

# Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



## Kommen Sie zur Ruhe - Achtsamkeitsübung

**“Wenn du dein Leben so erfüllt und glücklich leben möchtest, wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet: im Hier und Jetzt.” (Doris Kirch)**

Diese *informelle Achtsamkeitsübung* bezieht sich auf beispielsweise Sitz- und Gehmeditationen. Man nimmt eine konzentrierte und nicht bewertende Haltung ein und erlangt die Möglichkeit sich selbst besser kennenzulernen sowie neu und behutsam mit seinen Geistesbewegungen umzugehen. Achtsamkeit wirkt hierbei unterstützend im Umgang mit sich selbst und anderen im Alltag. Mit dieser Übung soll mithilfe der Bauchatmung das Zwerchfell aktiviert werden. Dieses stimuliert den Vagus Nerv, was wiederum zu einer körperlichen Entspannung führt.

1. Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch und Ihre Brust
2. Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung, in der Sie beschwerdefrei ein- und ausatmen können. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen.
3. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper unter Ihren Atembewegungen anhebt und wieder absenkt.
4. Indem Sie bemerken, wie sich Ihr Bauchraum beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder absenkt, stimulieren Sie Ihr Zwerchfell.

### **Ziel:**

Indem Sie sich auf Ihre Zwerchfellatmung konzentrieren, haben Sie die Möglichkeit auch in herausfordernden Situationen die Kontrolle wieder zu erlangen. Durch kurzes Innehalten und tief durchatmen übernehmen Sie die Leitung und kommen zur inneren Ruhe. In diesen Sekunden erlangen Sie die Freiheit zurück, selbstfürsorglich und mitfühlend mit sich und anderen umzugehen.

### **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](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de)