

Ein paar Gedanken zur Mutmacherei in der Corona Situation

(Zusammengefasst von Martin Schwall)

„Da wir als Menschen und Gesellschaft in den nächsten Wochen durch herausfordernde und schwierige Zeiten gehen werden, nachfolgend ein paar kleine Hinweise, welche hilfreich sein könnten.

Für uns Menschen als soziale Wesen fällt es in der Regel schwer, längere Zeit alleine zu sein. Hier ist es für die mentale Gesundheit gut, sich regelmäßig mit Freunden, Kollegen und Familie auszutauschen. Die moderne Technik ist da glücklicherweise sehr hilfreich und sollte da auch genutzt werden.

Routine und Struktur sind für uns hilfreich um in unserer Mitte zu bleiben.

Jetzt wäre übrigens auch ein toller Zeitpunkt, um Wohnung und die Schränke zuhause bis in die hintersten Winkel auszuräumen, das alte Kinderzimmer zu renovieren oder den Balkon aufzuhübschen.

Aktivität schlägt Passivität: natürlich ist es jetzt verlockend, sich mit Netflix, Chips und einem Kaltgetränk nächtelang auf die Couch zu verziehen oder in den Weltuntergangstenor der sozialen Medien einzustimmen. Man kann aber auch aktiv werden und sinnvolle Beschäftigung zu suchen.

Da bietet die Krise nämlich auch Chancen: raus aus dem Hamsterrad des Alltags und rein in das Abenteuer Neugierde, Lernen und Üben. Jetzt könnte man den lange aufgeschobenen Sprachkurs machen, alte Brotrezepte ausprobieren oder sich kreativ mit Pinsel, Nähmaschine oder Videoschnitt-Programm betätigen. Vielleicht ergeben sich da auch ganz neue Perspektiven für die berufliche Zukunft?!

Schließlich:

Wir sind nicht alleine auf der Welt – die aktuelle Krise trifft uns alle. Passt auf eure Mitmenschen und Nachbarn auf. Helft nach Möglichkeit älteren Menschen oder Mitgliedern der Risikogruppe, indem ihr beispielsweise Einkäufe für sie übernehmt oder mal nach dem Rechten seht und einfach anruft.

Es liegt an uns, ob die kommenden Wochen als gesellschaftliche und wirtschaftliche Katastrophe in die Geschichtsbücher eingehen, oder als Lehrstück für Solidarität und Anpassungsfähigkeit. Ich hoffe sehr und bin zuversichtlich, dass es Letzteres wird!

Bis dahin sollten wir versuchen, so normal wie möglich weiter zu leben, für einander da zu sein und uns die Freude am Leben nicht nehmen zu lassen.

Übrigens: jede Krise hat auch mal ein Ende!

Bis dahin bleibt gesund, übt Yoga, meditiert und nutzt die Zeit so sinnvoll, freudvoll, kreativ und produktiv es eben geht.“

(aus einem Newsletter vom Bausinger GmbH)