

Anregungen für ein achtsames Miteinander in diesen turbulenten Zeiten

*Finde heraus was du tun willst,
und tu es dann aus vollem Herzen. (Buddha)*

Achtsamkeit ist in der heutigen Zeit ein vielgenutzter Begriff der uns oft begegnet. Gemeint ist die Fähigkeit, bewusst und entspannt im Hier und Jetzt zu leben. Die Herausforderung, das Homeoffice mit der Kinderbetreuung zu vereinbaren, streitende Kinder, die Unsicherheit wie es weitergehen wird ... all dies und noch vieles mehr kann uns in Zeiten der Coronakrise den Weg zur Achtsamkeit erheblich erschweren. Gelingt es uns, in dieser herausfordernden Zeit wenn auch nur manchmal die Stop-Taste zu drücken und inne zu halten, kann dies sehr positive Auswirkungen auf unser Stressempfinden haben:

- Alle Gefühle sind erlaubt: Sorgen, Ängste, Wut oder Trauer sind sowohl bei Papa und Mama als auch bei den Kindern völlig okay. Erforschen sie diese Gefühle gemeinsam und sprechen Sie in kindgerechter Art und Weise darüber.
- Achten Sie als Eltern auf ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse, schaffen Sie sich Zeiten für sich selbst (bewusst eine Tasse Kaffee in Stille trinken, ein Schaumbad nehmen, mit Menschen die einem wichtig sind, telefonieren ...)
- Konkrete Ideen, die sowohl Kinder als auch Eltern dazu einladen, bewusst im Moment zu sein: Mandala malen, kuscheln, Musik hören, beim Spazieren in der Natur auf die Vögel hören, sehen welche Blumen schon blühen, den Duft bewusst wahrnehmen.

Tipp: Mandala Bilder gibt es unter dem Link <https://www.mandala-bilder.de/>.

Ebenso sind die Mitarbeiterinnen des Mobilien Teams der St. Nikolausstiftung auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliche Ängste und Sorgen sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!