

12. Leben mit Corona – Neustart der Kontemplation (29.05.20)

An diesem Wochenende kommt kein inhaltlicher Newsletter, sondern einer mit den Details zum Neustart der Kontemplation. Wie schon angekündigt, beginnen wir am 8. Juni um 18.00 Uhr wieder mit der Kontemplation in der Kath. Familienbildungsstätte. Wir haben im Team und mit dem Haus länger die Rahmenbedingungen bedacht, um diesen Neustart möglichst verantwortlich zu ermöglichen - insbesondere die Frage, wie wir mit der Gefahr der Aerosole im geschlossenen Raum bestmöglich umgehen können. Wir werden so beginnen:

- Die Kontemplation findet in dem großen Saal der Familienbildungsstätte mit ausreichender Belüftung statt. Die Zahl ist auf 14 Teilnehmende inkl. Team begrenzt.
- Wir meditieren erstmal nur eine Einheit. Es gibt nur einen kurzen Impuls und die Rezitationen erfolgen nicht gemeinsam, sondern werden von Teammitgliedern vorgetragen.
- Kommen darf nur, wer gesund und keine Kontakte mit bekannten Covid-Patienten und - Verdachtspersonen hatte.
- Eine Anmeldung an die Familienbildungsstätte ist notwendig bis spätestens 10.00 Uhr des jeweiligen Montags: Die Anmeldung wird zentral erfasst von Frau Reitz-Burbach: Tel. 944 9011 oder reitz-burbach@fbs-bonn.de, wer es schon weiß, kann sich auch schon für weitere Termine anmelden. Ohne Anmeldung ist ein Kommen nicht möglich!
- Bitte nicht vor 17.50 Uhr kommen und einzeln und mit Abstand in den Saal (EG links) kommen, das Sitzmaterial ist schon im Raum. Bitte zu jeder Zeit auf den Abstand von 1,5 Metern achten. Nach dem Richten des Platzes bitte möglichst gleich hinsetzen. Das Wegräumen nach der Meditation übernimmt das Team.
- Für die Sitzmatte (und die Kissen) muss jeder Teilnehmende ein großes Duschtuch zum Abdecken mitbringen, das ist vom Haus her vorgeschrieben, möglichst in dunkler Farbe.
- Für alle Wege im Haus und im Saal ist ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) vorgeschrieben. Für die Meditation selber empfehlen wir sehr, auch einen MNS zu tragen. Die, die das aus den unterschiedlichsten Gründen heraus nicht können, können ihren MNS zur Meditation neben sich auf dem Handtuch ablegen.
- Beim Kommen und beim Gehen muss man sich an dem Desinfektionsspender die Hände gut desinfizieren. Wir werden beim gemeinsamen Beginn noch Hinweise geben zum richtigen Tragen der MNS und zur Händedesinfektion.
- Diese Rahmenbedingungen gelten erst mal für die erste Kontemplation. Wie es weitergeht, werden wir aufgrund der Erfahrung und öffentlicher Vorgaben ggf. modifizieren und den jeweils neuesten Stand auf der Startseite unserer Webseite veröffentlichen.
- Alle allgemeinen sowie die aktuellen Infos zur Kontemplation in Bonn stehen auf der Webseite (s.u.).
- Wer Fragen hat, kann mich natürlich jederzeit kontaktieren.

Unter den Teilnehmenden sind wie im Team selber sicher unterschiedliche Bedürfnisse und Einschätzungen. Wir haben mit den obigen Punkten versucht, die Gefahren zu minimieren und einen nach Aufwand, Schutz und Vorgaben angemessenen Rahmen zu ermöglichen. Ein Leben ohne Risiko gibt es auch zu Corona-Zeiten nicht. Jede/r muss für sich das Risiko einschätzen und entscheiden, ob ein Kommen jetzt geht.

Am längsten haben wir über die Empfehlung zum Tragen des MNS auch während der Meditation nachgedacht. Das ist so von der Familienbildungsstätte her nicht vorgeschrieben. Aber die Infos, wie stark sich Aerosole ausbreiten und wie sehr geschlossene Räume und die Länge des Aufenthaltes das Risiko erhöhen, haben uns zu dieser Entscheidung geführt. Man muss jetzt diesen Schutz bei vielen Gelegenheiten tragen, so z.B. auch beim Fliegen. Das Risiko, sich in Bonn anzustecken, ist derzeit nicht hoch. Trotzdem sind wir eher eine gefährdete Zielgruppe als z.B. SchülerInnen beim Schulbesuch. Wir wollen möglichst nicht, dass ausgerechnet bei uns dann zufällig die seltene Ansteckung passiert. Das ist auch eine

Form der achtsamen Empathie als Frucht unserer Meditationspraxis. Ein normales Leben gibt es noch lange nicht. So wollen wir lieber mit möglichst viel Sicherheit und trotzdem mit Einschränkungen schon beginnen können.

Noch einmal passt hier die Aussage des Buddha: "Auf sich selber achtend, ihr Mönche, achtet man auf die anderen. Auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber" (Buddha, aus dem Pali-Kanon, längeres Zitat in Text 3).