

## Das Gute an der schwierigen Zeit - Nachsicht haben!

Das Jahr 2020 verlangt uns gerade einiges ab.

Viele Menschen fühlen sich zurzeit mit der neuen Situation überfordert und wissen nicht so recht, wie sie mit dem neuen Lockdown, den Ausgangsbeschränkungen und den negativen Meldungen, welche wir tagtäglich in den Medien lesen und hören, umgehen sollen.

Depressionen, Gewalt in der Familie und andere Einflüsse, welche für die Psyche belastend sind, sind gerade sehr präsent.

Da stellt sich die Frage, wie man mit dieser Zeit umgehen soll?

Diese Zeit ist, meines Erachtens eine Gelegenheit um sein eigenes Leben zu entschleunigen. Sonst hasten wir von einem Termin zum Nächsten und übersehen dabei die Dinge für die wir uns sonst keine Zeit nehmen.

Wir haben nun die notwendige Ruhe um unser Leben zu überdenken, Gespräche mit toxischen Lebenspartnern zu führen und sich aus dieser Bindung zu lösen und Abstand zu diesen Menschen zu gewinnen. Aber auch ein Gespür dafür zu entwickeln, welche Möglichkeiten es sonst noch gibt, seine Zeit zu verbringen und nicht nur Partys zu besuchen oder in Gasthäusern seine Probleme in Alkohol zu ertränken.

Auf Partys zu gehen oder Alkohol zu konsumieren bedeutet nämlich auch Flucht aus irgendwelchen Problemen. Nun sind wir dazu angehalten, andere Wege aus unseren Problemen zu finden zum Beispiel mit Gesprächen oder den Spaßfaktor zum Beispiel in kreativen Arbeiten bzw. in intellektuellen Dingen zu finden. Zum Beispiel einfach mal wieder zu einem Buch greifen und sich vom Alltag ablenken oder auch mal mehr Zeit in das eigene Wohlbefinden zu investieren.

Ich war 2x auf Reha und das war für mich eine Auszeit vom Alltag. Alkohol und Fortgehen waren verboten und in Bewegung, guten Gesprächen und einer Tagesstruktur fiel es leichter durch diese Zeit zu kommen.

Egal wie schwer es dem ein oder anderen gerade fällt, mit täglicher Bewegung und dem Finden einer guten Tagesstruktur wird es einfacher durch diese Zeit zu kommen, seine Achtsamkeit zu schulen und besser mit den täglichen Nachrichten umgehen zu können.

Jeder muss sich gerade in seiner Nachsicht schulen, da Corona die ganze Welt beschlagnahmt hat. Da wir nicht nur in Europa davon betroffen sind können wir dies als Anlass und als Beruhigung nehmen, dass wir nicht alleine mit der Situation sind und jeder dazu angehalten ist, das Beste aus der Situation zu machen.

Dieser Ansatz ist insofern besonders wichtig, da er schon vielen Menschen durch schwere Zeiten geholfen hat.

Laut der Evolution haben jene Lebewesen überlebt welche ihre Resilienz geschult haben und versucht haben in harten Zeiten zuversichtlich zu bleiben und für schwächere Individuen da zu sein.

Wenn wir Schwächere z.B. ältere Menschen und Kinder mitunterstützen, können wir auch in einer schwierigen Situation daraus Stärke ziehen und nachsichtig gegenüber jenen sein, welche die Hoffnung bereits aufgegeben haben.

Dies ist keinesfalls einfach, aber eine Herausforderung woraus ein Mensch wachsen und resilienter werden kann.

Viele Menschen sind vor allem negativ behaftet und versuchen über soziale Medien andere herunterzuziehen. Der beste Weg, wäre daher den Umgang mit sozialen Medien zu reduzieren in Form von Lesen oder Wellness um seine Psyche mit solchen negativen Meldungen nicht zu vergiften. Wenn man sich bewusst dafür entscheidet, dem aus dem Weg zu gehen hat man dabei gut dazu beigetragen, sich nicht runterziehen zu lassen und seine mentale Gesundheit zu stärken.

Die mentale Gesundheit zu stärken ist momentan noch wichtiger als sonst. Daher den Fernseher oder das Radio ausmachen, raus in die Natur und dankbar für jenes sein, das im Leben auch schön ist wie z.B. die Sonne auf der Haut, bei sich sein zu können und hinspüren, was man selbst gerade braucht um sich auch in harten Zeiten wohl und geborgen fühlen zu können.

Eltern verbringen mehr Zeit für ihre Kinder und zeigen jeden Tag eine unheimliche Stärke in dieser herausfordernden Zeit.

In Zeiten der Technik können wir auf viele Streaming- und Kommunikationsdienste zurückgreifen, die den Menschen zu Kriegszeiten (welche auch herausfordernd und nicht weniger schrecklich war) nicht hatten.

Solange es Menschen gibt, welche uns durch diese Zeiten helfen und versuchen den Alltag aufrecht erhalten können wir uns die Frage stellen, ob alles wirklich so schlimm ist oder nicht doch eine Möglichkeit gibt gut durch diese Zeit zu kommen und nachsichtiger zu werden, und zu akzeptieren, dass das Leben aus Herausforderungen besteht, welche uns nicht nur fordern sondern auch in dem ein oder anderen Punkt auch fördern können?

M. Founje, Teilnehmerin im Arbeitstraining INDI