

# Achtsamkeit in Zeiten von Covid 19

## 1) Unsicherheit - über die Ausbreitung, die (eigene) Zukunft

Die Unsicherheit aushalten und dabei entspannen.

Sich klarmachen, dass alle Pläne schon morgen obsolet sein können. Dabei einen Frieden mit dem Lauf der Dinge anstreben.

Die Unsicherheit führt zu verschiedenen Reaktionen der Menschen – diese Diversität als Folge der Unsicherheit erkennen und akzeptieren.

Sie akzeptieren, soweit es sich nicht um verantwortungsloses Verhalten anderer handelt. Hinter der Neigung zu Verschwörungstheorien und Fanatismus verbirgt sich oft die Unfähigkeit, Unsicherheit und Nicht-Wissen aushalten zu können.

## 2) Unterschied zwischen Angst und Sorge

Angst ist ein belastender seelischer Zustand. Sorge manchmal auch, aber in unserem Kontext soll es als ein Wissen um die Gefahren der Zukunft verstanden werden, ohne dass es das Gemüt wesentlich beeinträchtigt. In diesem Sinne ist es jetzt berechtigt, sich Sorgen zu machen und Vorsorge zu treffen.

Leicht wird dies von anderen als Angst interpretiert, oft gerade von denjenigen, die schnell Angst kriegen, wenn sie der Gefahr ins Auge sich zu sehen trauen.

Hier gilt es, klar bei sich zu erkennen: Handle ich aus Angst oder aus berechtigter Sorge?

Wenn der 1. Fall vorliegt, dann versuchen, die Angst zu bewältigen, bevor man Maßnahmen ergreift. Denn Angst verleitet zu irrationalen Handlungen. Dazu die Angst erfüllen und sie vollständig akzeptieren. Aber sich von den Gedanken und Vorstellungen, die sie befeuern, entschlossen lösen! Und dann das Gefühl der Angst in einem großen, imaginären Raum ins Leere laufen lassen (sehr bildlich!)

## 3) Vorsorge und Entspanntheit

Im Vorsorge-treffen gleichzeitig entspannt sein. In der Gewissheit ruhend, dass man halt tut, was man tun kann. Der Rest ist Schicksal.

Dabei die Gedanken beobachten: wann kreisen sie um die Zukunft? Gibt es die Möglichkeit für „Auszeiten“, in denen die singenden Amseln und die laue Frühlingsluft wahrgenommen werden können?

Eine Balance finden zwischen der Zukunftsorientiertheit und dem Jetzt-Sein.

Vielleicht die eine oder andere humorige Seite entdecken und hemmungslos ausleben!

#### **4) Verantwortung vs. Eigeninteresse**

Folgendes Unterschied sich bewusst machen:

- 1) Die anderen schützen: Z. B. anderen nicht zu nahe zu kommen, auch wenn ich mich kerngesund fühle.
- 2) Sich selbst schützen: Z. B. sich nicht ins Gesicht zu fassen.

#### **5) Praktische Achtsamkeit: „nicht ins Gesicht fassen!“**

Welch geniale Übung für die Achtsamkeit! Diese unwillkürlichen Bewegungen der Hand zum Gesicht, weil es dort juckt oder zwickt oder einfach Langeweile sie hintreibt! Und die wir (wenn überhaupt) meist erst erkennen, wenn sie schon fast vorüber sind.

Und nun zu versuchen, schon zuvor den Reiz und Impuls wahrzunehmen: es juckt dort, ich will das wegkratzen; es langweilt mich, meine Hand will etwas fühlen – und dann dem Impuls nicht nachzugeben! Die Freiheit schmecken, die dieses Innehalten schenkt.

Und trotzdem: nicht dem Kontrollwahn verfallen, sondern dies als spannendes Übungsfeld betrachten.

#### **6) Die Perspektive erweitern – Solidarität leben**

Die Aufmerksamkeit auch auf die Lebenswelt der Menschen lenken, die durch die Pandemie ihrer Lebensgrundlage beraubt werden. Sei es durch das Wegbrechen ihrer Verdienstmöglichkeiten, aufgeschobene Operationen o.ä. In Krisenzeiten haben Menschen großes Glück in der gelebten Solidarität finden können. Zusammenhalten ohne Zusammenzurücken!

#### **7) Nackte Existenz und Kunstwelt**

Die Pandemie kann den Blick auf unser nacktes Dasein als biologische Wesen lenken. Wir sind Teil der Natur, ihren Launen ausgeliefert, dem großen Bogen von Geburt, Leben und Tod ausgesetzt. Seuchen, Hungersnöte und Wetterkatastrophen sind seit jeher Teil der Lebenswirklichkeit aller Menschen gewesen.

Demgegenüber steht unser zivilisiertes und abgesichertes städtisches Leben, bestehend aus Cafés und Literatur und elektrischem Licht - eine Kunstwelt, in der die globalen Katastrophen eingekapselt in erbaulichen Erzählungen erscheinen. Ein in der Geschichte des irdischen Lebens einmaliges und extrem kurzes Phänomen.

Das Erinnern daran, dass die biologische Ebene unsere Basis ist, kann uns helfen, unsere soziale und zivile Welt als großes Geschenk wertzuschätzen. Und andererseits die Bedeutung ihrer großen Probleme (Hertha hat verloren, das Auto einen Kratzer) zu relativieren.

*Claude Mannewitz*