

DER KOMMENTAR



Von Axel Grysczyk

Basiskurs Solidarität

Die Corona-Krise lehrt uns Solidarität. Zumindest denen, bei denen sie zuletzt abhandengekommen war. Solidarität Alten und Vorerkrankten gegenüber, damit sich ihr Risiko, sich anzustecken, durch Distanz der Menschen zueinander minimiert. Solidarität für die Nachbarn, die durch behördlich angeordnete oder freiwillige Isolation vom öffentlichen Leben abgeschnitten sind. Solidarität aber auch gegenüber Ärzten, Pflegern, Verkäufern und anderen Berufen, die die Versorgung in Deutschland derzeit am Laufen halten. Gegenseitige Hilfe und das Eintreten füreinander gehört zum Grundwerkzeug des Menschseins. Und das braucht's nicht nur in der aktuellen Situation. Es wird auch die Zukunft bestimmen.

In den kommenden Monaten wird es darum gehen, sich gegenüber den Soloselbstständigen und den Kleinstunternehmern verbunden zu zeigen und sie zu unterstützen. Wir werden aber auch eine gehörige Portion Solidarität innerhalb Europas brauchen. Insbesondere gegenüber Ländern, die die Krise eventuell schlechter verarbeiten können als wir selbst. Es ist noch gar nicht vorstellbar, was passiert, wenn das Corona-Virus erstmal in den Townships in Südafrika wütet oder in anderen ärmeren Ländern auf dieser Welt. Auch dann ist wieder unsere Solidarität gefragt. Daher stellt die aktuelle Situation eine Art Basiskurs in Sachen Solidarität dar. Und jeder ist aufgerufen, dieser Einladung, die das Leben gerade macht, zu folgen. Es lohnt sich. Es gibt nichts Besseres für uns als Menschen als das Gefühl, ein Teil von etwas zu sein, das größer ist als wir selbst. Zu einer Wertegemeinschaft zu gehören, die Werte hat, die über uns selbst hinausgehen.



Wer bewusst atmet, reduziert seinen Stress enorm. Laut Meditations-Lehrerin Tatjana Fuchs vom Frankfurter „Programmhaus“ ist das die wichtigste Übung überhaupt.

Fotos: nh

Entspannung statt Corona-Stress: Diese fünf Übungen helfen

Frankfurter Meditations-Expertin gibt praktische Tipps, um das Gedankenkarussell zu stoppen

Von Christian Reinartz

Corona stresst! Eine Schreckensmeldung hier, ein Horrorbericht da. Die Gedanken kreisen. Dazu kommen ausgestorbene Straßen – wie in einem Endzeit-Film. Auch wenn die meisten jetzt zu Hause sitzen. Für Entspannung ist das alles viel zu aufregend. Der EXTRA TIPP hat deshalb mit Meditations-Lehrerin Tatjana Fuchs gesprochen. Sie verrät fünf Übungen, die jeder anwenden kann, um das Gedankenkarussell zu stoppen!

Übung 1: Bewusstes Atmen

Stell dich am Morgen nach dem Aufstehen an ein offenes Fenster, auf deinen Balkon oder in den Garten, schließe für einen Moment die Augen, fühle die frische Frühlingsluft auf deinem Gesicht, nimm die Gerüche und Geräusche wahr. Bleib ganz still stehen und beginne immer tiefer in deinen Bauch zu atmen, lege dazu eine Hand auf deinen Bauch, fühle wie sich deine Bauchdecke mit dem Einatmen hebt und wie sie sich mit dem Ausatmen senkt. Atme wieder tief ein, halte deinen Atem für einen Moment, atme tief aus, warte auch hier mit ausgehaltenem Atem, bevor du wieder ein-

atmest. Lass dich immer tiefer in die Pausen zwischen dem Ein- und Ausatmen fallen. Ruhe, Kraft und Gelassenheit werden in dir zunehmen. Beende die Übung mit einem letzten tiefen Atemzug.

Übung 2: Entschleunigung und Erdung

Vielleicht hast du im Laufe des Tages Zeit für einen Spaziergang auf Wiese, Wald, Feld, Park oder am Fluss. Es funktioniert aber auch im Garten. Zieh deine Schuhe aus, stell dich barfuß auf die Erde. Atme ein, zieh die Fußzehen von der Erde weg, atme aus, lege Fußzehl für Fußzehl langsam wieder auf der Erde ab, atme ein und kralle dich mit deinen Fußzehen fest in die



Tatjana Fuchs

Erde hinein, atme aus, lass die Füße los, wiederhole das ein paar mal und dann fühle wie deine Füße locker und weich werden, wie sich diese Weichheit auf den ganzen Körper überträgt. Beginne nun ganz langsam zu laufen, setze behutsam einen Fuß vor den anderen, fühle immer wieder die Verbindung mit der Erde, die Stabilität, die entsteht, wenn du fest verbunden mit beiden Füßen auf der Erde stehst. Das entspannt und lässt einen zur Ruhe kommen.

Übung 3: Achtsamkeit

Ob nebenbei die Spülmaschine ausräumen, die Wäsche aufhängen oder den Kaffee aufsetzen: Sei achtsam und mache aus dem, was du tust, den

alltäglichen Handgriffen ganz nebenbei eine Meditation, indem du es bewusst tust. Räume die Spülmaschine aus, atme dabei ganz bewusst ein und aus, nimm die Temperatur, Struktur und Form jedes Tellers, Glases und Besteck wahr, die du in die Hand nimmst, mache jeden Handgriff, jede Bewegung bewusst und lass dich nicht von Gedanken ablenken, die jetzt durch deinen Kopf kommen. Du wirst feststellen, wie einfach es ist, im Hier und Jetzt zu sein. Negative Gedanken finden so keinen Platz mehr und haben weniger Chance, einen zu überrollen.

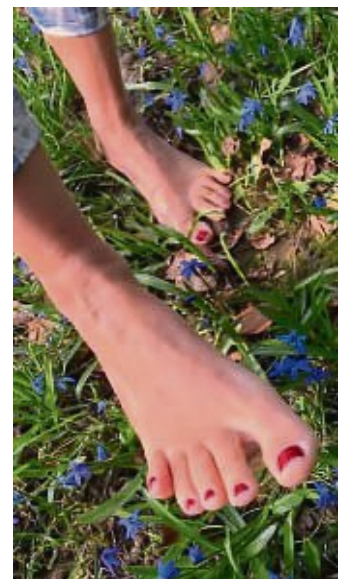
Übung 4: Das Sein ist genug

Zwischendurch einfach mal nichts tun, klingt toll und ist ganz einfach. Nimm dir einen Moment Zeit und setze dich an einen Platz deiner Wahl, schau aus dem Fenster, beobachte den Himmel, einen Baum, einen Busch oder ein Tier. Atme tief in deinen Bauch ein und aus. Lehne dich in dir zurück, wie in einen weich gepolsterten Schaukelstuhl, in den du dich mit jedem Atemzug innerlich immer tiefer hineinsinken lässt. Beobachte zurück gelehnt aus deinem inneren Schaukelstuhl heraus deine Gedanken und Gefühle, die jetzt hochkommen, nimm sie bewusst wahr und dann lass sie wie bunte Luftballons in den Himmel aufsteigen und fliegen. Nimm wahr, wie sich dadurch innere Ruhe und Frieden in dir ausbreiten.

Übung 5: Dankbar sein

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit und lass deinen Tag Revue passieren, frage dich dabei ganz bewusst: „Wofür bin ich heute dank-

bar?“ Nimm dir ein kleines Büchlein und erstelle über einen längeren Zeitraum ein Dankbarkeitstagebuch. Schreibe jeden Tag ein paar Sätze auf, wofür du dankbar bist in deinem Leben. Du wirst überrascht feststellen, wieviel Schönes und Positives es in deinem Leben gibt und das manche Selbstverständlichkeiten wie warmes Wasser, eine funktionierende Heizung, ein gutes Essen, die warme Frühlingssonne oder ein freundliches Wort, etwas ganz besonderes sind. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir immer nur einen Gedanken denken können. In dem Moment, in dem du Dankbarkeit denkst, kannst du nichts Negatives denken, dadurch wird in deinem Körper eine positive Schwingung ausgelöst und Negativität verschwindet augenblicklich.



Barfußlaufen lässt einen zur Ruhe kommen.