



LebensArt
Gesundheit.de

Corona als Weg

– Anregungen mit Wirkung

Liebe Leserinnen und Leser,

gerade sind wir alle weltweit vom Coronavirus betroffen. Gemeinsam erleben wir ein Ereignis, welches bisher einmalig auf dieser Welt ist. Es sind viele Meinungen, "Fake-News", Horrorszenarien bis hin zu Leugnungen dieses Virus im Umlauf.

Diese Flut an Informationen, von denen wir oft nicht wissen, ob sie wahr sind oder falsch, hinterlassen Spuren in uns.

Beim Versuch herauszufinden, was denn nun wichtig und richtig ist, fühlt es sich so an, als ob diese Überflutung unsere Gehirne gewaschen – geschleudert und dann getrocknet hätte. Wir verspüren dadurch Gefühle der Enge und in der Folge Angst vor dem was kommt, da wir nicht sehen können wohin uns diese Zeit führen will.

Studien belegen, dass sich die Bilder, die du aufnimmst in dein

Unterbewusstsein manifestieren und du daraufhin sozusagen programmiert wirst. Dies hat zur Folge, dass sich eine Angst vor der Zukunft aufbaut.

Und diese Angst versetzt dich und andere Menschen in eine Handlungsschwäche. Wieso?

Dieser Zustand befördert dich in eine Stresssituation. Unter Stress entscheidet der Mensch aus dem Stammhirn heraus, welches entwicklungsgeschichtlich der älteste Teil des Gehirns ist. Dieser Bereich in deinem Kopf ist für die essenziellen Lebensfunktionen zuständig wie z.B. Blutdruck und Atmung. Das bedeutet, Entscheidungen werden wenig durchdacht und sind reaktionär.

Gerade jetzt fällt mir die Geschichte eines Sufimeister ein, die er über die Pest erzählte:

Die Pest kam auf eine Stadt zu und der Bürgermeister der Stadt trat vor dessen Tore, um mit der Pest darüber zu verhandeln seine Heimat zu verschonen. Sie vereinbarten, dass die Pest 1.000 Menschen mitnehmen darf. Die Pest zog in die Stadt ein und verließ sie mit 6.000 Toten. Daraufhin lief der Bürgermeister der Pest hinterher und beschimpfte sie als Lügner und Betrüger. Die Pest drehte sich daraufhin um und meinte: Sie habe ihr Wort gehalten. Sie habe nur 1.000 Menschen und zwar die Schwächsten mitgenommen. Die restlichen sind an ihrer Angst gestorben.



Corona als Weg – Anregungen mit Wirkung

Dies nennt man wissenschaftlich den Nocebo-Effekt.

Es gibt genügend Beispiele die zeigen, dass man durch die Vorstellung und Angst vor dem was geschehen könnte, in Wirklichkeit aber nicht real ist, sterben kann.

Um nun aus diesem Umbruch gestärkt hervorzugehen, möchte ich es wagen mit euch gemeinsam einen neuen Blickwinkel einzunehmen und diesen Virus als Teil eines Weges zu sehen. Zuerst einmal betrachten wir, was hinter dem Begriff „Corona“ steckt:

- ♥ Definiert ist der Begriff im altgriechischen als Kranz und Krone. Die Sonnenkorona ist ein Strahlenkranz, der freiäugig nur bei der Sonnenfinsternis sichtbar ist.
- ♥ Schauen wir uns das Wort Corona nochmals genauer an und wir entdecken, dass das lateinische Wort „Cor“ sichtbar wird, welches für das Herz steht.

Lasst uns somit zu uns sagen: „Entspann dich, lass mal los, das hast du sowieso nicht unter Kontrolle, aber besinne dich und vertraue auf dein Herz!“ – Dein Herz gibt dir Impulse und trägt dich durch diesen Lebensabschnitt. Und hier liegt der Schlüssel. Wir sollten die Aufmerksamkeit auf uns SELBST und unsere Ausstrahlung („Corona“) lenken. Ist sie voller Angst oder Zuversicht? Das entscheidet jeder für sich selbst.

Was ist denn nun die Schlussfolgerung daraus?

- ♥ Achte auf deine Gedankenhygiene. „Ob du glaubst, du kannst es oder ob du glaubst, du kannst es nicht. Du wirst immer recht behalten“ (Henry Ford).
- ♥ Nimm dir Zeit dein Immunsystem hochzufahren durch Entspannung und gesunde Ernährung. Dadurch förderst du die Ausbreitung von Glücksgefühlen und positiver Ausstrahlung. Habt ihr schon einmal davon gehört, dass jemand, der sich verliebt hat, krank geworden ist?
- ♥ Entdecke die Chance in der Krise. Das sind zwei Seiten einer Medaille. Denn das Wort Krise bedeutet im Griechischen „Entscheidung“. Du hast nun Zeit zu reflektieren. Hör auf dein Herz, erschaffe deine eigenen Bilder. Welche wirklichen Träume hast du? Welcher Job ist deine Berufung? Vielleicht ist jetzt die Zeit, die ersten Schritte vorzubereiten? Gibt es eine Möglichkeit, wie du ein kleines bisschen mehr Harmonie und Vergebung in ungeklärte persönliche Themen geben kannst?

Unsere Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.

Ein Vorschlag: Nimm jetzt deinen Platz ein, denn alles was du in deine Projekte hineinsteckst, kommt wieder zurück zu dir. Deine Kraft gehört dir. Hier ist der Entscheidungspunkt, hier kannst du etwas tun und bewegen. Säe einen Samen in dir, nähre ihn, sei im Einklang mit dir und schau wie etwas Wundervolles wächst und in Neuem aufgeht. Die Entwurzelten entwickeln nicht so viel Kraft wie die, die sich selbst gefunden haben und wissen, wer sie sind, wofür sie stehen und kämpfen. Gehe in dein Herz und Vertrauen. Denn wenn du Liebe spürst, dann strahlst du, dann hast du eine andere „Corona“ als die der Angst und ziehst neue Möglichkeiten zur Entfaltung an.

Abschließend darf man annehmen, dass Corona ein Weg ist, den wir alle gehen müssen, es aber an jedem Einzelnen selbst liegt, wie man damit umgeht.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung.

Eure Helena Stroh