

Oxford Mindfulness Centre Blog

In herausfordernden Zeiten einen kühlen Kopf und ein warmes Herz bewahren

von Willem Kuyken

Die alarmierende Ausbreitung des Coronavirus stellt uns vor eine echte und dringende Herausforderung. Viele Menschen auf der ganzen Welt arbeiten Tag und Nacht, um Impfstoffe und Behandlungen zu finden.

Viele weitere sind an kollektiven Bemühungen beteiligt, jene Maßnahmen in die Praxis umzusetzen, von dem wir bereits wissen, dass sie zum Schutz der Gesundheit beitragen.

Die weltweite Verbreitung des Coronavirus geht einher mit der Verbreitung von Informationen. Das Verständnis der Bedrohung, gesundheitliche Aufklärung und Kommunikation unterstützen eine wirksame Prävention. Sie erzeugen allerdings auch verständliche Angst und Sorge. Dabei handelt es sich um ein zweiseitiges Schwert, das uns einerseits aufruft, angemessen zu handeln, und andererseits Panik, Reaktivität und weitere Probleme hervorrufen kann.

Brauchen wir neben der dringend notwendigen Antwort des internationalen Gesundheitssystems auch eine andere Art von Antwort auf diese Herausforderungen – auf der Ebene unseres psychischen Wohlbefindens? Eine gemeinsame Antwort des Gesundheitswesens und unseres psychologischen Wohlbefindens wird uns dabei helfen, einen guten Weg durch diese herausfordernden Zeiten zu finden.

Sowohl alte Weisheitstraditionen als auch die moderne Psychologie betonen die Bedeutung von Gleichmut: eine Qualität von innerem Gleichgewicht und Stabilität, die von Gewahrsein, Fürsorge und Mitgefühl durchdrungen ist. Gleichmut ist weder losgelöst noch idealisiert, sondern vielmehr voll und ganz an den Ereignissen jedes Augenblicks beteiligt, so wie sie sind, sowohl innerlich als auch äußerlich. Er ermöglicht uns, die sich wandelnden Wetterverhältnisse unseres Geistes klar zu erkennen. Er hilft uns zu verstehen, dass diese Muster sich ändern und vergehen, wenn wir nicht an ihnen anklammern. Wir beginnen zu verstehen, dass schwierige Gedanken und Stimmungen länger anhalten, wenn wir auf sie reagieren, indem wir sie bekämpfen oder uns mit ihnen übermäßig identifizieren.

Gleichmut ist keine Qualität, die unserem inneren Leben vorbehalten ist. Unser äußeres Leben, insbesondere jetzt gerade, liefert viel *Mahlgut für die Mühle*. Der Berichterstattung entwickelt sich nicht so, wie wir wollen; die Menschen verhalten sich nicht so, wie wir denken, dass sie es tun sollten; unser Leben verläuft nicht so, wie wir es erwartet haben. Gleichmut lehrt uns, unseren Weg durch das Leben mit all seinen Unvorhersehbarkeiten und Unsicherheiten zu gehen, ohne dabei unser Gleichgewicht zu verlieren oder verloren zu gehen. Mitgefühl befähigt

uns, dies mit Fürsorge für uns selbst und andere zu tun. Von einem Ort des steten Gewahrseins aus können wir in jedem Moment die Fragen stellen: "Was wäre hier eine hilfreiche Antwort? Was würde mein Wohlergehen und das Wohlergehen anderer unterstützen?"

Wir brauchen einen Impfstoff und eine Behandlung für das Coronavirus, und unsere besten Wissenschaftler werden sie entwickeln. Aber wir brauchen auch eine Antwort auf der Ebene des menschlichen Kopfes und Herzens. Ebenso wie die Verringerung unseres ökologischen Fußabdrucks unerlässlich für die Verlangsamung des Klimawandels ist, so unterstützt auch die Abkühlung der Feuer von Reaktivität unser Wohlbefinden und das Wohlbefinden der Menschen in unserer Umgebung. Dies bedeutet keinen Verzicht auf Innovation oder Aktion – vielmehr ist es eine von ganzem Herzen kommende Reaktionsbereitschaft, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschheit wertschätzt.

Achtsamkeitsübung: Gleichmut

Nimm dir einige Augenblicke Zeit, um deine Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten und sie dort zu verankern und zu stabilisieren. Nimm eine Haltung ein, die ein Gefühl von Wachheit und Würde vermittelt.

Sobald deine Aufmerksamkeit sich stabilisiert hat, lass in deinem Geist das Bild eines wohlbekannten Berges erscheinen: seine Basis, seine Flanken, wie er sich von seiner festen Basis erhebt. Nimm dich selbst als dieser Berg wahr, mit einer soliden Basis, wo du gerade Bodenkontakt hast, mit einem stabilen Körper, und einem Kopf, der vom Oberkörper getragen wird. Gleich einem Berg, der an jedem Tag, zu jeder Jahreszeit, über die Jahre hinweg in sich ruht, erlaube dir zu spüren, wie du mit Würde und Wachheit hier ruhst, mit dem Atem als dein Anker, während Erfahrungen kommen und gehen – ebenso wie ein Berg, der inmitten aller Ereignisse in sich selbst ruht. Wie ein Berg in sich wandelnden Wetterverhältnissen, so ruht dein Körper und Geist, während Gedanken, innere Bilder, Körperempfindungen, Handlungsimpulse und Emotionen kommen und gehen. Öffnen dich für das Gefühl der standhaften und ruhigen Natur des Berges.

Während deiner Tage, widme dein Gewahrsein so gut wie möglich den einzelnen Momenten des Tages, indem du allem mit einer Anerkennung und Gewährung begegnest, die gelassen und ausgeglichen ist. Begegne allen Erfahrungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, so gut wie möglich mit dieser Haltung. Erkenne die einzelnen Momente deines Tages, erlaube ihnen zu sein, und nimm sie fürsorglich an.

[Bitte beachten Sie diesen Informationsvermerk des UN-Büros für die Koordinierung Humanitärer Angelegenheiten über die Aspekte der psychischen Gesundheit und der psychosozialen Unterstützung im Zusammenhang mit COVID-19 \[in englischer Sprache\].](#)

Quelle: <https://oxfordmindfulness.org/news/keeping-a-cool-head-and-warm-heart-in-challenging-times-by-willem-kuyken/>

Ins Deutsche übertragen von Dennis Johnson