

Wir leben in einer außergewöhnlichen Situation, welche die meisten Menschen so noch nicht erlebt haben: das wirkt auf die Psyche ein und kann sehr belastend sein. Unfreiwillig in häuslicher Quarantäne zu sein kann emotionale Reaktionen hervorrufen. Weitere Belastungen entstehen durch Ansteckungsängste, Frustration und Langeweile, Einschränkungen unterschiedlichster Art bis hin zur Stigmatisierung von Betroffenen.

Erschwerend kommt dazu, dass immer deutlicher zu erkennen ist, dass die Rückkehr zur Normalität nicht in greifbarer Nähe ist. Auch wenn klar ist, dass die Welt wegen der Covid-19-Pandemie nicht untergehen wird, steht die Frage, ob es jemals wieder so wird, wie es war, darüber hinaus immer präsenter im Raum. Bieten sich mit dieser Frage nicht völlig neue Chancen, die bisher undenkbar waren – auch in Hinblick auf unsere Pfarrei und das christliche Leben im Essener Süden?

Die Diskussion um die Gefährlichkeit des Virus und der Notwendigkeit der verschiedenen Maßnahmen ist im vollen Gange, die Experten sind sich in der Bewertung keineswegs einig. Letztlich ist uns aber klar, welche drastischen Konsequenzen der Virus für die Erkrankten hat. Mit Einhaltung der Abstandsregel und dem konsequenten Umsetzen von Hygienemaßnahmen wie Händewaschen und Tragen einer Gesichtsmaske kann jeder seinen Beitrag leisten.

Dennoch bleibt das Gefühl der Unsicherheit und Belastung – aber auch hier gibt es erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern. Aus diesem Kanon von Maßnahmen und Strategien möchte ich in diesem Impuls zwei Punkte herausgreifen: das Bewusstsein, einen Dienst an der Gemeinschaft zu leisten, und der bewusste Konsum von Medien.



Denken wir stets daran, dass wir einen Dienst an der Gemeinschaft tun, wenn wir uns an die Quarantäneempfehlungen und die Richtlinien zur Reduzierung direkter sozialer Kontakte halten! Quarantäne und Abstandhalten helfen anderen – insbesondere schwachen, älteren oder körperlich angegriffenen Mitmenschen. Gerade für uns Christen ist dieser Perspektivwechsel doch so wichtig, wir bitten (in der Regel) nicht für uns, sondern für diejenigen Menschen, die besonders gefährdet sind. Es ist nicht die Zeit der Hysterie und der Gerüchte, sondern die Zeit des Altruismus. Dem Gebet für die

Anderen sollte das Handeln für die Anderen folgen – so wie es in unsere Pfarrei an vielen Stellen in vielfältiger, neuer Weise getan wird. Diese Aktionen helfen, und zwar nicht nur den Anderen: diejenigen, die etwas für die Gemeinschaft tun, haben weniger Angst. Auch Großzügigkeit gegenüber anderen, denen es aktuell schlechter gehen mag als einem selbst, hat positive Auswirkungen auf die eigene Gefühlslage. Allein die Sinnggebung ist bereits wichtig. Wir zeigen große kollektive soziale Verantwortung durch dieses altruistische Handeln. Wenn uns dies klar ist, fällt es uns leichter, akzeptierend und respektvoll auch mit eigenen Spannungen umzugehen. Und wem sollte das leichter fallen als uns Christen?

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt! Erfahrungen von Menschen, die Katastrophen und Tragödien erlebt haben, zeigen, dass ein Übermaß an Beschäftigung mit diesen Geschehnissen in Meldungen aller Art negative emotionale Folgen haben und die negativen Effekte noch weiter verstärken kann. Den meisten Menschen tut es gut, Nachrichten in Maßen zu konsumieren. Wenn man diese Aussage für sich bejaht, dann ist es eine gute Strategie, Nachrichten zur Covid-19-Pandemie jeden Tag zur selben Zeit und aus denselben Quellen zu beziehen. Zwar helfen Fakten gegen überschwemmende Gefühle von Kontrollverlust und Hilflosigkeit, denn seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Jedoch kann ununterbrochener Medienkonsum überfordern, indem immer wieder bestimmte Bilder und Schilderungen wiederholt werden. Zudem sind auch einige Falschinformationen im Umlauf. Deshalb ist es wichtig, den Bezug zur Realität nicht zu verlieren. Im Grunde reicht dafür ein tägliches Update aus einer verlässlichen Quelle aus, um angemessen auf dem Laufenden zu bleiben.

Das sind nur zwei Maßnahmen aus einem ganzen Kanon, aber die bewusste Auseinandersetzung damit kann helfen, in dieser Zeit zu bestehen. Gefragt ist nicht das blinde Gottvertrauen, dass schon alles gut gehen wird, sondern gefragt ist, im Wissen um die Liebe Gottes die nötige Vorsicht walten zu lassen, Eigeninitiative zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen.

*Norbert Verweyen*