

**„Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute, schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht.“
Psalm 62,9**

Das Corona-Virus stellt uns alle, egal ob jung, ob alt, vor große menschliche, mitmenschliche, soziale und logistische Herausforderungen. Eine Krise zu bewältigen braucht Besonnenheit und einen „Blick von außen“. Aber gerade das ist so schwierig, wenn wir das Gefühl haben, selbst in einer Situation zu stecken, die wir nicht ändern können und der wir hilflos ausgeliefert sind.

Die Bibel erinnert uns immer wieder daran, dass wir auch in schweren Zeiten getrost und in Gottes Liebe geborgen sein dürfen. Und sie spricht uns immer wieder Mut zu. „Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“ 2. Timotheus 1,7

Der Neurologe und Psychiater Dr. Viktor E. Frankl¹, der selbst den Holocaust überlebt hatte und aus seinen Erfahrungen eine neue psychotherapeutische Richtung begründete, die Logotherapie, drückte es so aus: „Äußere Krisen bedeuten die große Chance, sich zu besinnen.“

Wenn wir handlungsfähig sind, wenn wir uns Strategien zurechtlegen, dann sind wir einer Situation weniger ausgeliefert. Es muss uns aber bewusst sein: wir können Dinge nur so weit ändern, soweit sie in unserem Handlungsbereich liegen. Aber allein das ist schon sehr viel!

Was also kann der/die Einzelne, was können Familien in dieser Situation tun, um sie für sich und die Mitmenschen in ihrem nahen Umfeld erträglich zu machen?

Struktur gibt Halt!

In dieser Zeit der Distanz und der auferlegten Isolation braucht es mehr denn je einen geregelten Tagesablauf, eine Tagesstruktur. Die Zeitabläufe wie immer einzuhalten, gibt die Sicherheit, dass zumindest diese gleichbleiben, auch wenn das Büro sich nun im Wohnzimmer oder im häuslichen Arbeitszimmer befindet. Hilfreich ist immer ein Plan (Tages- oder Wochenplan) und auch zwischendurch Pausen, Essenszeiten, Erholungszeiten einzuplanen. Und ja, auch wenn's bequemer im Pyjama ist: normale Alltagsbekleidung signalisiert Struktur, gibt Halt und auch einen respektvollen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Rituale geben Sicherheit!

Gerade Familien stellt die häusliche Isolation oft vor besondere Probleme. Die Eltern sollen arbeiten, die Kinder sollen lernen, die Kleinsten brauchen Aufmerksamkeit und es ist schwierig alle Bedürfnisse in Einklang zu bringen. Auch hier hilft eine Tagesstruktur und eine darin festgelegte Arbeits- bzw. Verantwortungsaufteilung. Hilfreich dabei ist auch ein „Stundenplan“, der natürlich nicht in Stein gemeißelt sein muss. Änderungen können in „Familienkonferenzen“ besprochen werden. Regelmäßige und wiederholende Ereignisse geben, im Gegensatz zu den unvorhersehbaren Ereignissen rund um die Corona-Maßnahmen, Sicherheit. Das beginnt mit dem gemeinsamen Frühstück, dem Besprechen des Tagesablaufes, über ein gemeinsames Mittagessen, Abendessen, bis zu einem Beisammensein am Abend, vielleicht bei einem Spiel (UNO, Brettspiele, etc.), bis zu einem gemeinsamen Tagesausklang (lesen, vorlesen, etc.) – all das hilft den Tag zu meistern und gibt Sicherheit. Und auch Personen, die allein zu Hause bleiben müssen, können ihren Alltag mit solchen „Ritualen“ strukturieren und auflockern. Da kann durchaus auch ein Spaziergang zum täglichen Ritual werden, damit einem die Decke nicht auf den Kopf fällt.

Eigene Ressourcen nützen!

1 <https://www.franklzentrum.org/home.html>

Jeder von uns hat innere und äußere Ressourcen, die gerade in Krisenzeiten hilfreich sind. Zuerst gilt es aber diese zu erkennen. Eine größere Familie könnte z.B. darin eine Ressource sehen, dass sie Arbeiten, Tagesabläufe auf verschiedene Personen und Verantwortlichkeiten aufteilen kann. So trägt nicht nur eine Person die ganze Last. Eine andere Ressource können Fähigkeiten und Vorlieben sein. Vielleicht sind es gerade die Hobbys oder Talente, die längst geschlummert haben und nur darauf warten, endlich wieder ans Tageslicht zu kommen, die gerade jetzt über Ängste und Sorgen hinweghelfen. Auch andere Fähigkeiten, wie Humor oder besonders gut zuhören zu können, können sich gerade jetzt als hilfreich entpuppen. Entdecke deine Fähigkeiten, deine Talente, deine Ressourcen und nütze sie!

Sei ganz bei dir!

Diese Zeit der Isolation, allein oder in der Familie, kann natürlich auch Ängste auslösen. Angst vor der Zukunft, Angst selbst zu erkranken, bis hin zu körperlichen Zuständen, die beängstigend sein können. Hier gilt zunächst als wichtigste Grundregel: in Notfällen bitte immer sofort professionelle Hilfe holen! Es gibt Notrufnummern und auch psychosoziale Hilfe per Telefon.

Aber auch vorbeugend können wir für uns einiges tun.

Vielleicht ertappst du dich bei beängstigenden, wenig hilfreichen Gedanken darüber, was als nächstes geschehen könnte. Dieses „Kopfkino“ hilft dir nicht. Im Gegenteil: es weckt Bilder in dir, die dich bis in den Schlaf verfolgen können. Deshalb versuche jedes Mal, wenn so ein innerer Gedanke kommt, einen „Störsender“ zu schicken. Das geht ganz so: verjage den Gedanken mit einfachen, unzusammenhängenden Silben. Nach kürzester Zeit werden die zerstörerischen Gedanken weg sein und du kannst wieder klar denken.

Vielleicht verspürst du manchmal Atemnot wegen deiner Ängste. Dann versuche mal, ganz bei dir zu sein. Atme zunächst einmal viel aus dem Mund aus. Schnaube wie ein Pferd. Dann atme mehrmals ein und aus, aber wie durch einen Strohhalm und das ist wichtig: atme auch wieder aus! In Panik neigen wir dazu, mehr einzuatmen als auszuatmen. Daher: nicht ans Ausatmen vergessen!

Wenn wir Angst vor Unvorhersehbarem haben, dann hilft uns im Moment nur das „Hier und Jetzt“. Sich das „Hier und Jetzt“ so angenehm wie möglich zu gestalten – trotz der Grenzen, die uns gerade gesetzt werden – und auch die kleinen wunderbaren Dinge im „Hier und Jetzt“ wahrzunehmen: den Sonnenstrahl, der durch das Fenster auf dein Gesicht scheint; der gute Tee, den du gerade trinkst; die Musik, die du gerade hörst und dich zum Tanzen anregt; die Dusche unter der du gerade stehst; usw. Ein sehr hilfreiches Spiel ist das „Federnsammeln“: die Feder ist ein Symbol für die Leichtigkeit und auch für Schönes. Bei diesem Gedanken-Spiel geht es darum, sich die schönen Momente im „Hier und Jetzt“ wieder in Erinnerung zu rufen. Jede „Feder“ steht für einen schönen Moment des Tages. Und für jeden schönen Moment, darfst du eine „Feder“ ablegen. Entweder echte Federn in ein Glas geben, falls du zufällig welche zu Hause haben solltest, oder sie dir gedanklich vorstellen. Nun frage dich oder deine Familie: „Was hast du heute Schönes erlebt?“ Das wird am Anfang vielleicht ein wenig schwierig sein, aber du wirst sehen, wie viele Federn du sammeln wirst, wenn du diese kleinen schönen Momente wirklich wahrnimmst.

Der innere sichere Ort

Wenn alles unsicher ist, wenn wir uns von außen bedroht fühlen, wenn wir uns nicht handlungsfähig fühlen, brauchen wir einen Ort, an dem wir uns sicher fühlen. Wenn der eigene Ort, an dem wir uns befinden, nicht genug Sicherheit bieten kann, weil wir uns z.B. eingeengt fühlen, dann hilft uns die Vorstellungskraft dabei uns einen „inneren sicheren Ort“ zu erschaffen. Diese Methode der Imagination wird gerade in der Traumatherapie sehr oft angewendet und ist auch für jeden, der sich

zumindest für einige Zeit einen inneren Ort der Ruhe, der Besinnung und der Sicherheit schaffen muss, anwendbar. Diese Übung kannst du zum Beispiel auch gut vor dem Einschlafen machen:

Zuerst suche dir einen möglichst ruhigen Platz. Schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Beobachte wie du ein- und wieder ausatmest. Die Geräusche deiner Umwelt werden leiser und unbedeutender. Du bist ganz bei dir.

Nun stell dir einen Ort vor, an dem du dich wirklich wohl fühlst. Es kann ein Ort sein, den es wirklich gibt, den du sehr magst oder ein erfundener Ort, ein Raum oder ein Platz an der Natur. Geh erst allein in Gedanken hin. Stelle dir den Ort ganz genau vor. Wie sieht er aus? Wie groß ist er? Was genau befindet sich dort? Wie riecht es dort? Welche Farben siehst du? Du kannst ihn in Gedanken umgestalten, ganz nach deinen Bedürfnissen. Wenn du möchtest, kannst du dir ein Wesen hineindenken, das dich begleitet, das du dort empfängst oder das dich dort erwartet. Es sollte aber keine Person aus deinem realen Leben sein. Es kann ein Tier sein, ein Engel, ein guter Begleiter, etc. Fühle, wie gut dir dieser Ort tut. Schau ihn dir in Gedanken nochmals genau an, bevor du den Ort verlässt und abschließt, den Schlüssel wo hinterlässt, wo du ihn das nächste Mal wiederfinden wirst. Komme langsam wieder zurück ins „Hier und Jetzt“, horche auf deine Atemzüge, nimm die Geräusche um dich wahr und öffne langsam die Augen. Du kannst jeder Zeit wieder an diesen Ort kommen und ihn jedes Mal neugestalten, oder so belassen, ganz wie du möchtest.

Um dir im Alltag einen „Anker“ für dieses positive Bild zu bauen, kannst du deinen „inneren sicheren Ort“ auch malen oder aus Legosteinen bauen oder aus Knete. So wird dein Bild noch konkreter und erinnert dich daran, welche guten Gefühle er in dir ausgelöst hat.

Teile deine Bedürfnisse mit!

„Nicht nur geteiltes Leid ist halbes Leid, sondern bereits mit-geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Dr. Viktor E. Frankl

In einem Isolationszustand ist es wichtig sich mitzuteilen. Entweder innerhalb der Familie, durch Gespräche, oder im Falle einer Isolation allein zu Hause, durch Kommunikationsmedien. Deine Freund*innen, deine Bekannten, Arbeitskolleg*innen, deine Familie werden ein Ohr haben für dich. Du bist nicht allein, auch wenn du allein in deiner Wohnung verbringen musst. Alle teilen deine Not, deine Situation, deine Ängste, deine Sorgen. Und wieder möchte ich auf die Möglichkeiten der Notrufnummern hinweisen (siehe unten!).

Hast du die Möglichkeit mit Personen in deinem Haushalt zu reden, dann nütze diese Gelegenheit. Sprich über deine Bedürfnisse. Versuche sie in „Ich-Botschaften“ anzubringen, damit sie nicht als Vorwurf verstanden werden. Versuche für ein Gespräch einen möglichst passenden Rahmen zu finden. So ein sensibles Gespräch lässt sich nicht zwischen kochen, waschen, bügeln und Computerarbeit im Homeoffice führen. Dafür brauchst du einen ruhigen und sicheren Ort und genügend Zeit zum Austausch. Deine Bedürfnisse sind wichtig und es ist wichtig, dass dein Umfeld erfährt, was in dir vorgeht. Vergiss aber nicht, dass auch dein Umfeld Bedürfnisse hat. Gutes und genaues Zuhören, Nachfragen, Perspektivenwechsel können bei solchen Gesprächen enorm hilfreich sein.

Geh spazieren!

Gedanken ordnen sich beim Gehen leichter und das Gehen hilft uns wieder klarer zu denken und stärkt uns. In der Natur können wir Kraft schöpfen und Erholung finden, auch wenn zurzeit nur kurze Spaziergänge gestattet sind. So ein Spaziergang kann zur „Feder“ werden, zu einem schönen und erholsamen Erlebnis.

In der Stille liegt die Kraft

So sehr diese Situation uns auch herausfordert, so sehr bietet sie u.U. auch Chancen. Für viele von uns ist es schwer zu ertragen, ganz mit sich allein zu sein, sich nicht ablenken zu können. Aber vielleicht erkennst du ausgerechnet jetzt, was dir fehlt. Vielleicht tauchen gerade jetzt wichtige Fragen deines Lebens auf? Still zu werden, in sich hinein zu hören, ist ein erster Schritt etwas in seinem Leben zu verändern. Vielleicht wird dir gerade in der Stille klar, welchen Weg du eigentlich gehen wolltest. Du hast noch immer die Chance etwas zu verändern.

Vielleicht ist dir auf deinem Weg der Blick auf Gott verstellt worden? Vielleicht kannst du auch deinen Blick neu auf Gott richten? Vielleicht hilft dir ein erstes stilles kleines Gebet Gott wieder wahrzunehmen und ihm deine Sorgen und Ängste anzuvertrauen.

„Das ist die Zuversicht, mit der wir vor ihm reden: Wenn wir um etwas bitten nach seinem Willen, so hört er uns.“ 1. Johannes 5,14

Eine wichtige Frage noch: was wirst du als erstes tun, wenn die Corona-Krise bewältigt sein wird?

Ja, so ein Blick in die Zukunft ist nicht nur erlaubt, sondern sehr hilfreich, stärkend und mutmachend. Deshalb versuche dir diese Frage zu beantworten. Stell dir genau vor, was du tun wirst, in allen Farben und ganz konkret. Dann wird auch dieser Gedanke, dieses Bild wieder zu einem „Anker“ während dieser herausfordernden Zeit.

Und noch eine Chance birgt diese Krise: dass Vieles von dem, was wir jetzt entdecken und verändern, in die Zeit nach der Corona-Krise mitgenommen werden kann.

Gemeinschaft online erleben:

Mittagsgebet: https://www.youtube.com/channel/UChnCiuIANi_xs0K_KALE4pA

Lichter der Hoffnung: <https://evang.at/lichter-der-hoffnung-leuchten-in-ganz-oesterreich/>

Mitfeiern im Internet: <https://evang.at/mitfeiern-im-internet-pfarrgemeinden-streamen-ihre-gottesdienste/>

i Notrufnummern:

Rat auf Draht: 147

Telefonseelsorge: 142

Notfall: 144

Ärztenotdienst: 141

Allgemeine Gesundheitsfragen: 0800 555 621

Bei Corona Symptomen: 1450

Frauennotruf: 01/717 19

Männernotruf: 0800 246 247

Opfer Notruf: 0800 112 112

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern>

Email Seelsorge: <https://evang.at/glaube-leben/seelsorge/e-mail-seelsorge/>