


Achtsamkeit in Krisensituationen



Tipps für unsere Paracelsus-Gesundheitsfamilie

Als Paracelsus-Familie sind wir diejenigen, die uns täglich um Andere kümmern, ihnen helfen Notlagen durchzustehen und Mut zu machen. Aber auch wir Helfer brauchen Möglichkeiten uns zu entspannen und Kraft zu tanken, um wieder Zuversicht, Freude und Hoffnung zu empfinden und weiter zu geben. In schwierigen Zeiten fühlen sich viele Menschen und damit auch wir platt, ausgelaugt und groggy. Daher ist besonders jetzt eine gesunde Selbstfürsorge wichtig. Vier einfache Atem- und Bewegungsabläufe können euch dabei helfen. Los geht's!

Wenn ihr im Büro oder zu Hause seid, geht am besten zu einem Fenster oder eurer Balkontür und öffnet sie weit. Atmet ein paar Mal tief ein und aus, spürt die frische Luft in Eurem Gesicht, schüttelt eure Arme und Beine aus. Stellt euch nun hüftbreit hin, die Knie leicht gebeugt, die Arme hängen locker seitlich an eurem Körper hinab. Sucht Euch einen Punkt in der Ferne oder schließt die Augen..

1. Atmet langsam durch die Nase ein und bewegt die Hände gleichzeitig vor eurem Körper
: langsam zusammen und dann nach oben Richtung Bauchnabel und Sternum. Gedanklich
: könnt ihr euch vorstellen, alles Belastende, was sich derzeit in eurem Körper befindet (wie
: Anspannung, Stress, Sorgen, Ärger oder Schmerzen) aus euren Fußspitzen hoch zu holen. 
2. Atmet langsam durch den Mund aus und „schiebt“ dabei alle belastenden Emotionen und
: Gedanken von euch weg, bis eure Arme waagrecht und ganz ausgestreckt sind. Die Hand-
: flächen zeigen dabei nach vorn.
3. Atmet durch die Nase wieder tief ein und öffnet dabei eure Arme waagrecht seitlich nach hinten, wie
: für eine große Umarmung. Stellt euch vor, wie ihr das ganze Schöne in der Welt (wie Zufriedenheit,
: Glück, Freude und Gelassenheit) willkommen heißt. Macht eure Brust weit, saugt es ein und empfängt
: diese angenehmen Gedanken und Gefühle. Ich muss dabei immer automatisch lächeln.
4. Atmet ganz langsam wieder aus und lasst eure Arme sanft neben eurem Körper wieder sinken. Stellt
: euch vor, wie ihr mit dieser ruhigen Geste diesen angenehmen Gefühlen einen Platz in eurem Leben
: anbietet.



Wiederholt diese vier Schritte nach Belieben, bis ihr merkt, wie sich Ruhe, Gelassenheit und ein Lächeln bei euch einstellen. Atmet langsam und in eurem eigenen Tempo.

Empfohlen wird diese kleine Übung des Kunst- und Achtsamkeitstherapeuten Sebastian Stocker, Paracelsus-Roswitha-Klinik Bad Gandersheim von Dipl.-Psych. Sabine Dyrba, Stellv. Leitung Psychologischer Dienst aus der Paracelsus-Klinik am See Bad Gandersheim.