



Gestärkt durch die Krise

Geht es Ihnen derzeit auch so? Eine negative Schlagzeile jagt die andere. Eine Corona-Sondersendung reiht sich an die andere. Immer häufiger werden auch Krisen-Hotlines dazu genannt. Kein Thema beschäftigt unsere Gesellschaft mehr als das neue Virus und dessen Folgen. Die Menschen sind sehr belastet. Dabei ist es gerade in diesen Zeiten so wichtig, nicht nur unser aller Gesundheit zu schützen, sondern auch unser psychisches Befinden.

Karl Valentin sagte einmal: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Übertragen auf die momentane Situation könnte das bedeuten: Das Virus ist da, ob wir deshalb belastet sind oder nicht. Warum dann nicht lieber die Zeit positiv gestalten? Dabei geht es keinesfalls darum, die aktuelle Lage zu verharmlosen. Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation. Aber ist es nicht dennoch wertvolle Lebenszeit?

Ich möchte Sie heute dazu ermutigen, den Fokus – zumindest für eine Weile – weg von der Krankheit zu nehmen. Einige hilfreiche Anregungen hierfür lassen sich in der sogenannten **Positiven Psychologie** finden. Wer sich mehr auf das Schöne konzentrieren möchte, kann dies mit einfachen Mitteln umsetzen – egal ob als Familie, als Paar, oder einzeln.

Probieren Sie es beispielweise mit dem **positiven Tagesrückblick**: Vor dem Einschlafen oder beim gemeinsamen Abendessen können Sie sich drei Dinge überlegen, die heute gut gelaufen sind bzw. Ihnen Freude bereitet haben. Gerne darf dieser Impuls auch als Gesprächsthema genutzt werden, so verdoppeln, verdreifachen sich die schönen Dinge sogar. Dabei muss es sich keinesfalls um große Gesten oder herausragende Leistungen handeln. Es geht gerade darum, ein Bewusstsein für die kleinen Annehmlichkeiten des Lebens zu entwickeln: Ein nettes Telefonat, ein gutes Buch, warme Sonnenstrahlen. Sie können die Liste nach Ihrem Geschmack fortsetzen.

Ebenso einfach wie wirkungsvoll ist die **Änderung der Betrachtungsweise**: Sie können sich aufgrund der derzeitigen Ausgangsbeschränkungen in Ihren vier Wänden eingesperrt und Ihrer Freiheit beraubt fühlen. Somit läge der Fokus wieder auf dem Negativen. Sie könnten sich stattdessen aber auch zu Hause in Sicherheit fühlen. Und nicht nur das, gleichzeitig handeln sie damit verantwortlich und retten Leben. Sie könnten sich bewusst dazu entscheiden, aus den gegebenen Umständen das Beste zu machen. Mit welcher Betrachtungsweise geht es Ihnen besser?

Ja, wir werden gerade mit Vielem konfrontiert und es wird uns viel zugemutet. Wie wir die Zwischenräume gestalten und worauf wir uns fokussieren, liegt jedoch in unserer Hand – daran kann kein Virus etwas ändern.

**Sie und Ihre Familie benötigen Unterstützung?
Wir sind für Sie da, telefonisch erreichbar unter:**

Telefon: 09161 2577