



Wir alle sind aufgefordert

Die Corona-Pandemie stellt uns vor Herausforderungen, denen wir uns gegenwärtig zu stellen haben. Ich möchte mit diesem Brief beitragen, deine gesunde Selbstregulation anzuregen und dich zu inspirieren.

Im Moment ist unser eingebettet sein, in allen Lebensdimensionen, sehr nah erkennbar, finde ich. Das stellt für mich eine große Ressource dar, denn durch dieses klarere Sehen, können wir auch unsere Wirksamkeit mehr fühlen und sogar erhöhen. Denn Fühlen, Denken (Reflektieren) und Handeln sind die Powertools unseres Werkzeugkastens für mehr Stimmigkeit und mehr Gesundheit. Im Kleinen wie im Großen.

Ich habe einige Menschen interviewt und hatte Gespräche und Videokonferenzen mit ihnen. Dabei waren folgende Fragen im Mittelpunkt:

Welche Chancen kann die Corona-Pandemie nachhaltig Gutes haben:

für meinen Körper und mich persönlich?

für meine sozialen Beziehungen?

für meinen Beruf und den kulturellen Beziehungen?

für meine globale Sichtweise und für die ganze Menschheit?

für meine spirituelle Sichtweise und der Erde/Universum?

Hier folgt nun die Auflistung der Antworten. Sie soll als Anstoß und Impuls dienen, um die eigene Kohärenz (Stimmigkeit) zu fördern und somit Unterstützung geben, diese Krise mehr als Chance sehen zu können.

Die Antworten sind frei von Konfession, Rasse, Geschlecht, Alter, Parteizugehörigkeit etc. Fühle dich eingeladen und inspiriert.

Welche Chancen kann die Corona-Pandemie nachhaltig Gutes haben?

Für mich persönlich?

Bezogen auf meinen Körper, meine Psyche und meinen Geist:

- Steigerung des Immunsystems (z.B. nach durchgemachter Krankheit, oder dadurch, dass ich mich besser ernähre, mehr an die frische Luft gehe, weniger Stress habe – mir mehr Zeit und Ruhe gönne, das Leben bewusst genieße,

PRAXIS DER HEILKUNST
SCHULE FÜR HEIL- UND KRÄUTERKUNST
Sandra Andrea Kunz - Heilpraktikerin

Kapuzinerstraße 22, 94032 Passau
Tel: 0851 9290916,
E-Mail: sandra@heilkunst-passau.de



Atemübungen mache, Körperübungen wie Yoga, Homefitness, Joggen,
Kräuter sammeln wie Brennnessel und Giersch)

- Zeit zum Aufräumen und Ordnen (innerlich und äußerlich), durch Entgiftung – Entschlackungskurs (Heilfasten), Aufräumen von Schubladen etc., dadurch mehr Klarheit und Struktur
- Zeit inne zu halten um meine Vergangenheit zu reflektieren, mich zu hinterfragen: Was ist wichtig in meinem Leben? Was möchte ich verändern? Was möchte ich zu einer positiven Zukunft beitragen? Zeit neues zu beginnen.
- Im Vergleich mit anderen sehen, wie man mit dieser Krise bereits umgehen kann, sehen und anerkennen welche Ängste ggf. schon bearbeitet wurden. Dadurch wachsendes Mitgefühl und Engagement für Menschen die mich brauchen.
- Maßvollen Umgang mit Medien lernen, wie viel Input brauche/möchte ich, wie viel tut mir gut? Oder Zeiten mit Medien“fasten“ einräumen.
- Termine zurückfahren – geht jetzt fast von alleine – ganz ohne Anstrengung. Plötzlich ZEIT zu haben und das als Geschenk annehmen. Chance, die Zeit managen zu lernen.
- Zeit alte Ängste zu erkennen und sie aufzulösen (z.B. Existenzielle Ängste, Todesangst) und sich fragen: In was (wen) vertraue ich? Es ist gerade schwieriger die Ängste zu unterdrücken und davonzulaufen. Darin liegt die Chance sich diesen Gefühlen zu stellen und sie zu wandeln, in Vertrauen, Mut, Selbstwert etc.
- Zeit um zu Schreiben, Lesen, Waldbaden und nichts zu tun (Löcher in die Luft zu schauen)
- Das Alleine sein als Chance zu sehen mit sich in Frieden zu sein, die innere Verbundenheit zu stärken und die Verbundenheit zur Natur wahrnehmen, von der man selbst ein Teil ist.
- Ohnmachtsgefühle anzusehen und das Bedürfnis dahinter zu sehen: z.B. in dem ich mich Frage: Worin spüre ich meine Eigenmächtigkeit, meine Selbstwirksamkeit und kann diese Annehmen, trotz den gesetzlichen Freiheitsbeschränkungen? Anerkennung der inneren Rebellion um Frieden damit machen zu können. Kenne ich die Gefühle aus meiner Kindheit? Was möchte da gerade heilen?
- Befriedung des Gefühls „eingesperrt sein z.B. in der Wohnung, im Land, im Leib“. Anerkennen von Grenzen bzw. spüren welche Gefühle dahinter stehen und welche Bedürfnisse ich habe. Sich fragen, wie kann ich diese Bedürfnisse



jetzt in mein Leben integrieren und mir erfüllen. Bzw. welcher Schritt in Richtung Bedürfnisbefriedigung kann jetzt von mir getan werden? Die Chance sehen, den unbegrenzten Geist zu erfahren, nach dem Motto: „Gedanken sind frei“.

- Zeit sich mit dem Thema Leben und Tod auseinander zu setzen um darin das Geschenk am Leben zu sein erkennen.
- Sich mit der Verletzlichkeit auseinander zu setzen und darin das Menschsein spüren. Freude am Lernen entwickeln.
- Zeit nehmen um die Vögel singen zu hören, die Blümlein wachsen zu sehen – für die kleinen Dinge im Leben.
- Zeit Süchte zu wandeln und sich hinterfragen: Wonach suche ich? Angenommen ich hätte das was ich suche gefunden, wie könnte sich das anfühlen? Welche Visionen habe ich? Konsumsucht hinterfragen: Was brauche ich im Leben? Was brauche ich um glücklich zu sein?
- Wachsende Kreativität durch Innenwendung und Ruhe für mich. Nach dem Motto: „In der Ruhe liegt die Kraft“.
- Visionen haben für meine Zukunft.
- Mehr Zeit zum Erholen und Schlafen.
- Mehr Kreativität und dadurch mehr Humor.
- Natur wird bewusster erlebt.
- Zeit altes Loszulassen.
- Zeit in die Natur zu gehen, daraus zu schöpfen, sich angebunden fühlen. Sonnenstrahlen und die frische Frühlingsluft genießen.
- Abstand der Mitmenschen für mich nutzen und meinen Raum spüren.
- Mehr seinem Bauchgefühl vertrauen durch mehr Zeit zum Fühlen, was tut mir gut? Dadurch wird möglicherweise die Intuition gefördert.
- Wunsch die eigene Autonomie zu fördern, was kann ich dazu beitragen?
- Eingefahrene Strukturen werden hinterfragt, dadurch Musterdurchbrechung möglich.
- Was wollte ich immer schon mal machen – Zeit für Visionen.



Stimmen: „... es ist alles verrückt, entschleunigt aber auch total, was irgendwie auch Balsam für die Seele ist. Man muss sich jetzt einfach die positiven Dinge rausziehen. Und jeder Tag mit Sonne ist eh schon halb gewonnen. Hoch lebe das Trampolin und...“

Für meine sozialen Beziehungen?

Bezogen auf meinen Partner, Kinder, Eltern, Großeltern, Enkelkinder, Geschwister, andere nahe Verwandte und Freunde:

- Neue Wege der Kommunikation finden. Z.B. Wie kann mein Gegenüber Nähe empfinden, ohne dass ich ihn umarme? Kommunikation durch Briefe schreiben, Internet, Telefon oder auch im Stillen (an die Menschen denken, die man lieb hat und Gute Gedanken senden), auch durch z.B. beten.
- Intensivere Gespräche über Wesentliches, dadurch entsteht möglicherweise mehr Nähe. Nach dem Motto: „Abstand schafft Nähe“.
- Homeschooling – als Herausforderung für die Eltern sehen, anerkennen was die Lehrer leisten.
- Homeoffice, mit Familienmitgliedern konstruktive Lösungen finden, wer, wann an den PC darf.
- Kinder übernehmen mehr Aufgaben zu Hause z.B. Beitragen um im Haushalt mitzuhelfen.
- Mehr gemeinsame Zeit mit dem Partner, der Familie dadurch entsteht ein kreativer Raum.
- Die Älteren Menschen, die gerade „geschützt“ werden, haben die Möglichkeit über ihr Leben nachzudenken und aus möglichen Ressourcen (der Kriegszeit) zu schöpfen. Über welche Ressourcen verfüge ich? Was ist heute leichter, besser? Z.B. das Dach über dem Kopf ist gesichert, Nahrung gibt es im Überfluss, Hilfreiche Hände sind da z.B. die mich mit Essen versorgen, Pflege.
- Zeit alte Kontakte aufzunehmen.
- Zeit nachzuspüren, was ist mir wichtig in meinen Beziehungen? Was möchte ich verändern? Welche Wünsche habe ich? Was wünsche ich mir von meinem Partner, Eltern, Kinder etc.? Und welche unerfüllten Bedürfnisse liegen hinter meinen Gefühlen? Z.B. Wunsch nach Nähe etc. Und wie kann ich mir jetzt, mit diesen Umständen meine sozialen Bedürfnisse erfüllen?
- Zeit alte Ängste zu erkennen und sie aufzulösen (z.B. Existenzielle Ängste, Todesangst) und sich fragen: In was (wen) vertraue ich?

**PRAXIS DER HEILKUNST
SCHULE FÜR HEIL- UND KRÄUTERKUNST**
Sandra Andrea Kunz - Heilpraktikerin

Kapuzinerstraße 22, 94032 Passau
Tel: 0851 9290916,
E-Mail: sandra@heilkunst-passau.de



- Respektieren von Ängsten Anderer, jedes Individuum darf Ängste haben z.B. Verständnis dafür haben. Welche Bedürfnisse könnte mein Gegenüber haben? Kann ich beitragen, damit Ängste sich auflösen können?
- Wie kann Liebe fühlbar fließen, ohne Berührung? Wie kann ich dem Anderen meine Zuneigung zeigen? Z.B. durch Erstellen und Versenden eines Fotobuches, Brief etc.
- Veränderung alter Gewohnheiten, loslassen von Erwartungen anderer und mehr Selbstverantwortung für sich übernehmen. Z.B. falls ich von meinen Kindern erwartet habe, dass sie mich so und so oft besuchen kommen und dies jetzt nicht tun.
- Mehr Respekt vor dem individuellen Wunsch nach Abstand und Nähe.
- Alte Standards im Umgang miteinander lösen sich auf und können neu und einmalig abgestimmt werden.
- Chance mehr/oder besser zu kommunizieren. Kreativer Umgang wie kann ich anderen zeigen, dass sie mir wichtig sind? z.B. auch durch kleiner Verneigung, Fernbusse, Liebe aus Herzen strömen lassen etc.

Stimmen - eine Mutter, die den räumlichen Abstand zu ihrer Schwiegermutter jetzt genießt, sagte: „Es ist ihr möglich ihre Mutterrolle jetzt besser anzunehmen und sie habe Freude daran, sie gehe jetzt auf in dieser Rolle.“

Kulturell?

Bezogen auf mein eingebettet sein in die Kultur, Beruf, Verein etc.:

- Zeit dazu verwenden um den eigenen Beruf zu hinterfragen, z.B. welche Bedürfnisse habe ich an meinen Beruf? Welche Fähigkeiten habe ich noch? Gibt es neues, das ich ausprobieren, erfahren möchte?
- Hinterfragen, ob man sich engagieren möchte, für das Allgemeinwohl, die Allgemeinheit? Möchte ich beitragen? Welche Bedürfnisse erfülle ich mir dadurch?
- Bewusstwerdung darüber, was es heißt in einem freien Land zu leben, reisen zu können, sich bewegen zu können? Nach dem Motto: Die Sonne genießt man erst nach langem Regen wieder richtig.
- Bewusstwerdung über unsere Kultur und wie viele Veranstaltungen und Kulturgüter wir im Land generell haben? Und welcher Segen darin liegt?

**PRAXIS DER HEILKUNST
SCHULE FÜR HEIL- UND KRÄUTERKUNST**
Sandra Andrea Kunz - Heilpraktikerin

Kapuzinerstraße 22, 94032 Passau
Tel: 0851 9290916,
E-Mail: sandra@heilkunst-passau.de



- Wie geht es mir mit Gesetzen, welche Gefühle kommen da hoch und welche Bedürfnisse stehen hinter den Gefühlen? Z.B. Machtthema – Wunsch nach Eigenmächtigkeit, Selbstverantwortung, mehr Freiheit.
- Mehr Verständnis für Menschen mit ausgeprägten Gefühlen wie Angst, Wut, Zorn, Traurigkeit (Menschen die sich Unsicher fühlen, nicht gesehen, sich abgelehnt oder einsam fühlen) – Alternative Möglichkeiten und Wege finden um diesen Menschen Mitgefühl, Mitfreude und Unterstützung anzubieten.
- Das eigene Konsumverhalten hinterfragen mit Konsequenzen für das zukünftige Handeln. Nach dem Motto: „global denken, lokal handeln“.
- Mehr Wertschätzung und Anerkennung für Menschen, die sich gerade (rund um die Uhr) für das Gemeinwohl einsetzen z.B.: KassiererInnen, Pflegekräfte, Ärzte und Ärztinnen, LabormitarbeiterInnen, PolitikerInnen, Landwirte, Beamte (Polizei), Medienvertreter, LehrerInnen...
- Mehr Bewusstsein für Lebensmittel und Nahrungsketten
- Mitgefühl mit Menschen, die gerade in finanzielle Not geraten, z.B. dadurch, dass sie ihre Geschäfte nicht öffnen können. Kann ich da etwas beitragen? Wie kann ich diese Menschen unterstützen?
- Chance sehen, in andere (neue) Berufe und Tätigkeiten zu schnuppern.
- Anerkennen von Hilfe staatlicherseits z.B. durch Soforthilfe, Schutz von Risikogruppen (durch Gesetze), Schutz der Betriebe und der „Wirtschaft“, dass sie in deutscher Hand bleiben sollen.
- Austausch und Zusammenschluss durchs Internet und Sozialer Medien – positiv nutzen und die Möglichkeit anerkennen.
- Schere von Arm und Reich im Land kann kleiner werden.
- Steigende Wertigkeit des Individuums. Das Individuum und sein Gesundheitsstreben stehen mehr im Vordergrund anstatt Reichtum anzuhäufen.
- Bessere Bezahlung sozialer und dienstleistender Berufe.
- Mehr Kommunikation über Wesentliches. Wie wollen wir zukünftig miteinander kommunizieren? Wie kann diese Kommunikation konkret aussehen?
- Botton up statt Dop down! Jeder Mensch kann beitragen.



- Gesteigertes Mitgefühl mit älteren Menschen und ihren möglichen Ängsten und dass die sich zeigen und lösen dürfen (z.B. alte Kriegsängste können sich wandeln in Urvertrauen).

Kleine Anekdoten: Mein Mann steht unter der Woche immer pünktlich mit dem Wecker auf, denn er möchte zuverlässig um 7 Uhr an seinem Schreibtisch sitzen und da sein für evtl. Anrufer, die ihn brauchen. Jetzt hat er (seit 17 Jahren) dieses Muster durchbrochen, denn er möchte sich erlauben auszuschlafen und erst dann ins Büro gehen. Lustiger weise wachen wir seitdem fast 1 h früher auf und „müssen“ nicht mehr so lange im Bett bleiben.

Eine Fensterbaufirma hat ihren Kunden per Post mitgeteilt, dass es ggf. zu Lieferverzögerungen kommen kann. Zum Schluß des Briefes stand folgender Text: Eine Beziehung, die auf Respekt, Vertrauen und Verständnis aufgebaut ist, übersteht auch außergewöhnliche Zeiten!"

Global?

Bezogen darauf, dass ich Teil der Menschheit bin, mit globaler Verantwortung:

- Erkennen wie schön es ist, mit offenen Grenzen zu leben und sich darauf freuen, dass es bald wieder so sein wird.
- Mehr Respekt vor anderen Kulturen.
- Gefühl von Eine-Welt-Bürger.
- Stärkung des Wir-Gefühls, da wir gemeinsam durch eine Krise gegangen sind und uns gegenseitig unterstützen.
- Gegenseitiges Lernen von Ländern die in der Krise voraus waren, auch durch Fehler, die sie vielleicht gemacht haben lernen.
- Freies, gutes durchatmen, da weniger Co2 erzeugt wird
- Möglicherweise weniger Verkehr, Flugzeuge, Kreuzfahrtschiffe und weitere „Klimakiller“, da der Mensch durch das Innehalten einen bewussteren Umgang mit der Natur hat.
- Gut für Umwelt und Klima
- Nachhaltig bewussteren Umgang mit Ressourcen durch veränderte Konsumgewohnheiten
- Stärkeren Bezug zu Mutter Erde/Natur und der „SchöpferInnen“Kraft



- Kreativere Lösungen für Globale Themen durch das Innehalten. Es wird dadurch ein heilsamer Raum geöffnet, das Wissende Feld, das Mitwissen, Mitahnen wird genährt und verstärkt.
- Die inneren „Leitbilder“ können klarer werden
- Solidarität und Mitgefühl mit Regionen wie Bergamo, oder insgesamt mit Ländern wie Italien, China.
- Gemeinsames Trauern um die Verstorbenen.
- Gemeinsame Meditationen und Gebete weltweit
- Mehr Kraft für den Geist, dadurch mehr Zusammenhalt

Vision: Ein Mann träumte, mit seiner Frau in die Fußgängerzone zu gehen, die war voll netter, entspannter Menschen. In den Kaffees saßen viele Menschen. Er freute sich sehr, dass die Ausgangsbeschränkung nun aufgehoben war. Eine besondere Freude lag in der Luft. Die Liebe und Verbundenheit zu den Menschen war stärker, als je zuvor.

Spirituell?

Bezogen auf meinen Glauben, Ethik, Religion und der Spiritualität:

- Stärkung des globalen Vertrauens
- Auseinandersetzung mit Leben und Tod, dadurch mehr Klarheit für sich
- Mehr Glaube, Liebe, Hoffnung
- Aufarbeitung von Urängsten in Urvertrauen
- Ausprägung von Mitgefühl
- Mehr Gebete, „Gottglauben“, mehr Vertrauen in Höhere Ebene
- Stärkung und mehr Vertrauen der Intuition, Inneren Weisheit und des „Höheren Selbst“
- Weltweite Unterstützung und Hilfe auch in Glaubenssachen
- Finden bzw. Suchen von Gemeinsamkeiten aller Religionen – etwas das uns alle verbindet
- Liebe als universelle Heilkraft mehr entdecken



- Mehr Freude und Stimmigkeit
- Sich mehr seiner globalen Verantwortung und Handlungsfähigkeit bewusst sein (Wirksamkeit)
- Erinnern an die innewohnende säkulare Grundethik

Ich freue mich, wenn du mir deine Meinung und eigene Antworten mitteilst.

Herzlichst Sandra

P.S. Noch mehr Artikel auf unserer Zentrums Seite: www.salutogenese-sued.de

Herzensgrüße
in tiefer Verbundenheit

Namastè Eure Sandra