Praxis Bertsch · Sonnenhalde 13 · 74632 Neuenstein

Praxis Bertsch

Leitung
Horst Bertsch

Kolleginnen
Anja Müller
Nadine Dietrich

Psychologische Psychotherapeuten

März 2020

Corona und Psyche

Bei der Bewältigung der Umstellung auf Corona haben wir alle Stress, die neue Wirklichkeit angemessen zu realisieren und einerseits achtsam und aufgeschlossen gegenüber den Informationen, die über uns hereinprasseln zu sein, andererseits uns SOWEIT abzugrenzen, um uns nicht überfordert zu fühlen.

Das macht uns alle reizbar und verletzlich, da uns vorläufig Freiheit genommen ist oder scheint. Und die scheinbar neuen Freiheiten, keine Schule, home office etc. haben noch keine neuen eingespielten Gewohnheiten, die uns neue Sicherheit geben können. Hier ist es klug, eins nach dem anderen zu tun und mit unserer Tagesstruktur kreativ zu experimentieren. Unsere individuelle Grundpersönlichkeit legt fest, ob wir auf erhöhte Spannungen mit Rückzug, mit Gereiztheit oder Aktionismus reagieren, oder mit Galgenhumor etc. Wir müssen zunächst einmal akzeptieren und zwar radikal, dass es gerade ist und es auch an uns liegt. Wir sind aus dem Lot und es fällt schwer, Ruhe und Umsicht zu bewahren.

So wie der Virus unser Abwehrsystem beansprucht und ganz verschieden mitnimmt, so wird uns auch seelisch und zwischenmenschlich eine Prüfung auferlegt. Was ist wirklich wichtig? Was ist gerade nur möglich? Wo stehen wir uns selbst oder einander im Weg, wo wachsen wir aneinander?
Unerwartet bekommen wir ein neues Zeitproblem. Nämlich Zeit mit uns, Zeit mit Familie. Durch das rigorose Runterfahren des sozialen Lebens konfrontieren wir uns mit vernachlässigten Seiten unserer Seele, unseres Miteinanders.
Wie beim Virus trifft das nicht alle hart. Aber doch fast jeden irgendwie.
Im besten Falle lassen wir zu, dass sich etwas ändert. Dass das Wir wichtiger wird als das Ich. Dass wir das Einfache diszipliniert befolgen, Ruhe finden in uns oder anderen beistehen. Das geht bei so viel Kontaktverboten umso intensiver, wenn wir zum Beispiel mal wieder einen Brief schreiben, bei einem langen Telefonat wirklich richtig zuhören, dem anderen und unserem Herz.
Wenn wir durch Rücksicht und Umsicht dienlich sind. Gewohnheitsbedürfnisse auch verschieben und uns nicht so wichtig nehmen.
Wirtschaftlich und beruflich werfen sich existentielle Fragen auf und Lösungen müssen her, obwohl noch gar nicht alle Folgen begreifbar sind. Sorgen um Sorgen. Was ist das richtige Mass, sich anzuvertrauen, wer ist das richtige Gegenüber dafür? Wie kann ich die richtige Haltung zu meinen Sorgen und Mitmenschen finden?
Jetzt ist Zeit für Entschiedenheit, Verantwortung. Orientierung geben oder sie annehmen. Aber auch vermehrt Rituale zum Kraft tanken sind nötig.
Vielleicht haben wir später gestärkte Abwehrkräfte gegen Angst und sind stolz auf unser Durchhaltevermögen und den Beistand, den wir erfahren haben oder geben konnten. Und starten kraftvoll durch, wenn's überstanden ist.

Wir begeben uns auf dies Suche nach einem neuen inneren Gleichgewicht, es ist auch schwer und offen, wie wir mit dieser inneren Spannung aneinander ankoppeln können.

Praxis Bertsch
Sonnenhalde 13
74632 Neuenstein

Telefon: 07942 941200
Telefax: 07942 941202
Notfall: 0173 313 9742

E-Mail: hallo@praxisbertsch.de
Webseite: www.praxisbertsch.de

BSNR 616 932 800
LANR 989 705 869
Steuer: 71-08-15

Volksbank Hohenlohe
IBAN: DE966 2091 8000 135535000
BIC: GENODES1VHL

Auch da braucht es vorläufig Disziplin, Zurückhaltung und radikale Akzeptanz, dass weder wir noch unser Nächster auf Kommando aus seinen Mustern heraus kann. Die einen müssten mehr miteinander reden, andere wiederum sollten sich erlauben, manches unausgesprochen zu lassen und den Fehler nicht beim anderen suchen, bis es uns gelingt, die eigene Fassung wieder zu wahren. Dann folgt der zweite Schritt, sich auch mal in die Schuhe des Anderen hineinzuversetzen und seine Welt verstehen zu wollen, und ihm/ihr das auch wohlwollend zu verstehen geben.

Auch ich kann nicht alle Veränderungen, mit denen wir uns die nächsten Wochen arrangieren müssen, absehen. Wir sollten das Wetter nutzen, auch manchmal wortlos miteinander spazieren gehen, Geduld lernen, Impulse zivilisieren und ggf. neutral abreagieren. Neutral abreagieren heißt auch mal allein sein, Sport machen, Gartenarbeit, innere Distanz suchen, sich beim Spaziergang zum Beispiel erlauben, mit der Aufmerksamkeit nach außen zu gehen, die Natur zu erleben und nicht innerlich an ungelösten aufgaben hängen. Vielleicht braucht der eine oder andere ggf. auch mal Corona-Detox, ohne unvorsichtig zu werden. Gerade lernen wir, wie „Kraftvoll ratlos sein“ geht, das ist ein ungeübtes Talent von uns, bei dem jeder Neues an sich oder einem Familienmitglied entdecken kann und sollte.

Es ist aber auch Zeit für neue Menschlichkeit, für gegenseitige Hilfen beim Einkaufen, bei der Zeitgestaltung, in der Bewältigung von „Freizeit“ und „Unzeit“. **Unterschätzt das gute Herz von Menschen nicht, den Not macht wendig.** Sowohl alte Rituale wie sich Geschichten erzählen, Mensch ärger nicht nicht oder andere Gesellschaftsspiele in der Familie spielen dürfen neue Konjunktur bekommen, als auch ein neues abgeklärtes Verhältnis zu dem vor der Coronakrise so oft beschimpften digitalen Welt und social media zu bekommen. Sowohl der fernsehfreie Spieleabend, die Märchenvorlesestunde bei Familien mit keinen Kindern, als auch neue facebook oder whatsappgruppen zum Austausch können ausprobierenswerte Vielfalt schaffen.

Außer Vernunft reagiert unsere Seele auch mit Verdrängung und Leugnung, mit Wut und Angst, auch mit unreifen und kindlichen Impulsen. Setzen Sie sich Zwischenziele, machen Tages- oder Wochenpläne, reflektieren unkommentiert in Familienrunden, wem heut was Gutes eingefallen oder widerfahren ist. Das ist viel angemessener, als eine coole Langfristparole auszugeben, wie wir die nicht einfach überschaubare Ausnahmezeit überstehen.

Die Frage nach dem Nutzen und der Chance der möchte ich nicht ganz platt zuversichtlich beantworten, weil auch nicht klar ist, wer jetzt welchen individuellen Preis zu zahlen hat. Mir fallen eher so Sprüche ein wie: „ das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden“, „ wenn du durch die Hölle gehst, nicht stehen bleiben, immer weitergehen.“ Und „wer ein warum hat, erträgt jedes wie“, heisst z.B. auch als Familienoberhaupt mal die Parole ausgeben, wir halten jetzt erst recht zusammen o.ä., wir vergeben uns gereizte Momente…

Praxis Bertsch
Sonnenhalde 13
74632 Neuenstein

Telefon: 07942 941200
Telefax: 07942 941202
Notfall: 0173 313 9742

E-Mail: hallo@praxisbertsch.de
Webseite: www.praxisbertsch.de

BSNR 616 932 800
LANR 989 705 869
Steuer: 71-08-15

Volksbank Hohenlohe
IBAN: DE966 2091 8000 135535000
BIC: GENODES1VHL