

LOCKDOWN – MEHRMALS TÄGLICH

Geistliche Corona-Hilfen

1.) **Strukturiere den Tag:** Wenn Kirchenglocken läuten: Einen Moment unterbrechen und sich mit dem Atem verbinden. Das ist „Lockdown“ mehrmals am Tag. „Unterbrechung“ ist die kürzeste Form der Religion. Sonntag (Tag des Herrn), Gebet, jedes Innehalten ist Unterbrechung.

2.) **Entdecke gute Rituale:** Die Mahlzeit segnen. Tisch decken, nicht stehend essen. Sich bewusst hinstellen „Ich stehe vor dir, o Gott, um mich heute von dir beschenken zu lassen.“ Gebetszeiten fixieren.

3.) **Feiere den gegenwärtigen Moment:** Achtsamkeit im Jetzt. Achte auf den Atem und versuche das Tun mit dem Atem zu verbinden. In vielen Religionen ist der Atem eine Verbindung mit dem Göttlichen.

4.) **Bleibe in Verbindung:** Wie ist Verbindung mit anderen Menschen auch ohne psychischen Kontakt möglich? Einen „Überschuss an Hoffnung“ pflegen, Kerze anzünden, skypen, WhatsApp... *Täglich* zumindest *einen Menschen anrufen* - einfach so.

5.) **Teile die GUTEN Gedanken:** Auf die eigenen Gedanken achten, wann kippen sie ins Negative, Depressive. Kreativ werden, was gute Gedanken fördert: Musik, spazieren, kommunizieren...

6.) **Stelle dich den Ängsten:** Angst gehört zu unserem Leben und sie ist eine Freundin, weil sie mich auf etwas aufmerksam macht, Achtsamkeit, wenn die Panik zur Angst wird. Früh genug mich mit dem verbinden. Einen inneren Satz anwenden und ihn mit den Atemzügen verbinden z.B Du in mir, ich in dir! Die Angst fordert mich heraus, mich in das Vertrauen auf Gott einzuüben.

7.) **Humor:** In Zeiten der Anspannung und Gereiztheit hilft es, dem anderen mit Milde und Humor zu begegnen. Über mich selber lächeln...



Aussteigen aus dem Hamsterrad
(W. Habdank)
Religion ist Unterbrechung des
Alltags



Stehaufmännchen: Stärke
deine Widerstandskraft
(Resilienz)