

Was Achtsamkeit mit Corona zu tun hat

Wir leben in einer Welt, die schon lange von Wandel geprägt ist. Digitalisierung, Transformation und Agilität stehen in der Arbeitswelt im Vordergrund. Der Hang zum Multitasking, Zeitdruck und fehlende Mußzeiten lassen uns manchmal wie im Hamsterrad fühlen.

Und ganz aktuell erhalten wir in immer kürzeren Abständen neue Informationen über die Ausbreitung des Corona-Virus. Die konkreten Auswirkungen auf unser Leben und die Wirtschaft sind bereits jetzt einschneidend und dennoch in ihrem vollen Umfang noch nicht absehbar. Selbst die ganz unmittelbar kurzfristige Zukunft erscheint uns gerade überhaupt nicht mehr planbar.

Wir sorgen uns um unsere eigene Gesundheit und die unserer Lieben. Dazu kommen häufig noch Sorgen um die eigene Existenz oder wie sich ganz alltägliche Dinge plötzlich organisieren lassen.

Innere Stabilität statt Krisenmodus

In diesen von Krisen und Verunsicherung geprägten Zeiten gerät unser Gehirn in den Stress- bzw. Alarmmodus. Angst und Sorgen lähmen uns und führen zum Tunnelblick. Unser rationales Denkvermögen sowie unsere Kreativität und unsere Empathiefähigkeit nehmen ab.

Wie wäre es, wenn es uns stattdessen gelänge, gelassen, zuversichtlich und besonnen zu bleiben? Und auch in den aktuell herausfordernden Zeiten immer wieder in einen Zustand der inneren Stabilität zu kommen?

Die Neurowissenschaften belegen: Innere Ruhe, Gelassenheit und einen gesunden Umgang mit Stress kann man lernen und trainieren – durch Achtsamkeit. Achtsamkeit ist eine Schlüsselkompetenz, um den Herausforderungen unserer Zeit konstruktiv zu begegnen.

Was aber ist Achtsamkeit?

„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.“ (Jon Kabat-Zinn)

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, in der wir im Hier und Jetzt ganz präsent sind. Achtsamkeit heißt, bewusst und im gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen, was gerade im eigenen Körper und Geist oder um einen herum passiert – und zwar, ohne dies zu bewerten.

Dies unterscheidet sich von unserem Alltagsbewusstsein, in dem wir routinemäßig funktionieren und per Autopilot unserem üblichen Reiz-Reaktionsmuster folgen.

Unser Bewusstseinsstrom ist im Alltag eher sprunghaft. Er neigt dazu, in die Vergangenheit oder Zukunft abzuschweifen und sich ablenken zu lassen. Durch die vielen digitalen Reize von außen wird unser Gehirn zusätzlich überstimuliert, unsere Fokussierungskompetenz nimmt ab.

Achtsamkeitstraining hingegen lehrt uns, inne zu halten, das stetige Gedankenkarussell loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Achtsamkeit verhilft uns zu mehr Klarheit, weil wir mit unseren eigenen Bedürfnissen und Bewertungen in Kontakt kommen. So können wir wieder bewusst agieren, statt blind zu reagieren.

Neben der Möglichkeit, Achtsamkeit über Meditation zu trainieren, gibt es viele kleine, unaufwendige Methoden, um Achtsamkeit in den Tagesablauf zu integrieren.

Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie gerne herausfinden, ob Achtsamkeit etwas für Sie ist? Sprechen Sie mich an.

Ich biete Coachings mit Fokus Achtsamkeit an – natürlich auch online/ virtuell.