

# Ruhe in der Krise



*Ob Prüfungsangst, Angst vor Versagen, Angstneurosen oder Angst vor der Zukunft: Angst ist immer ein schlechter Ratgeber!*

Die COVID-19 Pandemie zieht vielen Menschen den Boden unter den Füßen weg. Dabei geht es nicht nur um finanzielle Bedrohungen, sondern auch um Zukunftsängste. Partnerschaften werden durch die Arbeit im Homeoffice auf den Prüfstand gestellt. Die Liebe zu den eigenen Kindern erscheint im andauernden Heimunterricht in einem neuen Licht und die lieb gewonnene Welt entzieht sich Tag für Tag mehr den eigenen Bedürfnissen. In solch intensiv geprägten Zeiten ist es von grosser Wichtigkeit, einen Anker im Alltag zu haben. Solch eine Erfahrung der Ruhe und der Gelassenheit kann die Meditation in Achtsamkeit und Stille vermitteln.

# Resilienz

Unter Resilienz versteht man die ureigenen Strategien um sein Leben den Widrigkeiten der Welt anzupassen. Die Resilienz ist quasi unser Rüstzeug um eine bedrohliche Situation erfolgreich und heil zu überstehen. Das Bewusstsein für diese Resilienz kann man verfeinern und stärken, denn die eigene Biographie ist der kostbarste Fundus für die eigene Anpassungsfähigkeit.



*In uns selbst schlummert die Fähigkeit alle Stürme zu überstehen. Diese Resilienz ist heute wichtiger denn je und wird zu einem unverzichtbaren Baustein erfolgreicher Work-Life-Balance.*

# Achtsamkeit



*Wir verdienen es, dass wir mit uns selbst sorgfältig, liebevoll und achtsam umgehen. Durch Selbsterkenntnis lässt sich jede Angst produktiv nutzen.*

Durch einfache Übungen der Körperhaltung und des Atmens, kann der Blick auf das Wesentliche gerichtet werden. Dieses Wesentliche liegt immer ins uns selbst. Darum soll der Fokus in der Meditation auf den inneren Menschen geleitet werden. Erst wenn wir uns gegenüber fair, gelassen und ruhig handeln, können wir den Anforderung der Welt gerecht werden.

---

# Schmerz



Schmerzen sind ein Phänomen, das auf vielen Ebenen auftreten kann und das bezüglich Intensität und Dauer individuell erlebt wird.

Die fundamentalste Erfahrung ist der körperliche Schmerz. Ein Zustand, der jedem Menschen wohl bekannt ist.

So verschiedenartig die Ursprünge von Schmerzen sein können, so unterschiedlich ist auch die Resilienz Erfahrung. Denn der Schmerz zeigt körperliche Symptome, doch ein Ursprung, gerade bei seelischem Schmerz, kann auf einer Metaebene liegen. Eine Gesundung im Umgang mit Schmerz ist erlernbar, indem die Metaebene stimuliert wird z.B. durch:

- Tradicated practices
- Rites des Passages
- MBSR
- Resonance transmission
- Symbolism
- Pastoral and Spiritual Care

---

# A.I.M

Beim *Assistance in Misery* steht der Patient mit der Grenzerfahrung des Schmerzes im Zentrum. Die sinnvolle Ordnung des Lebens ist gestört, wenn der Schmerz die Entscheidungsfreiheit minimiert.

A.I.M. hat das Ziel, durch behutsame Achtsamkeit und Resilienz Erfahrungen, dem Patienten seine Autonomie im würdevollen Umgang mit dem Schmerz zurückzugeben und durch Assoziation am Erleben zu wachsen.

## Ziele

- Verschiedene Techniken der Schmerzbewältigung erlernen
- Erlangen der Fähigkeit in Krisenzeiten ruhig und zuversichtlich zu bleiben
- Achtsam für die eigenen Bedürfnisse werden
- Entscheidungsfreiheit zurückgewinnen
- Autonomie im Schmerz
- Gelassenheit in der Angst



---

# Begleitperson



Noah Vetsch hat Theologie und Spiritual Care studiert und sich auf die mystischen Traditionen der abendländischen Kontemplation spezialisiert.

Seine jahrelange Erfahrung als Counselor und Wegbegleiter, lassen ihn aus einer Fülle von praktischem Wissen und Hintergrundinformationen schöpfen.