

20. MÄRZ 2022

PANDEMIE UND KRIEG

Wie soll man das ertragen?

www.workandlife.at

HERAUS- FORDERUNG 2022

*Wann wird es denn
endlich wieder
normal?*

ein Artikel von
Renate Prinz-Baldauf
Psychosoziale Beraterin



VERÄNDERUNG.

MÜDIGKEIT.

SORGEN.

ANGST.

*„Frühling. Er wartet schon.
Irgendwo dahinten.“*

Es ist ein anderer Frühling als die, die wir gewohnt sind. Die Ereignisse überschlagen sich. Man kommt kaum nach mit Nachrichten lesen und damit, die Neuigkeiten zu verfolgen.

Es ist eigentlich die Jahreszeit, in der der Organismus wieder erwacht. Die Zeit, in der man aktiver wird und sich auf mehr freut. Eine Zeit, die Tatendrang und Motivation bringt. Vielleicht spüren Sie es schon.



ES IST EINE VERSTÖRENDE ZEIT

Vielleicht ist dieses Erwachen aber überschattet von ganz anderen Empfindungen und Gedanken.

Die Pandemie hat die meisten von uns zum ersten Mal in ihrem Leben mit einer großen Unsicherheit getroffen.

Jede/r von uns musste in den letzten beiden Jahre mit einer Jahrhundert-Herausforderung klarkommen und damit verbunden, unglaublich viele Veränderungen bewältigen. Veränderungen, die man sich nicht ausgesucht hat und von denen man möchte, dass sie endlich vorüber sind. Ein Marathon an Anstrengung.



Diese Anstrengungen brauchen sehr viel Energie.

Da ist es nicht weiter verwunderlich, wenn sie einem ausgeht.

Pandemic Fatigue

ist der Fachausdruck für eine der möglichen Ursachen des Energieverlustes.

Damit gemeint ist eine Erschöpfung aufgrund der Pandemie. Es ist nicht einfach eine Überdrüssigkeit der Corona-Maßnahmen oder die Tatsache, dass man genug von dieser Situation hat.

Wer an Pandemic Fatigue leidet, ist **müde** **obwohl** er/sie ausreichend **schläft** und fühlt sich von Dingen **gestresst**, die einem sonst leicht fallen.

Betroffene **ziehen sich** außerdem von Menschen **zurück**, die ihnen sonst

wichtig sind. Natürlich haben sie **keine Lust** mehr, **Maßnahmen** zu **befolgen**.

Subjektiv entsteht das **Gefühl**, sich **durch** den **Tag schleppen** zu müssen, **ineffektiv** zu handeln und, dass sich **Dinge** oder **Aktivitäten** einfach **nicht lohnen** (auch solche, die einem sonst immer Freude machen).

Kommt Ihnen etwas davon bekannt vor?

Was tun, wenn das so ist?

Versuchen Sie aktiv gegenzusteuern:

*Treffen Sie gute Freunde.

*Haben Sie Hoffnung, dass die Dinge besser werden.

*Machen Sie Pläne und gestalten Sie Ihre Zeit aktiv.

*Setzen Sie den Fokus auf Dinge, die in Ihrer Hand liegen.

*Seien Sie achtsam für Positives und Gelungenes.

*Begrenzen Sie Ihre Medienzeit.

*Befolgen Sie die Corona Maßnahmen, auch wenn es Sie nervt.



ALS OB DIE PANDEMIE NOCH NICHT GENUG WÄRE

Die letzten Wochen waren wir zuversichtlich, dass die Pandemie ein Ende findet und wir wieder normal leben können.

Wir sind optimistisch, dass Ungewissheit, Nicht-Planbarkeit, die vielfältigen Störungen des Alltags und damit verbunden, die eingeschränkte Lebensqualität und der zusätzliche Stress bald vorbei sind.

Obwohl wir mit der Pandemie und mit dem „Verdauen“ dieser Krise noch nicht fertig sind, hat uns erbarmungslos eine weitere erwischt. Als ob Corona mit ihren Herausforderungen alleine nicht genug wäre, überzieht die nächste Katastrophe unsere Welt. Ein Krieg, der nicht jeden direkt trifft, der aber indirekt zumindest von jedem von uns eine Antwort erfordert:

„Was macht das denn mit mir?“

lautet die Frage.

Viele sind betroffen, sprachlos, erschüttert.

Die meisten möchten helfen.



WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES?

*Manche haben etwas zu sagen,
anderen fehlen die Worte und wieder anderen ist
das alles zu viel.*

Mir kommt ein Liedtext in den Sinn: „Wie soll ein Mensch das ertragen...“, wenn ohnehin schon Energie fehlt und die Situation so angespannt und unsicher ist?

Die meisten Faktoren und Entwicklungen liegen außerhalb des Bereichs, den man selbst bestimmen kann. In unstabilen Situationen und Zeiten ist es für die meisten Menschen hilfreich, mehr auf das zu schauen, was man selbst beeinflussen kann und direkt unter Kontrolle hat. (Was ist es denn bei Ihnen?)

Ich denke, was immer hilft, ist Antworten auf folgende Fragen zu finden,

Was soll ich tun?
Möchte ich überhaupt etwas tun?
Welche Möglichkeiten habe ich und
was davon passt zu mir?

In meinem Job und persönlichen Umfeld erlebe ich die unterschiedlichsten Menschen.

Jeder hat seinen ganz eigenen Weg mit Situationen umzugehen und keiner davon ist falsch.

Es ist nicht falsch, eine Meinung zu haben und auch nicht, keine zu haben.

Die Frage ist zusätzlich immer, was kann ich mir zumuten, wieviel tut mir denn gut?

Wenn man sich sorgt und Angstgefühle entwickelt ist es völlig in Ordnung (und empfehlenswert), sich vom Geschehen zurück zu ziehen!

Dann sollte man eine Pause einlegen, eine Zeit lang keine Nachrichten verfolgen und zusätzlich die Sozialen Netzwerke ruhen lassen.

Achten Sie auf Ihre Psychohygiene!

Das Wichtigste wissen Sie schon und andere bedeutende Entwicklungen bekommt man auch abseits von Fernsehen, Radio oder Social Media mit.

Haben Sie besonders bei ihren Kindern mehr als ein Auge darauf!

Wenn Ablenkung nicht gelingt, sich die Gedanken im Kreis drehen und einfach nicht verschwinden wollen oder wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit ihrer Situation umgehen sollen, ist Beratung genau das Richtige für Sie.

Finden Sie zurück zu mehr Motivation, Lebensfreude und Zuversicht. Ich helfe Ihnen dabei.

Schreiben Sie mir einfach eine Nachricht oder schauen Sie auf meiner Website vorbei!

Zur besseren Lesbarkeit habe ich darauf verzichtet immer alle Geschlechterformen zu verwenden. Fühlen Sie sich deshalb bitte nicht ausgeschlossen.

Impressum unter

www.workandlife.at/impressum



BIN ICH OK?

Ist es also in Ordnung,

sich nicht mit den brennenden Themen zu befassen und nicht jede kleine Entwicklung gespannt mitzuverfolgen sondern sich mehr auf anderes zu konzentrieren oder sogar auf sich selbst?

Selbstfürsorge, also auf die eigene Psyche und das Wohlbefinden zu achten ist eine wichtige Kompetenz. Ablenkung vom Geschehen oder eine Auszeit macht keinen schlechten Menschen aus Ihnen. 😊 Es ist wie im Flugzeug, wenn die Sauerstoffmasken fallen. Man muss erst selbst gut versorgt sein, bevor man anderen helfen kann.

Versuchen sie es bewusst: Eins nach dem anderen.

Und vergessen Sie nicht, der Frühling kommt.

Er wartet schon.

 → **RENATE
PRINZ-BALDAUF**

workandlife.at
Akademische Psychosoziale Beraterin &
Diplom Lebens- und Sozialberaterin

Blieben Sie gesund!