

Impuls



Kein Ende in Sicht? 6 Wochen social distancing

Vor den Ferien dachten wir noch, dass sich danach vieles wieder normalisiert. Die ersten Lockerungen laufen an. Der Schulbetrieb beginnt mit einer Klasse. Die KMK verkündet: alle SuS sollen bis zu den Sommerferien wieder in die Schule gehen.

Aber nicht so, wie wir wünschen.

Nichts ist so, wie wir wünschen.

Manche empfinden diese Zeit als entspannend, erleben und überlegen, was ihnen wirklich wichtig ist, gewinnen dieser Zeit viel Schönes ab.

Andere entdecken auch schöne Momente, aber merken darüber hinaus: Ich bin sehr angespannt, nervös, kann nicht richtig schlafen, vermisse ...

Ursächlich ist natürlich oft der neue Arbeitsmodus. Unsere Arbeit lebt von Beziehungen, von geplanter und spontaner Interaktion. Das können wir digital nur z.T. aufnehmen. Einige stellt diese neue Form der Arbeit vor riesige Herausforderungen. Einige nehmen mit Freuden die Herausforderung an, merken aber z.Zt. dass Ihr Arbeitseinsatz in Überforderung mündet.

Neben dem beruflichen Neuland strengt auch das veränderte Leben an.

Das unterschwellige Gefühl der Bedrohung wird durch jede Nachrichtensendung und durch viele Gespräche immer wieder aktiviert. Wir sorgen uns um Menschen mit gesundheitlichem Risiko in unserem Umfeld. Alleine beim Einkaufen begegnen wir einander mit Maske, können den anderen nicht mehr "lesen", was sehr verunsichert. Wir registrieren den jeweiligen Abstand, verändern unsere gewohnten Wege, weichen aus.

Nicht nur beim Einkaufen ist vieles neu zu bedenken und auszuloten.

Bisher konnten wir uns in Stress- und Krisenzeiten in unsere OASEN zurückziehen. Wir haben im Chor gesungen, gemeinsam Sport gemacht oder Sportveranstaltungen besucht, sind auf Radtouren eingekehrt, sorglos mal shoppen gewesen, haben Urlaube geplant und erlebt. Nicht zu vergessen, die schönen Stunden, wenn die Kinder noch im Kindergarten waren oder mit ihren Freunden im Garten spielten und wir einfach zuschauen konnten.

Viele dieser OASEN können wir gerade nicht aufsuchen - das macht es noch schwieriger mit dieser lang andauernden Krise umzugehen und Stress abzubauen.



Wenn Ihr also merkt, Ihr seid ausgelaugt, müde, nervös oder angespannt oder zeigt andere Symptome wie Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Appetitlosigkeit oder esst mehr als sonst, dann sind das wohl Reaktionen auf die Krise.

Auch wenn das heutige Leben ruhiger wirkt, ist es dennoch sehr anstrengend. Seid geduldig und barmherzig mit Euch, denn:

**Jede Reaktion auf die Corona-Krise ist
eine ganz normale Reaktion auf eine unnormale Situation.**

Eure Petra Denzer