

## Hilfreiches für die seelische Gesundheit

In diesen Tagen und Wochen kann es sein, dass du Angst und Sorgen hast, Druck ausgesetzt bist am Arbeitsplatz und anderswo. Eine Weile können wir standhalten. Der eine länger als der andere. In jedem Fall leidet die Seele darunter und damit steigt die Anfälligkeit für Krankheiten.

Angst und Sorgen können wir nicht einfach wegmachen. Gefühle und Empfindungen sind da, kommen, steigen in einem auf, ohne dass wir dagegen etwas tun können.

Was kannst du machen, wenn Angst und Sorge da sind?

1. Nimm dir einen Moment Zeit. Das geht fast immer. Wenn es einmal ausnahmsweise nicht geht, beende, was du gerade zu tun hast und nimm dir dann einen Moment Zeit. Mach es dir bequem. Lass die Angst oder die Sorge da sein. Spüre wie du sie wahrnimmst. In deinem Körper. Spürst du die Angst vielleicht in der Magengegend? Ist irgendwo im Körper eine Beklemmung oder ein Druck oder eine Enge zu spüren? Spüre genau hin! Achte auf deinem Atem. Geht er schneller als sonst? Atmest du flacher? Beobachte und spüre einfach in deinen Körper hinein. Nimm dir Zeit dafür! Und bleib dabei. Versuche nicht, eine Empfindung oder was du sonst spürst, wegzumachen. Lass es zu. Lass es sich einen Moment ausbreiten und spüre dem nach. Bleibe mit Bewusstheit dabei. Nach einer Weile wird eine Entspannung eintreten. Vielleicht erst langsam und zögerlich, aber wenn du mit Bewusstheit dabeibleibst, wird eine Entspannung eintreten. Es wird leichter werden.
2. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz im gegenwärtigen Erleben. Frage dich immer wieder: „Wie ist es **jetzt** gerade?“ Wenn du im Jetzt bist, wirst Du feststellen, dass im Augenblick alles da ist, was du brauchst. Nichts fehlt! Im gegenwärtigen Augenblick ist alles da, was zum Leben notwendig ist. Mach dir das bewusst! Immer wieder. Leben heißt Sein! Einfaches reines Sein. Sein genügt! Es gibt nichts zu erreichen! Nur sein! Atme!
3. Sei dankbar für das Leben, das du hast. Sei dankbar für die Menschen um dich herum. Sei dankbar für deine gegenwärtige Gesundheit. Sei dankbar dafür, dass du in Deutschland lebst mit seinem hochentwickelten Sozialstaat. Sei einfach dankbar. Es gibt so vieles, wofür du dankbar sein kannst. Schau nicht auf den Mangel! Schau ganz bewusst auf die Fülle, die auch da ist.
4. Im Gedicht „Desiderata“ von Max Ehrmann heißt es an einer Stelle:  
„Du bist ein Kind des Universums. Nicht weniger als die Bäume und Sterne. Du hast ein Recht darauf, hier zu sein. Und die Kraft des Universums wird sich so entfalten, wie es sein muss, ob dir das klar ist oder nicht.“  
Sprich das einige Male in dich hinein. Laut oder leise.

Vertraue dem Leben und der Kraft des Universums. Lass dich einfach hineinsinken.

5. Spüre in dich hinein und erforsche, was du gerade brauchst. Spüre genau hin. Was brauchst du wirklich? Ein Gespräch? Eine Berührung, eine Umarmung? Einen Spaziergang an der frischen Luft? Was immer es ist. Wenn du es wirklich brauchst, kannst Du es bekommen. Vielleicht nicht genau so, wie du es dir vorstellst oder genau von dem Menschen, von dem du es gerne hättest. Aber du kannst es bekommen. Hole es dir!
  
6. Überlege, was du konkret tun kannst, um anderen Menschen zu helfen, die in einer ähnlichen Situation sind. Menschen in deiner Nähe, deiner Umgebung. Es ist zutiefst erfüllend, anderen Menschen zu helfen. Das muss nicht materiell sein. Zuwendung, Wertschätzung und Respekt sind sehr unterstützend. Ein gutes, warmes Wort, ehrlich gesprochen kann genügen. Wenn du etwas Gutes tun kannst, wird es dir selbst besser gehen. Du wirst Zufriedenheit und Erfüllung spüren.

20.11.2021