

## „Die Corona-Krise ist ein großer Test für unsere Widerstandskraft“

Durch einen Artikel im Magazin des Kölner Stadtanzeiger wurde ich auf das Thema „Resilienz“ aufmerksam. Resilienz bedeutet: *psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.*

Gerade die ältere Generation unter uns hat in der Zeit im und nach dem 2. Weltkrieg diese Fähigkeit entwickeln müssen. Es ist aber damals kaum darüber gesprochen worden, und so haben viele die „Wunden“ dieser schwierigen Zeit in ihr weiteres Leben mitnehmen müssen.

Inspiriert durch die Gedanken aus dem Stadtanzeiger-Artikel möchte ich Ihnen einen kleinen Impuls anbieten, der Ihnen in den nächsten Wochen eine kleine Hilfe im Alltag sein kann.

Ich stelle Ihnen zwei der elf Tipps vor, wie wir Zuversicht und Kraft in dieser Krisensituation bewahren können.

### 1. Jammern ist erlaubt!

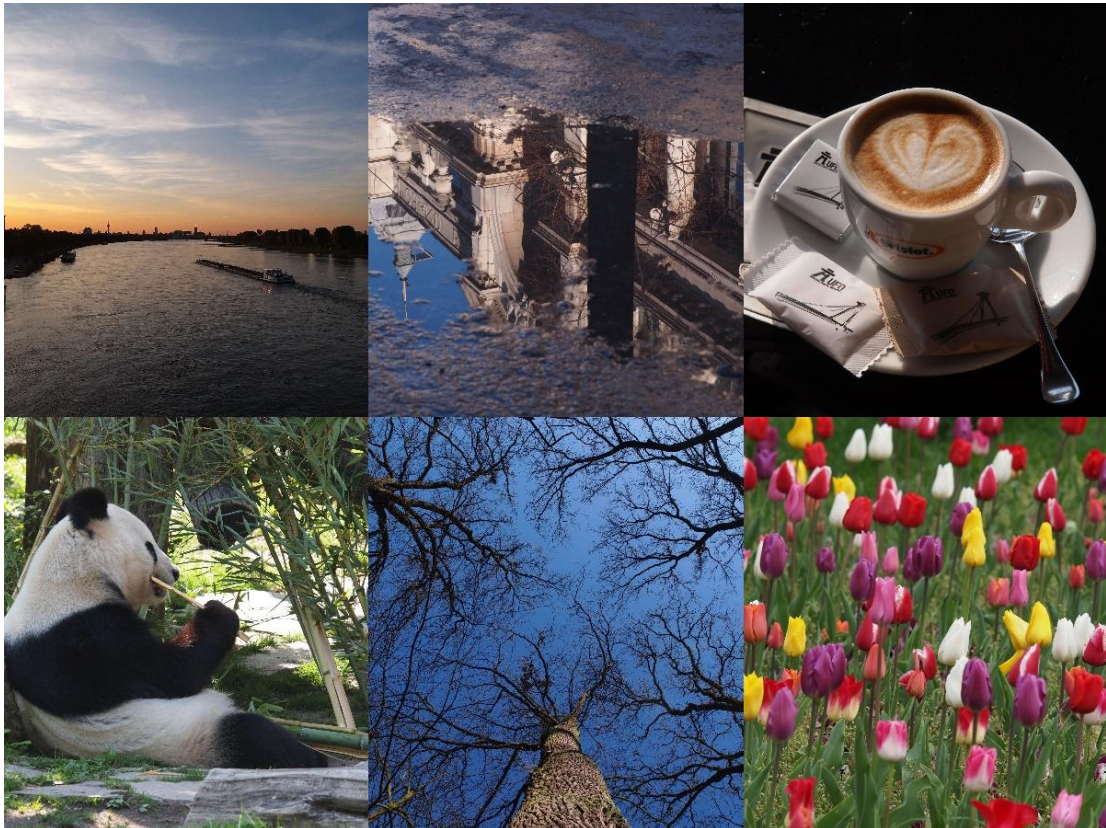
Wir haben es in Deutschland vergleichsweise gut, das hören wir immer wieder. Dennoch dürfen wir uns in diesen Zeiten Schwächen zugestehen und traurig sein, und wir dürfen unsere Emotionen „rauslassen“. Nehmen Sie sich die Zeit, um einmal auszusprechen oder aufzuschreiben, was Sie traurig und wütend macht. Beantworten Sie für sich die Frage: Was fehlt mir in der momentanen Situation am meisten? Und vielleicht möchten Sie in einem Telefongespräch auch einmal die/den Bekannten fragen oder ihre Situation schildern. Das tut gut!



Mit einem Zitat von Dietrich Bonhoeffer „*Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche*“ wenden wir uns einem zweiten Ratschlag zu.

## 2. Auf die guten Dinge konzentrieren

Aktivieren Sie Ihre Kraftquellen und Fähigkeiten und wechseln Sie die Perspektive. Lenken Sie Ihre Gedanken auf die schönen Dinge, die Sie in den letzten Tagen erlebt haben. Was ist noch da? Was gibt mir Kraft? Wofür habe ich im Moment mehr Zeit?



Wer hat mich in den letzten Tagen angerufen? Mit wem habe ich gesprochen? Welche schöne Sendung habe ich gehört oder gesehen? Was habe ich bei einem Spaziergang Schönes entdeckt? Am Ende des Tages, die segensreichen Momente zu zählen, dazu lädt diese englische Redensart ein, die auch zu einem berühmten Song vertont wurde.

„When i'm worried and i can't sleep, i count my blessings instead of sheep“

Wenn ich Sorgen habe und nicht schlafen kann, dann zähle ich segensreiche Momente anstelle von Schafen. <https://www.youtube.com/watch?v=6kj9QcKGh7Q>

Gebet (GL 451)

**Komm Herr segne uns, dass wir uns nicht trennen,  
sondern überall uns zu dir bekennen.**

**Nie sind wir allein, stets sind wir die Deinen.**

**Lachen oder Weinen wird gesegnet sein.**



Dieser Impuls wurde vorbereitet von Lis Horz