

Wie mit der neuen Zeit umgehen?



Für jeden von uns ist unsere Welt vor ein paar Wochen auf den Kopf gestellt wurden, als die Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf das Coronavirus in Kraft traten. Eine Distanz von 2 Metern zu seinem Gegenüber einhalten, keine Versammlungen sind momentan mehr möglich, ..., Events werden annulliert oder auf einen späteren Zeitpunkt verschoben, von Besuchen bei älteren Menschen wird abgeraten. Man wird aufgefordert, zu Hause zu bleiben, sozusagen sich physisch von seinem Umfeld zu isolieren. All dies dient zum eigenen und zum Schutz der anderen. Es ist normal, dass man sich am Anfang überrumpelt fühlt, ja gar eine gewisse Ungerechtigkeit oder Verzweiflung verspürt, da niemand sich diese Situation aussucht oder weiß wann sie zu Ende geht. Etwas Neues, Unerwartetes, Unkontrollierbares ist über uns hereingebrochen, bei vielen löst dies Panik und Angst aus, was sehr verständlich ist, da es eine Situation ist, die noch niemand zuvor erlebt hat. In der Isolation kommt man auch öfters auf negative Gedanken oder verliert gar den Sinn zum Aufstehen.

Wären Sie einverstanden, verschiedene Möglichkeiten von möglichen Beschäftigungen während dieser Isolation herauszuschälen, die man zuvor nicht oder wenig vertiefen konnte. Haben Sie schon einmal überlegt, was Sie nun alles erledigen können, wofür sie zuvor keine Zeit hatten? Man hat jetzt mehr Zeit, sich auf seine physische und psychische Gesundheit zu konzentrieren. Mehr Zeit, um über Telefon Kontakt zu seinen Freunden und zur Familie zu pflegen, FaceTime, Skype, Facebook, WhatsApp... . Die Zeit könnte man auch nutzen, um seiner Kreativität freien Lauf zu lassen: zum Beispiel zum Malen, Schreiben oder Basteln. Ist man mit seiner Familie zu Hause, kann man sich mehr Zeit nehmen, sich gegenseitig zuzuhören und zu spielen. Vielleicht sind Sie inspiriert, neue Kochrezepte auszuprobieren, Ihre Wohnung neu zu ordnen. Vielleicht kann es Ihnen auch helfen, wenn Sie sich einen Plan von Ihrem Alltag erstellen. Zum Beispiel können Sie am Abend aufschreiben, was Sie alles am folgenden Tag tun möchten und sich so kleine Ziele setzen.

Dazu gibt es auch eine [Broschüre](#) vom luxemburgischen Staat mit verschiedenen Tipps.

Erinnern Sie sich immer wieder, dass dies eine vorübergehende Periode ist und dass es Hoffnung gibt!