

Ausgebremst – von 100 km/h auf null

Das Gefühl, nicht mehr ausgefüllt zu sein und auf dem Standstreifen zu stehen

Alle reden davon, dass uns Corona so stark im Griff hält, dass wir mit der aktuellen Situation überfordert sind und viele Dinge gleichzeitig erledigen müssen. Das stimmt auch für viele, aber eben nicht für alle. Für manche ist die große Herausforderung, mit weniger Kontakt, dem Herunterfahren des Privatlebens oder aber auch dem Gefühl des Nicht-mehr-gebraucht-Werdens umzugehen.

Unser Leben hat sich durch die Corona-Pandemie von einem auf den anderen Tag verändert. Für einige Menschen ging es sprichwörtlich von „100 auf 0“: Kurzarbeit, viel zuhause und alleine sein. Nicht mehr wie vorher viel unterwegs und mit Menschen zusammen zu sein. Teilweise fällt eine erfüllende Tätigkeit weg und es entsteht das Gefühl, nichts mehr zu leisten, sich abgetrennt und einsam zu fühlen.

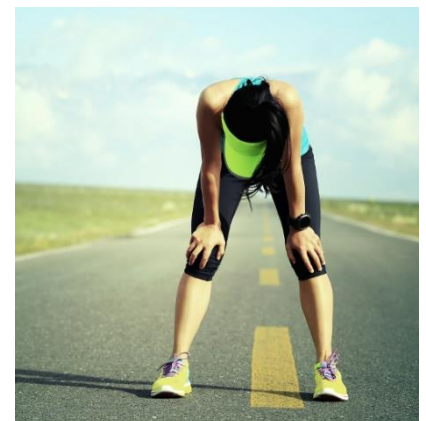


Ein Sportler bremst auch nicht auf null ab

Die Situation lässt sich gut mit der eines Sportlers beschreiben: ein Fußballprofi oder Marathonläufer vielleicht. Dieser Sportprofi würde normalerweise austrainieren, d.h. das Aktivitätslevel langsam über Wochen senken; ein Marathonläufer würde auslaufen und mit Lockerungsübung eventuelle Verhärtungen lösen. Das ist entscheidend für die Fitness beim nächsten Einsatz.

Wenn wir in diesem Bild bleiben, wird der Sportprofi jedoch durch Corona unerwartet während des Finalspiels oder nach 20 Kilometern im Marathonlauf unfreiwillig und hart gestoppt. Was passiert? Er verkrampft, wird unfit und ist nicht mehr so leistungsfähig, wie er es von sich gewohnt war.

Es ist also normal, dass sich das unerwartete und gezwungene Abbremsen komisch und oft auch unangenehm anfühlt und mit Leistungseinbußen einhergeht, obwohl man eigentlich Zeit zur Ruhe hat.



Impulse, um mit der Situation besser zurecht zu kommen:

Ihr bisheriges Leben weicht stark von der Situation ab, in der Sie sich jetzt befinden. Wir wollen Ihnen neue Denkanstöße geben, um über Alternativen nachzudenken, um nicht auf der Stelle zu treten.

1. **Verständnis für sich selbst**

Zunächst: erkennen Sie an, dass dies für Sie eine sehr herausfordernde Situation ist. Egal, was andere sagen, es ist äußerst schwierig, sich so aus dem Leben gerissen zu fühlen. Verwechseln Sie hierbei nicht Freizeit mit Leerlauf und dem Gefühl des Nicht-mehr-gebraucht-Werdens. Viele Rentner haben hiermit übrigens auch große Schwierigkeiten.

2. **Erkennen Sie die jetzige Situation an**

Die Corona-Pandemie hat unser Leben in den Griff und viele Dinge, die wir gerne tun und uns Kraft geben, sind derzeit einfach nicht möglich. Hiermit müssen wir leider alle noch eine Weile leben.

3. **Bestandsaufnahme: Was fehlt mir? Was brauche ich?**

Fragen Sie sich, was genau Ihnen fehlt? Wonach sehnen Sie sich? Ist es der Kontakt mit anderen, das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun oder aber wieder etwas Struktur in Ihrem Alltag?
Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Kontakt und Selbstbestätigung gehören zu den Grundbedürfnissen. Finden Sie heraus, was Sie benötigen um sich zufriedener zu fühlen.

4. **Alternativen suchen**

Nun geht es darum, herauszufinden, was Sie alternativ tun können, um ihre Bedürfnisse zu stillen? Was gibt Ihnen Befriedigung, macht Ihnen Spaß und bringt Sie dazu, wieder in einen entspannten Dauerlauf zu kommen.

Beispiele

- *„Am Ende des Tages konnte ich sehen was ich geleistet hatte. Ich fühle mich nutzlos ohne Arbeit“*

Alternative: ein Projekt angehen, wie online ein Instrument oder eine Sprache zu lernen, eine Weiterbildung angehen oder etwas lange Liegegebliebenes angehen. Die einzelnen Schritte des Projektes zeigen Ihnen, was Sie leisten.

- *„Ich war früher den ganzen Tag auf Trab und konnte abends gut schlafen, weil ich müde war.“*

Alternative: sich auspowern durch Sport oder Spaziergänge

- „Abends war ich oft froh, wenn ich meine Ruhe hatte, da ich den ganzen Tag mit Menschen geredet habe. Nun fehlen mir die vielen Begegnungen und ich fühle mich einsam.“

Alternative: verabreden Sie sich virtuell zum Mittagessen, spielen oder einfach nur Quatschen

- „Jeder Tag war aufregend und anders, immer hatte ich eine neue Herausforderung oder es ist etwas Unerwartetes passiert. Nun ist der Alltag eintönig und langweilig.“

Alternative: neue Impulse suchen, z.B. Konzerte, Theater oder Filme online schauen, und mit anderen darüber sprechen, ein neues Viertel erkunden oder ein neues Hobby ausprobieren

- „Ich komme nicht mehr aus dem Bett und kann mich nicht mal mehr zum Haushalt machen aufräumen. Als ich wegen der Arbeit aufstehen musste, lief auch das automatisch.“

Alternative: eine Alltagsroutine schaffen, d.h. zu festgelegten Zeiten aufstehen, essen, schlafen gehen, dabei feste Freizeitbeschäftigungen einplanen und dadurch wieder aktiver werden

Wenn Sie nach Lösungen dafür suchen, müssen Sie das nicht allein tun. Unsere Berater sind gern für Sie da.

TALINGO-EAP unterstützt

In der EAP-Beratung beleuchten wir die persönliche Situation jedes Einzelnen. Was kann stützen, was belastet? Welche möglichen Lösungen gibt es? Welche (fachlichen) Hilfestellungen sind notwendig?

Einfach und sofort

Dieser Service steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Rufen Sie einfach an und lassen Sie sich an einen passenden Berater weiterleiten – auf Wunsch absolut anonym.

In allen Lebenslagen

Natürlich beraten wir nicht nur zu Anliegen rund um die Corona-Pandemie. Unsere Berater unterstützen Sie weiterhin in allen privaten, beruflichen sowie psychologischen Fragen und recherchieren und vermitteln für Sie im Bereich Familie und Gesundheit.

Sie suchen Lösungen?
Wir unterstützen Sie dabei.

Tel. 0451 - 79 78 77

**Wenn Sie Fragen haben
oder eine Beratung
wünschen, rufen Sie
uns einfach an.**