



Gefühle ausbalancieren

Wir stehen derzeit vor keiner leichten Aufgabe. Wir leben in einer noch nie da gewesenen Situation. Der Alltag der meisten Menschen ist gerade nicht mehr der, der er noch vor einigen Wochen war. Corona beherrscht und beschäftigt die ganze Welt. Und nicht nur die äußere Welt. Auch die **innere Gefühlswelt** vieler Menschen wird von dem Virus auf Trab gehalten. Vielleicht tauchen folgende Emotionen zurzeit auch bei Ihnen auf – Angst, Sorgen, Hilflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Trauer, Schuldgefühle, Wut, Ärger, Neugier. Warum die/der Eine ängstlicher oder ärgerlicher reagiert als die/der Andere, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Klar ist jedoch, dass auch wenn Menschen unterschiedlich auf die momentane Situation ansprechen, die beschriebenen Gefühle ganz normale, nachvollziehbare Reaktionen auf eine für uns unnormale Situation sind.

Bei der Fülle von verschiedenen Gefühlen ist die Aufgabe, vor der jeder Einzelne steht, gut auf sein **seelisches Gleichgewicht** zu achten. Dies ist umso schwerer, weil bekannte Routinen und Strukturen gerade ins Wanken geraten oder gar wegbrechen. Dann meldet sich da noch das menschliche Grundbedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle, das unter den gegebenen Umständen bei Vielen nicht auf seine Kosten kommt. Mit Recht können Sie sich nun fragen: „Und jetzt?“

Hier ist die gute Nachricht: Wir Menschen sind all dem psychisch nicht einfach ausgeliefert. **Wir haben eine seelische Schutzrüstung, eine psychische Widerstandskraft.** Können wir Unsicherheiten nicht ohne Weiteres auflösen, können wir sie aber dennoch aushalten. Wir können Sicherheit in uns selbst finden. Wir können uns anpassen und kreativ werden. Wir können uns weiterentwickeln, indem wir uns mutig den Gefühlen zuwenden und sie für uns nutzen. Die Wut zum Beispiel stellt viel Energie zur Verfügung. Trauer hilft dabei, etwas zu akzeptieren. Die Angst ist nicht da, um uns das Leben schwer zu machen, sondern um uns zu schützen.

Entscheidend ist die Erkenntnis, dass wir nicht beeinflussen können, was uns widerfährt. Aber wir können beeinflussen, wie wir damit umgehen.

Bleiben Sie mutig und suchen Sie sich bei Bedarf – telefonisch – Unterstützung. Auch in Zeiten von social distancing stehen Ihnen Fachleute zur Seite.

Wir sind für Sie da unter:

Telefon 09161 2577