

## Das »C« und die Psyche – Leben in Zeiten der »Coronakrise«

### ***Es ist was es ist.***

Nun leben wir also mit dem »C«. Das »C«, dieses kleine unsichtbare Ding, hat es irgendwie geschafft, unseren Alltag und unser Leben auf den Kopf zu stellen. Wir haben Angst. Das »C« bringt sehr viel Leid, Schmerz, Verzweiflung, Ohnmacht, Krankheit und Tod mit sich. Eigentlich kann man es gar nicht richtig fassen, was da gerade vor sich geht.

Gleichzeitig aber gibt es auch das: Man hilft einander, entdeckt neue Fähigkeiten an sich und seinen Mitmenschen, oder man ist erleichtert, dass man endlich mal nicht der\*die einzige ist, der\*die alleine zu Hause sitzt und sich einsam und traurig fühlt.

### ***Gefühle***

Was soll man denn jetzt tun? Wie soll man mit dieser neuen Situation zurechtkommen?

Fürs erste lebt es sich am leichtesten mit dem »C«, wenn man achtsam mit sich und seinen Gefühlen ist.

Egal wie es Ihnen geht, egal was Sie empfinden, welche Stimmungen Sie haben: alles darf jetzt einmal da sein. Sie müssen nicht wissen, warum Sie etwas fühlen. Sie müssen nichts lösen oder wegbekommen von dem, was Sie fühlen. Es reicht, es wahrzunehmen.

Vielleicht erleichtert es Sie, wenn Sie diesen Gefühlen kurz einen Namen geben und sie dann aber auch wieder sich selbst überlassen und zu ihrem Alltag zurückkehren.

### ***Gedanken***

Mit Ihren Gedanken dürfen Sie genauso verfahren: Versuchen Sie wahrzunehmen, wenn Sie sich in Sorgen, negativen Gedanken und Grübeln verlieren. Das ist an sich nicht schlimm. Wenn wir gestresst und belastet sind, ist das eine ganz normale Reaktion! Es ist nur nicht notwendig und hilft Ihnen auch nicht weiter.

Wenn Sie also bemerken, dass Sie sich in Gedanken verfangen haben, sagen Sie diesen Gedanken aktiv »Stopp«. Sie müssen keinen dieser Grübelgedanken zu Ende denken (sie haben ohnehin keines...). Sie dürfen getrost diese Gedanken unterbrechen und sich dann wieder wichtigeren Dingen zuwenden.

### ***Hilfe***

Und das Allerwichtigste ist: Seien Sie nachsichtig mit sich!

Und wenn Ihnen alles zu viel wird, dann holen Sie sich Hilfe.

Sprechen Sie mit Freunden, Verwandten, Uni-Kolleg\*innen – oder, sollten Sie Bedarf an einer individuellen Beratung haben, buchen Sie sich einen Termin über die Homepage (<https://www.terminland.de/fhvd-sh/>), oder wenden Sie sich per Telefon/Email an die Beratungsstelle!

Ich bin gerne für Sie da, worüber auch immer Sie mit mir sprechen wollen.