

ACHTSAMKEIT TUT DER SEELE GUT

Psychische Belastungen sind kein frisch aufgekommenes Phänomen in der Gesellschaft. Verstärkt durch die Corona-Pandemie, aber auch schon davor, erkrankten Personen unterschiedlichen Alters daran. Auf welche Art und Weise sie daran leiden ist genauso vielfältig, wie die Menschen selbst.

Diese Zeit zeigt noch einmal mehr, wie wichtig es ist, für ein gutes gesellschaftliches Miteinander einzustehen. Genauso aber auch, für das eigene Wohl sorgen: in sich zu hören und zu schauen, was ich selbst brauche, dass es mir ganz persönlich gut geht.

Manchmal ist es dann einfach Zeit, eine Pause zu machen, auf die kleinen Dinge zu achten, auch mal »Nein« zu sagen, kreativ zu werden, ein Buch zu lesen oder einfach mal einen Gang zurückzuschalten. Zu merken, dass es nicht immer nur darum geht zu funktionieren und die bestmögliche Leistung zu erbringen. Denn der eigene Beitrag zur Gesellschaft ist auch besser, wenn es uns allen gut geht. Achtsames Verhalten lässt sich erlernen und lohnt sich im Alltag zu integrieren, sodass man sich selbst wieder spüren kann.

ACHTSAMKEIT TUT DER SEELE GUT.

Wir glauben:

Jeder Mensch hat das Recht auf ein lebenswertes Leben.

Jeder Mensch, der mit sich selbst achtsam umgeht, kann Mitmenschen nahe sein.

Jeder Mensch, der selbstfürsorgend lebt, lebt gesünder.

Wir glauben,

- dass es nicht egoistisch ist, für das eigene Wohl einzustehen.
- dass Fürsorge für sich selbst mindestens genauso wichtig ist, wie die für seine Mitmenschen.
- dass Achtsamkeit eine Grundübung ist für ein zukunftsfähiges und friedliches gesellschaftliches Miteinander.

*“Mehr als alles gib acht auf dein Herz, denn aus ihm strömt das Leben.”
(Sprüche 4, 23)*