

# SOS Détresse

## Die Krise nach der Krise: Nach 2 Jahren Pandemie jetzt Krieg

Vor zwei Jahren stand die Welt still, als mit Beginn der COVID-Pandemie das Coronavirus in unser aller Leben trat. Die Konfrontation mit der Zerbrechlichkeit unserer gewohnten Strukturen hat bei vielen Menschen Ängste, Unsicherheit und Verzweiflung hervorgerufen. Damals hätte wohl kaum jemand vermutet, dass das Thema der Pandemie uns auch zwei Jahre später noch begleiten würde. In verschiedenen Lebensbereichen hat sich zwar eine gewisse Gewohnheit eingestellt, aber eine Rückkehr in eine alte „Normalität“, wie sich viele sie gewünscht hätten, hat noch nicht gänzlich stattgefunden. Viele der zu meisternden Herausforderungen sind nach wie vor Teil unserer Realität, wie beispielsweise der Umgang mit sozialer Isolation und Einsamkeit, Sorgen wegen finanzieller Unsicherheiten oder psychische Konsequenzen der vielen Ungewissheiten.

Wir haben als Individuen und als Gesellschaft viel dazu gelernt, neue Strategien ausprobiert, neue Rituale entwickelt und sind trotzdem immer wieder aufs Neue mit Gefühlen der Unsicherheit konfrontiert und von sorgenvollen Gedanken übermannt worden. Die Intensität, mit der diese anhaltenden Herausforderungen empfunden werden und die Art und Weise, mit ihnen umzugehen, sind so individuell unterschiedlich wie die Menschen auch. So mancher hat neue Bewältigungsstrategien für sich entdeckt oder sogar Vorteile der Umstände für sich nutzen können. Andere hingegen haben nach wie vor mit den gesellschaftlichen und individuellen Auswirkungen der Pandemie zu kämpfen.

Auch wenn das Thema der COVID-Pandemie in Gesprächen mit SOS Détresse weniger häufig angesprochen wird als noch zu Beginn der Pandemie vor zwei Jahren, so melden sich doch noch viele Menschen, denen ein Austausch über die aktuelle Situation Unterstützung bietet. Ein offenes, vertrauensvolles Gespräch kann helfen, seine Gedanken und Gefühle besser zu verstehen und zu strukturieren. Dies ermöglicht es, den Fokus auf das zu lenken, was einem wirklich wichtig ist und vielleicht sogar neue Lösungsalternativen zu entdecken, um mit dem Spannungsfeld zwischen der Rückkehr in den gewohnten Alltag und dem Umgang mit dem Anhalten der Pandemie umzugehen.

In diesem Spannungsfeld hat sich nun aber eine weitere gesellschaftliche Krise aufgetan, die erschüttert und verängstigt – das Thema des Krieges. Die Angst vor dem Krieg, der Umgang mit den vielen negativen Nachrichten und die Auseinandersetzung mit dem Schicksal vieler Menschen sind Herausforderungen, die Gefühle wie Ohnmacht oder Verzweiflung hervorrufen können. Diese Gefühle sind angesichts der erneuten Konfrontation mit der Zerbrechlichkeit unseres gewohnten Alltags und unseres Gefühls der Sicherheit normal. Wenn die Sorgen aber überhandnehmen, man aus dem Grübeln nicht mehr rauskommt oder einfach nur das Bedürfnis hat, diese überwältigenden Gefühle mit jemandem zu teilen, ist es wichtig, darüber zu reden.

Mit diesen starken Gedanken und Gefühlen muss niemand alleine bleiben. Wir bei SOS Détresse sind da, um Ihnen zuzuhören. Wir geben Ihren Gefühlen Raum und versuchen zusammen mit Ihnen, einen Weg zu finden, mit der aktuellen Situation umzugehen und neue Wege zu entdecken, um wieder Hoffnung und Kraft zu schöpfen.

Wir sind telefonisch täglich von 11 - 23 Uhr, freitags und samstags zusätzlich von 23 - 3 Uhr unter der Nummer 45 45 45 erreichbar. Schreiben können Sie uns unter [www.454545.lu/onlinehelp-lu](http://www.454545.lu/onlinehelp-lu).