

## Unterstützen Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch Meditation und Auszeiten

Ich möchte Ihnen dazu meine „Atem-Licht-Reise“ ans Herz legen, zum Download unter [www.lebeweit.de](http://www.lebeweit.de).

Bei der Atem-Licht-Reise handelt sich um eine kurze Meditationsreise (rund 15 Minuten) um die Abwehrkräfte zu aktivieren. In Zeiten von Corona konzentriert sich diese Reise auf die Atemwege die Wirkung von heilendem Licht dass Sie durch Ihren Körper fließen lassen. Die Meditation kann jederzeit für den Aufbau der Abwehrkräfte gerade in Zeiten von Erkältungen oder auch Allergien der Atemwege genutzt werden. Diese Übung ersetzt dabei selbstverständlich nicht den Arztbesuch und die notwendige Medikation. Es geht darum dem Körper Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, damit er sich an seine wunderbaren Selbstheilungskräfte erinnert. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit, und genießen Sie die Ruhe. In den kommenden Tagen werden weitere Meditationen entstehen, es lohnt sich immer mal wieder auf die Seite zu schauen.

Nachstehend möchte ich Ihnen zusätzlich einige Anregungen geben. Neben den bekannten umfangreichen Tipps die wir überall erhalten (z. B. Spielanleitungen in YouTube, Homeoffice-Organisation, Regelmäßigkeit in den Homeoffice-Tag bringen, Kinder nicht überfordern etc.) haben die letzten Wochen und Gespräche einiges aufgezeigt, was sich im Coaching in dieser Zeit als hilfreiche Anregungen erwiesen hat. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei:

- Bitte hören sich nicht durchgängig Nachrichten zu Corona. Nehmen Sie sich gezielt eine feste Zeit / Sendung am Tag, um zu erfahren, ob weitere für uns alle wichtige Maßnahmen beschlossen wurden oder Informationen vorliegen. Eine ständige Zufuhr von unheilvollen Nachrichten kann auf Dauer zermürben und hilft keinem wirklich weiter. Bestens wählen Sie dafür eine Zeit im laufenden Tag oder am frühen Abend, bitte nicht die letzte Sendung vor dem Schlafengehen.
- Wenn Sie sich unterhalten: Suchen Sie sich bewusst Themen abseits von Corona. Auch wenn uns das alle umtreibt, die Welt dreht sich weiter und es gibt auch andere Themen. Planen Sie einen Ausflug für die Nach-Corona-Zeit oder ähnliches.

- Bitte gehen Sie viel an die frische Luft, ein Spaziergang im Park, im Wald, am Fluss, wo immer es für Sie nahegelegen eine Möglichkeit gibt. Selbst ein Gang „um die vier Ecken“, wie meine Oma immer sagte, kann helfen die möglicherweise aufkommenden dunklen Gedanken zu vertreiben. Gerade jetzt, wo die Sonne uns allen scheint. Wie schön ist es, dass zu genießen, es könnte auch tagelang regnen; dies bleibt uns im Moment Gott sei Dank erspart.
- Sollte es Ihnen gesundheitlich nicht möglich sein viel raus zu gehen, bitte setzen Sie sich so oft wie möglich ans (offene) sonnige Fenster und genießen Sie die frische Luft und die Sonne, dies hilft der Seele und auch dem Körper, da Vit D3 produziert werden kann.
- Wenn Sie alleine sind, überlegen Sie, ob es eine andere (gleichaltrige) Person in Ihrem Bekanntenkreis gibt, der es genauso geht. Neben virtuellen Gesprächen (Telefon, Skype, Facetime) kann man sich mit einer ausgewählten Person auch regelmäßig treffen, damit Sie sich gegenseitig stützen können. Menschlicher Kontakt ist auf Dauer durch nichts zu ersetzen. Wenn sich beide Personen einig sind, dass sie sonst keinen weiteren persönlichen Kontakt mit anderen Menschen (außer ggf. Arzt oder Verkäufer) haben, ist das Risiko nicht größer, als in einer Familie, die den ganzen Tag miteinander verbringt. Es haben sich, wie ich gehört habe, auch Zweier-WGs von (älteren) Menschen gebildet, die ausreichend Platz haben, jetzt zu zweit statt alleine die Zeit unter einem Dach verbringen und sich gegenseitig unterstützen und Freude bereiten.
- Man muss nicht gleich zusammenziehen: Ein gemeinsamer Spaziergang, mit ausreichend Abstand, ist sehr hilfreich für die Seele.
- Regelmäßige Bewegung, möglichst im Freien, ist sowieso ein wichtiger Punkt um unsere Gesundheit zu fördern, ebenso morgendliche Gymnastik für Körper und Geist, z. B. mit einer schönen Meditation.
- Verabredungen mit Freunden und gemeinsame Essen fehlen vielen von uns am meisten. Werden Sie kreativ, essen Sie zu zweit oder zu dritt das gleiche Essen, das sie vorher zubereitet haben, nur jeder eben für sich, am Bildschirm auf dem die Freunde zu sehen sind und man sich während des Essens unterhält, wie man es auch am Tisch oder im Restaurant

gemacht hätte. Es darf natürlich auch eine gelieferte Pizza oder asiatisches Essen sein, wenn man nicht kochen mag.

- Halten Sie jeden Tag eine Zeitlang inne und danken Sie, wem auch immer sie sich verbunden fühlen. Wenn Sie einer Religion angehören nehmen Sie sich etwas mehr Zeit für ein inniges Gebet, als Sie es sonst vielleicht tun. Reden Sie mit Gott, er stützt Sie, er ist bei Ihnen in den schwersten Zeiten. Viele Menschen erleben dies täglich und gerade in besonders schweren Zeiten finden Menschen oftmals ihren Weg zu Jesus Christus.
- Als sehr positiv hat sich ein Dankbarkeitstagebuch erwiesen. Dabei notiert man täglich abends mindestens fünf Dinge/Erlebnisse für die man an diesem Tag dankbar ist. Das dürfen gerne „Kleinigkeiten“, die wir sonst so gerne als gegeben hinnehmen oder gar nicht mehr wahrnehmen, wie ein Kinderlachen, einen sonnigen Tag, die Begegnung mit einem Eichhörnchen, ein leckeres Abendessen mit Freunden, die geschafften Hausaufgaben im Homeschooling mit den Kindern. Die Konzentration auf die positiven Erlebnisse des Tages lassen uns nachts in der Regel deutlich ruhiger schlafen und den nächsten Tag positiver starten.
- Speziell aber nicht nur für (junge) Eltern:
  - Diese Zeit ist besonders und sie ist intensiv. Ihre Familie ist teils auf engstem Raum miteinander in einer Intensität, wie es sonst meist nur in den Ferien vorkommt und dort hat man meist viele Aktivitäten geplant und erlebt gemeinsam neues und hat sich dann viel zu erzählen. Jetzt gilt es sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, auf das Mit- und Füreinander.
  - Im Internet werden viele Spiele und Ideen angeboten. Hier sind Sie sicher alle kreativ und auch die Lehrer\*innen und/oder Erzieher\*innen helfen teils mit vielen Ideen.
  - Wenn Sie zu zweit als Eltern sind, nutzen Sie es und nehmen/geben Sie sich bitte jeden Tag eine ganz persönliche Auszeit. Eine Zeit für sich braucht jeder in einer Lebensgemeinschaft, sonst kann es auf Dauer kritisch werden im Miteinander. Gehen Sie vielleicht eine Stunde (oder eine halbe) alleine Spazieren, genießen Sie die vollständige Ruhe um sich herum. Oder setzen Sie Kopfhörer, bestens mit Geräuschunterdrückung, auf und hören Sie Musik oder

ein Hörbuch. Ich weiß, wenn Sie diese Anregungen lesen denken Eltern oft „Toll, die hat gut reden, bei meinem Pensum an Homeoffice, Homeschooling und Kinderbetreuung etc., da geht das alles nicht!“ Doch seien wir einmal ehrlich, vielleicht geht es nicht täglich, aber wenn Sie zu zweit sind, ist es zumindest jeden zweiten Tag möglich, dass jeder einmal eine Auszeit erhält. Bitte versuchen Sie es! Es ist Gold wert für Ihre innere Stärke und hilft auch der ganzen Familie, wenn Sie danach entspannter zurückkehren. Setzen Sie sich einen festen Zeitpunkt an dem entweder Vater oder Mutter ihre Auszeit erhalten.

- Für Paare: Es ist auch hier ist es wichtig sich private Auszeiten zu nehmen und zu gönnen. Nur sehr wenige Paare sind es gewohnt und lieben es wochenlang alles zu zweit zu unternehmen. Meist hat man Zeiten für sich, und sei es beim (gemeinsamen) Besuch in der Sauna oder dem Sportstudio oder Verein. Es findet sich im „normalen“ Leben immer eine Zeit die jeder für sich verbringt. Wenn es doch zu Streit und Stress kommt, suchen Sie sich bewusst eine Auszeit bevor es eskaliert, zu schnell gibt ein Wort das andere. Vermeiden Sie Grundsatzdiskussionen in dieser Zeit, sie ist besonders und jeder versucht bestens damit klar zu kommen. Grundsätze kann man klären, wenn wir alle wieder in unserem Alltag angekommen sind. Und gleichzeitig ist es eine wunderbare Möglichkeit sich neu zu entdecken, gemeinsam neue Aktivitäten auszuprobieren, gemeinsam Sport vor dem Fernseher/Bildschirm mit Anleitungen über YouTube oder z. B. HessenFernsehen (HR3 -8:00-9:00 Uhr Sport mit der TG Bornheim) Bewegung und Frische Luft sollten wir alle so viel wie möglich zu uns nehmen, egal was die Politiker dazu sagen, hier bin ich sicher, frische Luft (auf Abstand mit fremden Personen) und Sonne kann uns nur nützen und nicht schaden.

Ich hoffe sehr, bei diesen Anregungen findet sich für Jede/n etwas, und sei es nur eine kleine Anregung. Gemeinsame Aktivitäten sind wundervoll, Zeit für sich alleine ist notwendig.



Bitte bleiben Sie gesund und munter und ich freue mich, wenn wir uns bald persönlich in die Augen sehen können.

Herzlichst Ihre,

Andrea Zimmermann

lebeweit - Coaching für Leben und Beruf

Heidelberger Landstraße 52a

64297 Darmstadt

Tel. 0173-3046720

Email: [coaching@lebeweit.de](mailto:coaching@lebeweit.de)