

Ein sonniges Moin an alle Harlekinkunden!

Nun kommt auch von mir ein Beitrag anlässlich dieser bewegten und beschränkten Zeit. Da ich keine Energie hatte, um auf unbestimmte Zeit allein in meiner Wohnung fest zu sitzen, habe ich mich auf den Weg zu meiner Großfamilie in die Uckermark gemacht. Auf dem Land läuft das Leben normal weiter: das Feld wird bearbeitet, die Saat wird ausgesät und das Mittagessen (für ca. 15 Leute) muss gekocht werden. Die Kinder brauchen immer wieder mal jemanden, der nach ihnen schaut und noch vieles mehr muss erledigt werden, egal ob Corona Ausgangsbeschränkung oder nicht.

Es gibt viel Unsicherheit, Angst, Entschleunigung und eine Menge offener Fragen. Vielleicht ist die größte Frage: **Wie lange wird es dauern?** oder **Wie geht es danach weiter?**

Ich hoffe, Ihr nehmt aus dieser Krisenzeit das Beste mit, denn in ihr steckt auch viel Potenzial für Neues, für mehr Achtsamkeit, zum Innehalten, zum Hinterfragen des eigenen Handelns, etc...

Es ist eine Zeit, in der man die Möglichkeit hat, zur Ruhe zu kommen und sich um Dinge zu kümmern, die schon lange aufgeschoben werden bzw. mal wieder richtig auszumisten und den ganzen alten Kram raus zu bringen.



Ich habe ein paar Fragen zur Anregung für euch, die euch vielleicht ein bisschen achtsamer durch diese kuriose Zeit gehen lassen. Fragen, die auch mich beschäftigen. Also begleitet mich gerne bei meinem Kampf gegen Corona.



Hier einige Anregungen und Fragen:

- ❖ Welche Gedanken kommen mir derzeit am häufigsten?
- ❖ Welche Gefühle entstehen durch die soziale Distanz, durch das 1,5m Abstand halten, durch das Beschränkt-Sein auf die eigenen 4 Wände?
- ❖ Kann ich Chancen und Möglichkeiten erkennen? So etwas, wie die Zeit zu haben sich um sich und seine Familie zu kümmern, ohne arbeiten zu müssen/zu können; Frühjahrsputz, großes Reinemachen, sich von Materiellem trennen, was eh nur den Staub in der Ecke auffängt; zu schauen, was brauche ich, um mich sicher und wohlfühlen?

Auf körperlicher Ebene:

- ❖ Wie fühlt sich meiner Körper an? Steht er unter Spannung oder ist er entspannt?
- ❖ Wo fühle ich Spannung? Wo merke ich, dass ich gut loslassen kann?
- ❖ Was braucht mein Körper und was tut ihm gut?
- ❖ Welche Bewegung tut mir gut? Nehme ich mir die Zeit, täglich ein paar Mobilisierungs-, Lockerungs-, Kräftigungs- oder Gleichgewichtsübungen zu machen?
- ❖ Welche Übungen fallen mir ein? Welche Übungen tun mir gut?

Im Verhalten

- ❖ Wie viel Zeit nehme ich mir für mich? Wie viel Zeit bin ich im Außen oder mit den Nachrichten beschäftigt? Wie viele Gespräche führe ich, in denen das Wort Corona NICHT vorkommt?
- ❖ Wie verhalte ich mich? Bin ich gestresst, panisch, ängstlich, ausgeglichen, gelassen oder fröhlich? Wie reagiere ich, wenn sich an der Supermarktkasse jemand zu dicht hinter mich stellt?

Achtsamkeit im Alltag

- ❖ Was sehe ich morgens als Erstes, wenn ich aufstehe? Nehme ich mir morgens die Zeit für ein kleines Ritual (Tee trinken, Kaffee trinken, Übungen machen, auf dem Balkon sitzen und die Natur beobachten, spazieren gehen...)?
- ❖ Was koche ich zum Mittagessen? Das Gleiche wie immer oder habe ich Zeit, um Gerichte auszuprobieren, auf die ich schon lange Lust habe?
- ❖ Wie sehe ich mich heute im Spiegel? Wie oft lache oder lächele ich am Tag und freue mich über die kleinen Wunder? Was macht mich glücklich? Was ist mein kleines Ziel oder brauche ich heute kein Ziel, sondern lasse mich treiben und bin offen für das, was passiert?

Nachfolgend noch einige Übungen ganz ohne Kopf: =)