

# Hoffnung trotz Corona

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 23. Februar 2021 08:49

## Zitat von Schmidt

... Unicef hat ein paar Tips dazu,...

Das ist ja schön gemacht. Mir gefällt v.a. Nr 7: Je besser Erwachsene mit etwas klarkommen, desto besser kommen es auch die Kinder.

Und dafür helfen Achtsamkeitsübungen ganz gut. Nichts kleinreden, den Fokus darauf richten, wahrnehmen, nicht werten. Durch die konzentrierte Betrachtung lösen sich Emotionen am besten auf. Das sollte man aber selbst üben, Meditation, MBSR und sowas, dann kann man das auch im Kontakt mit Kindern umsetzen, ihnen richtig zuhören usw.

Und Marc Aurels Selbstbetrachtungen lesen, der war auch gut stoisch unterwegs 😊

*Versuche einmal, wie dir das Leben eines guten Menschen bekommt, der mit dem zufrieden ist, was ihm vom Weltganzen zugeteilt worden ist, und mit dem eigenen gerechten Handeln und mit seiner eigenen wohlwollenden Gesinnung sein Auskommen findet.*

...oder...

*Ich stimme mit allem überein, was mit dir, Kosmos, übereinstimmt. Für mich ist nichts zu früh oder zu spät, was für dich rechtzeitig ist. Für mich ist alles eine Frucht, was deine Jahreszeiten bringen, Natur. Von dir kommt alles, in dir ist alles, in dich kehrt alles zurück.*

Für Sklaven- und Frauenrechte hat er sich auch noch eingesetzt... Toller Mensch.