

Was hilft? Was kann jeder selbst tun?

Die Sorgen werden größer in der Bevölkerung. Uns als Wasserburger Stimme ist es ein Anliegen, unseren Lesern an dieser Stelle einige Tipps und Impulse zur Steigerung des Immunsystems und Wohlbefindens zu geben. Damit wir nicht immer nur schreiben müssen, was wir ab sofort leider nicht mehr



tun dürfen – sondern eben auch mal, was hilft, was jeder selbst tun kann! Unterstützt von dem Diplomwissenschaftler und Sporttherapeuten Jens Worg aus Rott geben wir auch am heutigen Freitag dazu wieder Tipps, Gedanken, Impulse zum Wochenende ...

Sie sollen helfen, die aktuelle Lebenssituation besser einzuordnen und sich passend für die nächste Zeit auszurichten.

Dazu Jens Worg:

Nun haben wir die erste Woche einer nie dagewesenen Kontaktsperre erlebt.

Haben erfahren, wie es ist, wenn das öffentliche Leben – zum Schutze Aller – auf ein Minimum reduziert wird.

Es gibt viele Menschen, wie auch mich, die Ihrer Arbeit nicht nachgehen können und Andere die jetzt weit über Ihre Kapazitäten schaffen müssen ...

Die Welt steht Kopf, wir sind Alle aus dem gewohnten Rhythmus geraten und haben die Balance unseres Alltags verloren.

Hilfreich in meinen Augen ist nun, innehalten und erstmal durchatmen.

Gerade jetzt zum Wochenende ist es sicher leichter, sich einmal Zeit zu nehmen für sich und die eigenen Gedanken und Bedürfnisse.

Innehalten schafft Ruhe.

Einmal aussteigen aus dem Hamsterrad der Arbeit, der Nachrichten, der eigenen Sorgen und Ängste.

Tief durchatmen und den Körper spüren.

Spüren, wie sich der Brustkorb hebt und beim langen Ausatmen senkt. Damit kehrt Lebendigkeit, Gelöstheit und Körpergefühl zurück ins Bewusstsein.

Allein dieser Zustand ist sehr heilsam und beruhigt das Gemüt. Ich kann empfehlen, dies jeden Abend vor dem Schlafen durchzuführen.

Sollten dann aber wieder Gedanken der Verunsicherung oder Sorgen durch den Kopf schießen, empfehle ich, den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken und die Situation im Außen – mit Allem was ist – anzunehmen.

Denn daran ändern, können wir nichts!

Jedes Wenn, Aber oder Hätte sind verlorene Gedanken, denn es geht nicht darum Schuldige zu finden, sondern es geht darum, aus der jetzigen Situation das Beste zu machen.

Annahme schafft Klarheit.

Diese Klarheit bringt Ordnung ins Gedankenchaos und ermöglicht, zu erkennen, was nun wirklich gebraucht wird und was nicht.

Habe ich nun erkannt, was ich brauche in den kommenden Tagen oder gar Wochen, kann ich meine Gedanken und Handlungen darauf ausrichten und umsetzen.

Diese Gedanken und Ideen sind von mir gelebte Erfahrung und Praxis und vom Herzen weg mit Euch geteilt.

Ich nutze dafür Spaziergänge in menschenfreie Naturräume, setze mich an einen sonnigen Fleck und bewege meine Gedanken und Gefühle.

Die Essenz des Ganzen notiere ich am Ende in mein Büchlein und somit habe ich meinen Fahrplan für die kommenden Tage bis Wochen.

Alles Liebe, Euer Jens Worg