

Sou vill ass nei an anescht



Zënter den Ausbroch vun dëser Pandemie huet sech eist Liewen a villen Hisiichten geännert. Dës nei Situatioun fuerdert eng psychesch Ëmstellung un en neien Alldag, un nei Ëmgangsforme mateneen, awer och un **Ängschten a Gefiller déi eis vläicht virdrun onbekannt waren**.

An Zäiten wou een net weess wat geschéie wäert, ass et normal sech verluer ze fillen. Dës Kris brécht an eis d'illusioon vun Onverletzlechkeet. Et konfrontéiert eis mat eiser Zerbruechlechkeet als Mënsch. Et huet een bemol verstärkt Angscht ëm sech an ëm Mënschen, déi ee gären huet. Et huet ee vläicht och déi komesch Impressioun vun enger onsiichtbarer Gefor déi iwwerall ass oder och en eenzegaartegt Gefill, datt ee kéint fir déi aner Läit geféierlech sinn oder datt déi aner fir eis geféierlech kéinte sinn. Oder mir hunn Chance gesond ze sinn a fäerten éischter ëm eist Zukunft, wat mat eisem Salaire oder eiser opgebauter finanzieller Sécherheet geschéie wäert. Wëssend dat Kontroll an Orientéierung wichteg psychesch Grondbedierfnisser vun eis sinn, kann dës Erfahrung vu Kontrollverloscht an Ongewëssheet iwwert wat komme wäert eng Iwwerforderung duerstellen. Vill ënnerschiddlech belaaschtend Gefiller kenne bei eis opdauchen op déi mir och ënnerschiddlech reagéieren. Vlächent schéngt eis dat alles nach net esou ganz reell a mir sinn nach ënner Schock oder mir reagéieren zum Géigendeel ganz pragmatesch an hunn Vertrauen... All Gefiller, Gedanken, Froen a Reaktiounen sinn normal. Di meescht vun eis hunn awer esou en Empfannen, deen duerch dës Kris entstanen ass, virdrun nach net kannt an erlieft.

Eise gewéinlechen **Ëmgang mateneen**, d'Aart wéi mir ganz natierlech a Kontakt getruede sinn, ass **staark verännert**. Vill Efforte si gefrot fir déi Mënschen, déi engem am noosten stinn, net méi besichen ze goen, sief et d'Elteren oder d'Grousselteren, well se als méi vulnerabel gëllen, oder aner Familljememberen a gutt Frënn, déi ee lo net méi treffe kann. Et fält schwéier op den direkte Kontakt ze verzichten während ee stänneg besuert a vill Angscht huet ëm seng Elteren, Grousselteren oder aner Mënschen déi engem nostinn, mä dat Gefill an Angscht eise Léifsten a Gefor ze setzen duerch de Kontakt ass nach méi schwéier ze geréieren. Sech

iwwerhaapt esou plötzlech bewusst ze ginn, datt ee Mënsche verléiere kann, déi ee gären huet ass onerdréiglech a mir wëllen alles maache fir si ze schützen.

Op der anerer Säit, fir déi di geschützt ginn, fanne wesentlech Momenter ewéi de Besuch vu senger Kanner a Enkelkanner, oder de Kontakt mat Mënschen, déi engem esou vill Freed bréngen konnt, lo am Moment net méi esou statt. Vulnerabel an eeler Persounen gi besonnesch geschützt a ginn doduerch och méi isoléiert. D'Méiglechkeeten sech ze treffen oder Lait ze gesinn dobaussen, sinn och fir eng Zäit ageschränkt. Och wann den Telefon nach als Kontaktméiglechkeet besteet, feelt de richteg mënnschleche Kontakt an Einsamkeet ka méi grouss ginn, besonnesch fir Mënschen déi eleng wunnen.

Des Zäit vun onerwaartem bei sech bleiwe gëtt och vu Mënschen déi net eleng liewen net ëmmer gutt verdroen. Méi Zäit an der Koppel ze verbréngen kann duerchaus Spannunge mat sech bréngen, ganz besonnesch am aktuelle Kontext a wou Beschäftegungen ewechfalen. D'Familljeliewe muss nei gestalt ginn. Kanner brauche Beweegung a Beschäftegung an déi Jonk, déi dacks erausgaange sinn, fillen sech lo infantiliséiert wann se doheem bleiwen. D'Eltere mussen sech nient hiren Suergen ëm d'Gesondheet oder d'Aarbechtsplaz, un nei Arbechtskonditiounen an un en neit Familljeliewen upassen. All déi nei Erausforderungen a kuerzer Zäit, an heiansdo och an enkem Liewensraum, kennen zu Iwwerforderungen an soumat och zu Konfliktpotential bäidroen.

An dëser ongewéinlecher Situatioun si mir forcéiert eis Gewunnechte ze iwwerpräiwen an de Paradigma ze änneren. Et ass eng Quell vu Stress, besonnesch well een net weess wéi laang et dauert an all eis Projete bis op Weideres opgehale ginn. Et braucht een ëmmer Zäit fir sech un nei Situatiounen ze gewinnen. Op der anerer Säit, ass di alldeegelech Hektik dobaussen an de stressegen duerchorganiséierten Alldag, duerch eng méi grouss Rou ersat ginn. Och wann fir d'éischt den Androck vun Eidelheet a Vide entsoe kann, erlaabt et och jidderengem sech selwer ze fannen an seng Prioritéiten a Siichten nei ze bewäerten. Vläch gëtt et eis lo méi kloer wat wesentlech ass, wat eis noutwendeg am Liewe schéngt. Vläch erliewe mir och wéi verschidde Kontakter méi enk ginn, wéi mir als Gesellschaft zesummeckelen an nei Solidaritéite schaffen, an awer och wéi mir an all Kris nei Ressourcen an eis entdecken...