

Wie umgehen mit Not und Trauer in Zeiten der Coronakrise?

Von Christoph Kunz - www.seelsorge-achtsamkeit.de



Spüren Sie die Bewegung des Atems im Körper! Das ist die Grundbewegung allen Lebens. Sobald Sie bemerken, dass Not und Trauer in all den vielen Gedanken im Kopf und in den Empfindungen des Körpers Sie innerlich binden und fesseln, halten Sie einen Augenblick bewusst inne und lassen sich spüren, wie im Moment Einatmen und Ausatmen ist. Ohne den Atem zu verändern nur den Körper sein lassen, wie er jetzt gerade da ist. Not- und Trauergefühle entstehen aus unseren entsprechend gewordenen und lebenslang eingeübten Vorstellungen und Einstellungen zu dem, was im Leben gerade geschieht. Das sind letztlich dann die Gedanken, die ein „Kopfkino“ von Phantasien und Spekulationen erzeugen können, aus denen es scheinbar keinen Ausweg gibt. Deshalb ist es so wichtig, sich immer wieder neu in der Wirklichkeit des Körpers zu verankern, der nicht nur stets im Moment da ist, sondern auch alles in sich birgt, was wir zum Leben brauchen. Im Einatmen können Sie sich spüren lassen, wie der Körper sich weitet, wie lebensnotwendiger Sauerstoff einfließt und jede Zelle des Körpers belebt – im Ausatmen können Sie sich spüren lassen, wie der Körper entspannt und verbrauchte Luft herauskommt. Dies kann ein Ritual des Innehaltens sein, immer wieder am Tag bewusst wiederholt.



Spüren Sie das Verbunden-sein mit dem Menschen, der Ihnen so wichtig ist und den Sie nun gerade aufgrund der Krankheit oder der Ausgangsbeschränkungen nicht antreffen können. Lassen Sie diesen Menschen in sich auftauchen in Bildern und Geschichten, in Begebenheiten und Worten. Sie brauchen dabei nicht viel nachzudenken, sondern lassen den anderen einfach auftauchen in Bildern und Worten, die bereits in Ihnen da sind. Und lassen Sie sich dabei bewusst spüren, was auch immer auftaucht: Freude und Schmerz, Ermutigung und Besorgnis, ein ganz stilles Sich-Einfühlen und ein Gefühl von Entfernung, Wärme und Kühle, ein Kribbeln im Körper und die Art des Pulsschlages, langsamer und schnellerer Atem. Vielleicht legen Sie eine Hand auf den Brustkorb, um diese lebendige Verbundenheit in all den so unterschiedlichen und ständig wechselnden Empfindungen, Gefühlen und Gedanken wertschätzend und umsorgend zu halten. Wir sind miteinander verbunden, auch wenn noch so viele Kilometer zwischen uns sind – ja sogar wenn der geliebte Mensch gestorben ist! Das ist eine Verbundenheit, die ganz tief reicht und jenseits aller räumlichen und zeitlichen Begrenzungen wirkt.



Sprechen Sie von dem, was gerade in Ihnen geschieht! Versuchen Sie Worte zu finden für die Ängste und Sorgen, die sich in Ihnen auftun, für die Not des Getrenntseins, aber auch für die Gefühle, die so schwer zu fassen sind, für Fragen, die in Ihnen auftauchen, für manche vielleicht ganz kleine und unscheinbare Anzeichen von Trost und Zuversicht. Sprechen Sie mit Menschen, die Ihnen nahe sind – das bedeutet oft auch: telefonieren Sie miteinander. Tun Sie dies möglichst nicht beiläufig zwischendurch, sondern vereinbaren Sie dafür bewusst und regelmäßig Zeiten, in denen Sie ungestört und mit Muße da sein können: es braucht in Not und Trauer Zeit, Worte zu finden und sie auszusprechen. Und was wir anschauen, verliert seinen Schrecken. Wir spüren im Gespräch, dass wir nicht allein sind mit dem, was gerade ist. Nutzen Sie auch andere Wege, miteinander zu kommunizieren; vielleicht skypen Sie oder schreiben mal wieder einen Brief. Und bemerken Sie, wie sich Kommunikation verändert, wenn sie in Achtsamkeit und Wertschätzung geschieht; wie vielleicht Worte weniger, aber dafür tiefer werden, wie auch das gemeinsame Halten von Stille eine Kraft entwickelt, wie empfangene Botschaften eine Resonanz in uns erwirken, wie wir dann tatsächlich Ermutigung und Zuversicht zu spüren bekommen.