

## Spirituelle Ressourcen in Zeiten von COVID-19

### Warum die spirituelle Dimension in Krisenzeiten bedeutsam sein kann

Aufgrund von Covid-19 gibt es verschiedene Problemfelder und entsprechend auch unterschiedliche Ansätze für Hilfen: medizinisch, finanziell, sozial, psychotherapeutisch u.a. Bedroht sind freilich auch Werte, die einzelnen für ihre Identität wichtig sind, sei es individuell, als Gruppe oder Gemeinschaft. Diese Werte können sehr unterschiedlich sein, so z.B. Freiheitsrechte, die Bedeutung sozialer Netzwerke, Reisen, Kultur. Wenn grundlegende Leitbilder und Werte bedroht oder gar am Zerschellen sind, kommt oft die spirituelle Ebene zum Tragen. Menschen fragen nach dem, was hält und trägt.

Forschungen aus dem Feld Spiritual Care zeigen, dass in Situationen der Krise und Krankheit neben den körperlichen und psychosozialen Bedürfnissen auch die existenziellen, spirituellen und religiösen Nöte und Ressourcen Wirkungen auf unsere Gesundheit haben. In unserer Gesellschaft, in der Spiritualität und Religion Privatsache sind und oft tabuisiert werden, ist es ein Lernprozess, diese Dimension zu thematisieren.

Im Gesundheitswesen ist Spiritualität der Breitbandbegriff, unter den Religion fällt. Spiritualität wird sehr verschieden verstanden, u.a. als das, was Vertrauen, Verbundenheit, Daseinsfreude schenkt und unsere Alltagserfahrungen verändern kann. Religion fokussiert mehr die institutionelle Seite.

### 15 Spiritual Care - Empfehlungen

1. **NOT BENENNEN:** Klage, Unruhe, Angst, Zweifel, Tränen dürfen sein und haben einen Ort.
2. **GESCHEHEN LASSEN, WAS NICHT ZU ÄNDERN IST:** Vieles im Leben ist unverfügbar, nicht machbar.
3. **VERTRAUEN GEWINNEN:** Ich bin nicht allein – mein Leben ist gehalten.
4. **SICH ERINNERN:** Es ist schon öfters gut gegangen.
5. **IM HIER UND JETZT SEIN:** Achte gut auf diesen Tag, denn er ist Dein Leben, jeden Tag neu.
6. **SICH AN DEN KLEINEN DINGEN FREUEN UND DANKEN:**  
Das Selbstverständliche als nicht selbstverständlich wahrnehmen.
7. **HUMOR UND LACHEN:** Ich bin nicht der Nabel der Welt.
8. **DEN BLICK WEITEN UND DAS HERZ ÖFFNEN:** Welche Veränderungen braucht es jetzt?
9. **SOLIDARITÄT LEBEN:** Vom Kopf ins Handeln kommen, füreinander da sein.
10. **GEMEINSCHAFT ERFAHREN:** Miteinander in Kontakt sein, z.B. zu festen Zeiten.
11. **SPIRITUELLE PAUSEN EINBAUEN:** Atem holen, die Kraft der Stille spüren, Natur erleben.
12. **GUTE BILDER, ORTE UND BEGLEITUNG FINDEN:** Das, was mir Kraft, Schutz und Sicherheit gibt, im Alltag sichtbar machen und mit allen Sinnen wahrnehmen.
13. **IN BEWEGUNG BLEIBEN:** Achtsam gehen und pilgern - Schritt für Schritt.
14. **DIE HEILKRAFT VON ATEM UND KLANG SPÜREN:** Summen und Musik erleben.
15. **KREATIV SEIN:** Im Kleinen gestalten.

Mehr Tipps finden Sie auf: <http://plattform-fuer-psychosoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>

