

## SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

### „Achtsamkeit in der Pandemie“

Das vergangene Jahr war ein herausforderndes Jahr in allen Bereichen und es ist mit dem Jahreswechsel auch nicht vorbei – leider! Vieles hat sich 2020 verändert: Homeoffice, Masken, Abstand, kaum soziale Kontakte zu wenig oder zu viel Arbeit...

Die Corona-Pandemie stellt nicht nur ein Risiko für unserer körperliche, sondern auch für unsere seelische Gesundheit dar. Laut *Zeit Online* gibt es 80 Prozent mehr psychische Erkrankungen in der Corona-Krise. Sie beziehen sich dabei auf Zahlen der KKH Kaufmännische Krankenkasse, die im ersten Halbjahr 2020 einen enormen Anstieg von Krankmeldungen wegen seelischer Leiden verzeichnete. Nach dem aktuellen Shutdown werden diese Zahlen wahrscheinlich weiter ansteigen.

Um sich nicht in Ängsten zu verlieren, um auch positive Momente genießen und aus ihnen Kraft schöpfen zu können, dafür ist u.a. Achtsamkeit wichtig. Kurz gesagt: Das Leben im Hier und Jetzt. Oder wie Prof. Jon Zinn Kabat sagte: „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen sie zu surfen.“ – Das bewusste Leben und Erleben werden einem nicht in die Wiege gelegt, aber man kann es lernen.

Die aktuelle Situation, aber auch eine schnelllebige Welt führt zu Konzentrationsmangel, Zerstreuung, Unsicherheiten oder Stress, die sich sogar in körperlichen Anspannungen äußern können. Wer langfristig Freude empfinden möchte, der sollte sich die Frage nach Einstellung und Achtsamkeit stellen. Achtsamkeit hat in diesem Kontext jedoch nichts mit Esoterik zu tun. Ziel soll es sein, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, welcher ein Gegengift zu stressigen Alltagssituationen darstellt und der sich leicht in den Tagesablauf integrieren lässt.



Gerade in einer so unsicheren Zeit wie dieser, in der man das Gefühl hat die Kontrolle zu verlieren und fremdbestimmt zu sein, helfen Routinen und ein strukturierter Tagesablauf, damit man wieder Kontrolle für seinen Alltag stückweise zurückerlangen kann.

Hierbei kann ein Gesundheitstagebuch der Schlüssel zu mehr Kontrolle und einem größeren Sicherheitsgefühl sein. Sie schreiben täglich auf, wie Sie sich gefühlt haben: Schlaf, Ernährung, Laune, Bewegung, sozial Kontakte oder Stresslevel. Lassen Sie Ihre Notizen am Wochenende Revue passieren. Hat sich etwas verändert? Wie sind Sie damit umgegangen? Was war daran gut und was schlecht? Diese kurzen Zeilen helfen Ihnen dabei Selbstreflexion zu üben, Routinen zu skalieren und dankbar zu sein. Denn Dankbarkeit ist oft das Erste, was wir vergessen, wenn wir gestresst oder ängstlich sind.

Zu Beginn sollten Sie sich aufschreiben, wann Sie sich bewegt haben, wann und wie viel Sie schlafen oder wer zu Ihrem sozialen Netzwerk gehört. Auf diese Art und Weise können Sie sich einen Überblick darüber verschaffen, was Ihnen Angst macht und wie Ihr Tagesablauf aussieht. Oft unterstützt uns allein das Aufschreiben dabei, dass wir uns unseren Stressfaktoren und Ängsten bewusstwerden und lernen mit Ihnen umzugehen.

Stellen Sie beim Aufschreiben fest, dass Sie aktuell gar nicht vor die Tür gehen, dann sollten Sie sich wöchentlich Termine einplanen, an denen Sie sich zu einem Spaziergang aufmachen, um frische Luft zu schnappen. – Es muss ja nicht mehr als 30 Minuten sein.

Oder Ihnen fällt beim Protokollieren auf, dass Ihnen die sozialen Kontakte fehlen, dann könnten Sie sich einmal die Woche mit einem Freund zum Spaziergehen im Wald verabreden. Sie merken, dieses Achtsamkeitstagebuch muss nicht so ausführlich wie ein „normales“ Tagebuch geschrieben werden. Es geht vielmehr um Notizen zu Ihrem Befinden, Ihren Zielen und Wünschen, aber auch um Termine für Ihre mentale Gesundheit einzuplanen, Termine für positive Empfindungen festzuhalten und Dankbarkeit wahr zu nehmen.

An diesen kleinen Stellschrauben lässt sich drehen, um wieder mehr Routinen in einen Alltag zu implementieren, der sich aktuell alles andere als normal anfühlt. Vielleicht ist Achtsamkeit Ihr Schlüssel, um zu lernen besser mit den Ängsten und den Unsicherheiten umzugehen.

In diesem Sinne: Bleiben Sie achtsam!  
Nina & Christian Kache