

Positiv denken! Geht das aktuell überhaupt?

Corona Ein Dillinger Entspannungstherapeut hat Tipps, wie wir Ruhe bewahren und durch die Krise kommen

VON CECILIA WEBER

Landkreis Die schlechten Nachrichten sind aktuell alles, nur leider keine Seltenheit. Die Corona-Pandemie hat uns fest im Griff, Ausgangsbeschränkungen gestalten das tägliche Leben zu einer Herausforderung. Positiv bleiben in solch einer angespannten Situation ist deshalb gar nicht so einfach. Oder doch? Andreas Traeger ist Entspannungstherapeut und sagt: „Entweder man sieht das Glas halb voll oder halb leer.“ Um positiv zu bleiben, sei es wichtig, den Fokus auf die schönen Dinge zu setzen. Dafür hat der 42-Jährige mit eigener Praxis in Dillingen einige Tipps. „Es kann hilfreich sein, sich die positiven Gedan-

ken zu notieren“, erklärt er. Dabei rät er, die Wörter oder Sätze in der Wohnung aufzuhängen und zu verteilen. „So wird man immer wieder daran erinnert“, sagt er.

Zudem habe man jetzt die Zeit, Dinge zu erledigen, die man aufgeschoben hat. Diese Sachen abzuarbeiten, habe einmal den Effekt, dass man am Ende des Tages ein Ergebnis sieht und mit sich zufrieden sei. Zum anderen könne man sich dabei Zeit lassen und die Arbeit in Ruhe erledigen. „Zum Beispiel könnte man beim Fensterputzen ganz bewusst darauf achten, was man macht“, erklärt Traeger. So entspannt man und den stressigen Alltag lässt man hinter sich. Außerdem kann es hilfreich sein, sich eine Art

Wunschliste anzufertigen mit Aktivitäten, die man nach der Zeit von Corona machen möchte. „Das steigert die Motivation“, erklärt der Experte.

Doch vor allem sei es wichtig, sich Zeit für sich zu nehmen und bei sich anzukommen. „Es ist gut, Ruhiges und Aktives zu kombinieren“, erklärt er. Man kann zum Beispiel einfache Kraftübungen wie Liegestütz oder Kniebeugen machen und das mit Yoga oder Atemübungen verbinden. So schafft man es, selbst eine einfache Entspannungsübung zuhause durchzuführen. Will man einmal alle Sorgen beiseiteschieben, empfiehlt Traeger die sogenannte Drei-Minuten-Übung. Dazu muss man abwechselnd drei Sekunden



Andreas Traeger ist Entspannungstherapeut in Dillingen. Foto: Traeger

einatmen und drei Sekunden ausatmen. Das Ganze macht man drei Minuten lang, bis Entspannung und Zufriedenheit eintritt. „Dadurch wird man geerdet und es beruhigt“, sagt der 42-Jährige.

Aber auch die Kinder sollte man in diesen Tagen berücksichtigen. Für sie ist es schwer, die Situation zu verstehen. Auch mit ihnen kann man Entspannungsübungen machen. Da reicht es schon, wenn man sich ein paar Minuten ganz ruhig hinsitzt, so der Experte. Doch vor allem sei es wichtig, die Kinder zu beschäftigen. Dafür hat der Entspannungstherapeut eine kreative Idee: Die Kinder raus an die frische Luft schicken, eine schöne Blume suchen lassen und ein Bild mit der Kamera machen. Danach sollen sie die Fotografie auf ein Papier zeichnen. Anschließend kann man im Internet heraussuchen, um welche Pflanze es sich handelt. Das macht auch nach der Krise Spaß.