

# Bleiben Sie auch seelisch gesund!

## Anregungen zum achtsamen Umgang mit der Coronavirus Pandemie

Erstellt in Anlehnung an die vom Traumahilfezentrum Nürnberg <https://www.thzn.org/> erstellten Empfehlungen für Menschen die unter den Folgen von traumatischen Erschütterungen leiden

### Information

Begrenzen Sie die Informationsaufnahme.

Es ist völlig ausreichend sich zwei Mal am Tag mit Nachrichten zu beschäftigen.

Als zusätzliche Informationsquellen dienen:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)  
Robert Koch Institut [www.rki.de](http://www.rki.de)

### Medien

Begrenzen Sie den passiven Medienkonsum.

Schalten Sie das Fernsehen oder online-Medien nur gezielt ein.

Verzichten Sie auf Katastrophenfilme, denn sie können innere Spannungszustände erhöhen.

### Ausgangsbeschränkungen

Veränderungen in der Alltagsgestaltung und im Tagesrhythmus sind eine Herausforderung.

- ❖ Planen Sie ihren Tag, auch und gerade wenn er überwiegend daheim stattfindet.
- ❖ Nutzen Sie gezielt ihren Körper, soweit es geht.
- ❖ Yoga Übungen, Meditation, Gymnastik – dafür finden Sie Anleitungen im Internet.
- ❖ Tanzen Sie zu Musik, die Sie mögen.
- ❖ Nutzen Sie Garten, Balkon und Spaziergänge für sich – gut (auch für Untrainierte) sind körperliche Beanspruchungen bei denen der Puls um ca. 20 Schläge/min ansteigt.
- ❖ Machen Sie etwas im Alltag, wofür Sie sich bisher keine Zeit nehmen konnten – ein kompliziertes Rezept kochen, eine Bastelarbeit neu lernen (Origami, Makramee), Malen, Pflanzen aussäen, Gesellschafts- und Geschicklichkeitsspiele ausgraben, die alte Flöte, Mundharmonika oder Trommel in die Hand nehmen.

### Kontakte

Die jetzige Pandemie kann helfen neue zwischenmenschliche Erfahrungen zu machen. Nutzen Sie alle Kanäle, die Ihnen zur Verfügung stehen, um in Kontakt zu bleiben.

- ❖ Telefonieren Sie ausgiebig mit Menschen, die Ihnen nahe sind.
- ❖ Einige werden auch Konferenzschaltungen nutzen können.
- ❖ Pflegen Sie Kontakt mit Gruppen, zu denen Sie sonst auch Verbindung haben
- ❖ Schreiben Sie wieder einmal einen Brief
- ❖ Sprechen Sie mit sich selbst in Ihrem Tagebuch

## Selbststärkung

Achten Sie bewusst auf das was gut ist. Und tun Sie das, was Ihnen guttut.

- ❖ Atmen. Beruhigt sich der Atem, dann beruhigt sich auch der Geist. Atmen Sie ein paar Mal am Tag bewusst und langsam tief in den Bauch hinein.
- ❖ Lesen Sie Geschichten oder Gedichte oder Blättern Sie in einem Bildband mit Inhalten, die völlig außerhalb des üblichen Alltags liegen.
- ❖ Überlegen Sie, was Ihnen in der Vergangenheit gutgetan hat, wenn Sie in schwierigen Lebenssituationen waren. Das kann Ihnen auch jetzt helfen.
- ❖ Beobachten Sie, was jetzt neu ist, schreiben Sie es vielleicht auch auf. Wie sich der Geräuschpegel verändert. Wie Menschen versuchen sich auf neue Art distanziert zu begrüßen. Welche komischen Geschehnisse bei der Bewältigung der jetzigen Lage auftauchen.
- ❖ Lachen Sie darüber.
- ❖ Drehen Sie innere Zukunftsfilme. Was werden Sie als erstes tun, wenn die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden? Was tun Sie, wenn die Pandemie vorüber ist? Worauf freuen Sie sich?

## Machen Sie sich bewusst:

So misslich die Pandemie ist, sie geht vorbei. Das persönliche Risiko für Sie ist begrenzt. Wir Alle können die Erfahrungen aus der Pandemie für die Zukunft vorteilhaft nutzen. Gemeinsamkeiten machen stark.

