

Pressemitteilung

Mit Angst und Sorge umgehen: So hilft Achtsamkeit während der Corona-Pandemie

Achtsamkeit und Mitgefühl gerade jetzt besonders wichtig / MBSR-MBCT Verband startet Aktion Achtsamkeitsfenster und unterstützt bei der Suche nach qualifizierten Online-Kursen

Berlin, den 24. März 2020 Uns Menschen treibt in diesen Tagen die Angst vor dem neuartigen Virus und seinen Folgen um. Hinzu kommt die ungewohnte Situation, auf direkte Kontakte zu Familie, Freunden oder Kollegen zu verzichten. Viele organisieren jetzt Beruf und Kinderbetreuung in den eigenen vier Wänden. All das löst Stress, Angst und Sorgen aus – genauso wie das Warten auf Testergebnisse oder ein großes Arbeitspensum, das Menschen in systemrelevanten Berufen jetzt leisten. Aus Stress und Angst speist sich Panik, aber auch ungewollte Aggressivität, was zu kopflosem und manchmal auch (selbst) schädigendem Verhalten führen kann.

Sich nicht in der Angst verlieren

Achtsamkeit ist eine Methode, die hilft, sich in diesen Tagen nicht zu verlieren, sondern immer wieder Kraft und Energie zu sammeln. Dr. Martina Aßmann, Ärztin und Psychotherapeutin, erklärt: „Schon eine kleine tägliche Achtsamkeitsübung – zum Beispiel morgens vor dem ersten Griff zum Handy, kann das eigene Beruhigungssystem und damit die innere Gelassenheit stärken, die wir brauchen, wenn uns die aktuellen Nachrichten aufwühlen. Mit der Übung lenke ich die Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment, statt auf das, was eventuell noch kommen könnte. Ich beobachte mich und was mich umgibt, ohne sofort zu werten oder Schlüsse zu ziehen. Das hilft mir, auch meiner Angst ins Auge zu blicken. Wir brauchen diese Angst einerseits, um die Gefahr und die Ernsthaftigkeit der aktuellen Lage zu erkennen. Auf diese Weise bekommt sie sogar etwas Positives, denn sie setzt Kräfte in mir frei. Sie erlaubt mir zu erkennen, dass es gerade darum geht, sich trotz Abstand mit vielen anderen Menschen zu verbinden. Verbundenheit ist ein wichtiges Gegenmittel gegen die Angst. Es gilt, jetzt kreative Ideen für Verbundenheitsmomente zu entwickeln.“

Extra Online-Kurse

Klassische Achtsamkeitskurse (MBSR-Kurse) finden in der Gruppe statt und müssen in diesen Wochen ausgesetzt werden. Deshalb bieten die Mitglieder des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden über die bundesweite Kursdatenbank auf www.mbsr-verband.de verstärkt digitale Formate an. Ab sofort gibt es dort eine extra Suchkategorie für Online-Kurse.

„Ein Kurs über das Internet ersetzt natürlich nicht alle Facetten einer Präsenzveranstaltung“, berichtet Christina Sprenger, die als MBSR-Trainerin und Sozialpädagogin schon seit einigen Jahren Online-Kurse für mobilitätseingeschränkte oder kranke Menschen durchführt. „Aber sie

sind eine gute Möglichkeit, um miteinander in Kontakt zu bleiben oder die eigene Achtsamkeitspraxis weiterzuführen.“

Den Online-Kurs sollte eine qualifizierte Lehrperson leiten, damit der oder die Übende nicht allein bleibt mit Fragen oder Empfindungen, sondern in der erfahrenen Kursleitung auch ein menschliches Gegenüber findet.

Achtsamkeitsfenster zum Mitmachen eingerichtet

„Wir wollen ein kleines Stück mithelfen, diese schwierige Zeit gut zu überstehen“, sagt Agnes Kick, Geschäftsführerin vom Verband der Achtsamkeitslehrenden. „Deshalb haben wir auf unserer Webseite ein Achtsamkeitsfenster eingerichtet. Verbandsmitglieder werden dort in den nächsten Wochen ehrenamtlich kurze Meditationen und kleine Webinare anbieten. Hier kann man in Zeiten von „Social Distancing“ gemeinsam Achtsamkeit üben und etwas Nähe und Verbundenheit finden.“

Nächste Termine auf <https://www.mbsr-verband.de/veranstaltungen/achtsamkeitsfenster>:

- Freitag, den 27. März, 10.30 – 11.00 Uhr Meditation mit Mathias Gugel
- Samstag, den 28. März, 11.00 – 11.30 Uhr Meditation mit Christina Sprenger
- Sonntag, den 29. März, 10.00 – 11.00 Uhr Meditation mit Dr. Martina Aßmann

Darauf sollten man achten, wenn man einen Online-Achtsamkeitskurs sucht:

- **Struktur und Atmosphäre:** Regelmäßigkeit einhalten und sich für die Kursstunde eine ungestörte, angenehme Umgebung schaffen
- **Qualifikation:** Der oder die Lehrende sollte eine mindestens einjährige MBSR-Ausbildung absolviert haben. Wer Mitglied im MBSR-MBCT Verband ist, hat diese Qualifikation nachgewiesen.
- **Achtungszeichen:** Bei Depressionen, Neigung zu Psychosen und Schizophrenie sollten Sie einen Achtsamkeitskurs nur in Absprache mit einem erfahrenen Kursleiter und/oder gemeinsam mit einem Psychologen oder Psychotherapeuten beginnen. Dafür kommt eventuell ein MBCT-Kurs (Mindfulness Based Cognitive Therapy) in Frage.

Weitere Informationen: www.mbsr-verband.de

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e.V., Agnes Kick

Tel. 01624999387

presse@mbsr-verband.de