

Liebe Soldatinnen, liebe Soldaten,
liebe Reservistinnen, liebe Reservisten,
liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Den, in der letzten Woche vom BMVg verfassten und versandten, Handlungsleitfaden des Psychosozialen Netzwerkes zum Umgang mit Corona haben wir optisch auf einem Plakat zusammenfassen lassen.

Sicherheit herstellen
Ängste und Sorgen sind in einer solchen Ausnahmesituation für viele Menschen eine ganz natürliche Reaktion. Regelmäßige Information aus verlässlichen Quellen (z.B. Medien wie Rundfunk, Fernsehen, Internetseiten der Tageszeitungen und Nachrichtenmagazine, Webseite des Robert-Koch-Instituts, etc.) kann helfen, dass sich trübe oder belastende Gedanken nicht verselbstständigen. Gleichzeitig gilt es, sich bewusst zu machen - und auch ein Stück weit auszuhalten, dass in einer so dynamischen Situation wie einer Pandemie nicht immer gleich die gewünschten und benötigten Informationen zur Verfügung stehen.

Routinen und Alltagsrhythmus bewahren
Versuchen Sie, auch in dieser Ausnahmesituation im gewohnten Ablauf zu bleiben. Stehen Sie zu bestimmten Zeiten auf, erledigen Sie zunächst Ihre Aufgaben, um dann Freizeit zu haben. Auch sollten Sie zu üblichen Zeiten essen und zu Bett gehen. Das ist vor allem auch für Kinder wichtig.

Achtsam sein
Seien Sie in diesen Tagen im Umgang mit sich selbst - und auch mit Ihren Nächsten - ganz besonders achtsam. Nicht jede ungewohnte Reaktion bei sich selbst oder bei seinem Gegenüber muss Anlass zu Beschwerde, Kritik oder Vorwurf sein. Wir alle sind (nur) Menschen. Wir sollten uns das selbst und anderen gerade jetzt mit einer liebevollen und toleranten Grundhaltung zugestehen. Erlauben wir uns, uns und unsere Liebsten vielleicht noch ein wenig besser kennen zu lernen - und lassen wir uns dies als Gewinn und nicht als Nachteil erscheinen.

Nichtstun ist Okay
Erzwungene Phasen des Nichtstuns - Dürfens oder der Niedrigaktivität als Chance auf etwas mehr Ruhe umdeuten oder einfach mal das Nichtstun genießen. Auch das Lesen eines guten Buches, Malen von Bildern oder Musizieren können ein Beitrag zur persönlichen Entlastung sein - auch im Familienrahmen.

Ressourcen aktivieren
Suchen Sie sich Dinge, die Ihnen Mut machen: z.B. Sätze überlegen, die einen selbst und die Familie beruhigen und Sicherheit geben, wie: „Wir werden die Situation gemeinsam bewältigen können!“ Vielleicht haben Sie schon einmal Erfahrungen mit Achtsamkeits- oder Entspannungsverfahren gemacht, die Sie anwenden können. Anleitungen hierzu findet man auch umfangreich im Internet.

Aktiv bleiben
Erledigen Sie Dinge, für die man sonst nie Zeit hat und führen Sie bewusst positive Aktivitäten durch, wie beispielsweise Handarbeiten, Basteln, Handwerken, sich etwas Gutes kochen oder einen guten Film ansehen.

Gefühle Akzeptieren
Rasch wechselnde Emotionen können in Krisensituationen ganz normal sein: Von Hilflosigkeit, Angst bis zur Wut, Arger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Gefühle auftreten. In solch gefühlbestimmten Zeiten sollten Sie nach Möglichkeit keine wesentlichen oder unumkehrbaren Entscheidungen treffen.

Humor zulassen
„Humor ist erlaubt!“ - er ist ein starkes Mittel gegen Hoffungslosigkeit. Lächeln und Lachen können oft Erleichterung bringen.

Ziele setzen
Das kann Ihnen auch weiterhin ein Gefühl der Kontrolle geben. Die Ziele sollten realistisch und den Umständen angemessen sein. Während einer Quarantäne oder anderweitig aktionsarmen Phasen könnte das zum Beispiel bedeuten: ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten erlernen, aufräumen, Arbeiten erledigen, die bisher eher liegen geblieben sind.

Körperlich betätigen
Für viele Menschen ist es wichtig, auch den körperlichen Ausgleich nicht zu vergessen. Sich körperlich zu betätigen, kann helfen, Stress und Belastung abzubauen. Allerdings sollten Sport, Garten- und Hausarbeit den Körper nicht zu stark fordern, um die eigene Immunabwehr nicht zu beeinträchtigen. Achten Sie auf Ihre körperlichen Reaktionen, um diese Grenze nicht zu überschreiten.

Hilfeseite
Die Katholischen Militärpfarrämter sind auch während der COVID 19 (Corona-Virus)-Einschränkungen für Sie erreichbar.

Dank Aussprechen
Suchen Sie sich Menschen, denen Sie schon länger einmal „DANK“ sagen wollten. Jetzt könnte eine gute Zeit sein, das in die Tat umzusetzen. Es gibt für Menschen kaum etwas Wohlthuenderes, als von anderen Anerkennung, Lob und Dank zu erfahren.

Fokus auf eigene Stärken
In Krisensituationen wird das Augenmerk „ganz automatisch“ auf Ängste und „das, was nicht funktioniert“ gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen, ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende und die eigenen Stärken in den Blick zu nehmen.

Kontakte pflegen
Es ist wichtig, mittels Telefon, Chats und Videotelefonie weiterhin regelmäßig soziale Kontakte zu pflegen. Das Thema Coronavirus sollte aber nicht das ganze Gespräch bestimmen. Es gilt, auf das Gegenüber zu achten, um zu erkennen, wann das Thema zu viel oder zu belastend wird. Vielleicht kann die durch Homeoffice oder Quarantäne zuhause hinzugewonnene Zeit auch eine gute Gelegenheit bieten, alte, eventuell vernachlässigte Kontakte wieder zu beleben.

Ablenkung suchen
Lenken Sie sich immer mal wieder bewusst vom vorherrschenden Corona - Virus-Thema ab: Gespräche zu anderen Themen führen, Lesen, Hobbies nachgehen (sofern möglich).

Darüber reden
Mit Freunden, Angehörigen, Kollegen und Kameraden die Sorgen teilen, kann in Phasen von Unsicherheit oder Krise eine Entlastung sein (bitte Kontakt- und Distanzregeln beachten). Das gilt aber auch für positive Gespräche über Perspektiven in der Zukunft. Ganz besonders wichtig ist es, mit der Partnerin oder dem Partner zu reden, wenn Sie Ihre persönliche Situation als belastend empfinden. Das offene Ansprechen kann helfen, aufkommenden Konflikten entgegen zu wirken und Lösungswege aufzuzeigen.

Was können Eltern tun, um Kindern die Ängste zu nehmen?

- Sich von den Fragen der Kinder leiten lassen und dann kindgerecht und ehrlich Antwort geben
- Medienkonsum zu Corona einschränken bzw. überwachen. Nicht Fernhalten, aber dosiert einsetzen, erklären, offen sein für Fragen der Kinder und dabei bleiben
- Sicherheit geben durch vorhersehbaren Alltag
- Soziale Kontakte ermöglichen via Telefon und Internet
- Eventuell mehr Zuwendung geben, wenn Ängste erkennbar werden
- Selbst ruhig bleiben, Angst ist ansteckend
- Spiel und Ablenkung ermöglichen
- Gemeinsam spielen und kreativ sein
- Auch mal „alle fünf gerade sein“ lassen. Kinder bleiben Kinder und wollen nicht wie Mitarbeiter „geführt“ werden.

Sie erreichen das Katholische Militärpfarramt Koblenz III unter:
02 61 / 67 99 92 - 50 60 oder - 50 61
01 51 / 16 13 76 80 (Diensthandy)
oder per E-Mail:
KathMilPfarramtKoblenzIII@bundeswehr.org

Gestaltung: Sabot Regency

Herr und Gott, guter Vater im Himmel.

Du hast mich gerufen,
deine große Welt mit allem,
was zu ihr gehört,
mitzugestalten durch meine Arbeit.

Ich danke dir für deinen Auftrag,
für die Möglichkeiten und Fähigkeiten,
die du mir gegeben hast.

Hilf mir an jedem Tag, dir in allem zu dienen
durch eine gute Arbeit,
durch meine Hilfsbereitschaft,
durch mein Verstehen,
durch ein gutes Wort.

Durch gute Laune und heiteren Blick,
durch mein Beispiel will ich helfen
Gegensätze auszugleichen,
Misstrauen abzubauen,
den sozialen Frieden zu wahren.

So darf ich beitragen zum Wohl meines Nächsten
Und für eine bessere Welt.
Mein Leben soll dich preisen
Und alles in dir seine Vollendung finden.

Quelle: Kath. Gebet- und Gesangbuch für die Soldatinnen und Soldaten in der Deutschen Bundeswehr, Seite 62;
Wolf Brixner, Olga Helmich-Brixner, Gebete für alle Tage, Pattloch-Verlag, München, 1998

Alles Gute, Gottes Segen und BLEIBEN SIE GESUND!

Ihr Kath. Militärpfarramt Koblenz III
Militärdekan Hans-Richard Engel und Pfarrhelferin Eva Link