



Kopf hoch und Ohren steif

Die Pandemie und deren Auswirkungen zehrt an unseren Nerven. Ungeduld und negative Gefühlsabgründe tun sich in vielen von uns auf, sodass wir gereizt oder niedergeschlagen reagieren. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir auf unser psychisches Wohlbefinden achten und uns immer wieder Gutes tun.

Sich entspannen, „abschalten können“ und Energie tanken sind Fertigkeiten, die jeder von uns lernen kann. Da sie erlernbar sind, müssen wir etwas Energie in deren Festigung stecken. Je öfters wir eine Übung, die uns gefällt und gut tut, ausführen, desto besser gelingt es uns, in einen Zustand der Entspannung und Gelassenheit zu gelangen und dort auch länger zu verweilen.

Eine Übung, die sie immer wieder ausführen können, ist die „Erholungswanderung“:

Nimm dir eine halbe Stunde Zeit, schalte dein Handy ab und begib dich an einem Ort, wo du ungestört sein kannst. Mache es dir bequem, indem du dich entweder hinlegst oder eine aufrechte, Sitzhaltung einnimmst.

Folge mit deiner Aufmerksamkeit den folgenden 5 Atemzügen, versuche etwas länger aus- als einzuatmen und stelle dir dabei vor, dass alle Anspannungen und Sorgen mit der Ausatmung deinen Körper und deine Gedanken verlassen. Versuche, diese ohne Druck, ziehen zu lassen und stelle dir vor, wie sie sich vor dir in Luft auflösen.



Spüre kurz in deinen Körper hinein, ob er entspannt liegt, dann stelle dir vor, dass du dich auf eine Wanderung begibst. Ziel ist dein persönlicher Wohlfühlort in der Natur. Falls du keinen konkreten, bereits bekannten, Ort hast, dann lasse dich von deiner Intuition leiten und von deinem Wohlfühlort finden, an dem du tanken kannst.

Stelle dir vor, dass du dich auf einem Wanderweg befindest. Die Sonne scheint und wärmt angenehm deine Haut auf. Du siehst dich um und nimmst eine schöne Landschaft wahr. Während du gehst kannst du die Düfte von Kräutern und Blumen riechen, der Boden unter deinen Füßen ist weich und gibt dir Sicherheit. Du bist auf dem Weg zu deinem Wohlfühl- und Erholungsplatz, du siehst ihn schon vor deinen Augen. Es ist ein wundervoller Platz, der in einem angenehmen Licht getaucht ist. Wandere zu diesem Platz und lasse dich an einem dir angenehmen Ort nieder. Nimm die Geräusche wahr, die dich umgeben, nimm die Stille und Ruhe dieses Ortes wahr, die unter den Geräuschen liegen. Du hast nichts anderes zu tun als dich diesem Moment hinzugeben und zu genießen. Lasse dich von einer leichten Brise streicheln und von der Wärme der Sonne verwöhnen. Genieße...sei einfach nur da... Verabschiede dich, nachdem du getankt hast, von deinem Erholungsplatz und kehre über dem Wanderweg auf dem du gekommen bist, an dem Ort zurück, von dem du gestartet bist. Du kannst jederzeit dahin zurückkehren und deine Seele baumeln lassen. Mache drei bewusste Atemzüge, strecke und recke dich nach belieben, und stehe in deiner Zeit auf.

Wir wünschen dir eine entspannte Zeit..

