

Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



Genießen Sie den Moment

**“Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.”
(Pearl S. Buck)**

Diese formelle Achtsamkeitsübung nimmt Bezug auf Alltagsroutineaufgaben (z.B. Duschen, Essen, Haushalt), welche normalerweise in einer Art Autopilotenmodus durchgeführt werden. Dies bedeutet, man führt diese Aufgaben halb bewusst, quasi nebenbei durch und verweilt mit den Gedanken schon in der Zukunft oder ist noch mit Begebenheiten aus der Vergangenheit beschäftigt.

Schenken Sie sich mit dieser Übung einen genussvollen Augenblick. Sie wenden sich einem Stück Schokolade oder ähnlichem zu und versetzen sich in die Lage, etwas vermeintlich Bekanntes ganz neu zu erfahren.

1. Nehmen Sie eine gerade, bequeme Sitzposition ein, in der Sie die nächsten Minuten beschwerdefrei verweilen können. Atmen Sie bewusst dreimal durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus. So entsteht ein Moment der Ruhe und Sie können sich bewusster konzentrieren.
2. Wenden Sie sich nun mit einer konzentrierten und nicht wertenden Meinung dem Stück Schokolade zu.
3. Genießen Sie es mit all Ihren Sinnen. Wie riecht es? Wie fühlt es sich an, wenn es auf der Zunge zergeht? Wie schmeckt es?

Ziel:

Ihre Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Der genussvolle Moment befördert einen behutsamen und freundlichen Umgang mit uns selbst. Weiterhin öffnen sich neue Perspektiven, wenn wir Bekanntes neu entdecken und bewusst wahrnehmen.

Quelle:

Schug, Susanne (2017): Achtsamkeit - 60 Übungskarten für Therapie und Beratung, Verlag: Beltz Psychologie

Wir sind für Sie da. Auch jetzt.

In jedem Berliner Bezirk gibt es eine Kontaktstelle PflegeEngagement zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger.

Unsere Kontaktdaten finden Sie unter www.pflegeselbsthilfe-berlin.de