

Und auf einmal ist (für viele von uns) alles anders. Bis auf die, die noch zur Arbeit gehen müssen/sollen/dürfen, finden wir uns in ungewohnten Situationen vor.

Die einen müssen auf einmal Lehrer*in sein und das unter Umständen für mehrere Kinder, die noch nicht alle mit den elektronisch übermittelten Lernaufträgen klarkommen. Und dann wollen die Kinder ja auch noch bespaßt werden, am besten 24/7. Die Kinder finden das sicherlich klasse.

Die anderen stellen fest, dass nicht nur das Virus eine exponentielle Kurve aufweist, sondern auch der Nervfaktor des Partners, der Mitbewohner*innen.

Und wieder andere sind allein. Und denen (und wahrscheinlich allen anderen auch) wird die **Decke irgendwann auf den Kopf fallen**. Sicherlich – noch können wir raus. Aber wir dürfen uns mit niemandem treffen. Wer weiß, wie lang.

Vor allem, wenn wir vorher sehr aktiv waren, ist das eine blanke Überforderung. Was zunächst wie Urlaub klingt, wie „Endlich kann ich daheim mal die Sachen putzen/aufräumen/umgestalten, machen, was ich mir schon lange vorgenommen habe“, oder: „Mein Garten wird in diesem Jahr fantastisch ausschauen“, oder: „Jetzt habe ich endlich Zeit für mich“ ... - kann sich als Albtraum und Trugschluss erweisen.

Wenn wir bisher auf Hochtouren gefahren sind und jetzt von 180 auf 0 abbremsen, dann sind unser Kopf und unsere Psyche überfordert. Gestern noch musste unser Hirn Hochleistung bringen (Großhirn an Kleinhirn), damit wir unsere Aufgaben bewältigen konnten. Heute läuft es immer noch, es ist aber nichts zu bewältigen, jedenfalls nicht dringend – die Hirnaktivität läuft ins Leere. Wir laufen hohl. Das ist anstrengend. Das Hirn muss sich erst darauf einstellen, dass die Uhr jetzt anders tickt. Das braucht Kraft. Und anstatt froh das Staubtuch zu schwingen, finden wir uns (falls wir keine begabten Nichtstuer sind) auf dem Sofa vor und fragen uns, was mit uns los ist. Nicht nur das, wir fangen an, auf uns sauer zu sein, weil wir es nicht schaffen, die Zeit zu nutzen. Und ziehen uns damit noch mehr nach unten.

Ich habe mal versucht, aus meinen eigenen Erfahrungen heraus eine Liste für den Umgang mit der „Decke fällt auf den Kopf“ Zeit zu schreiben. (Sie ist nicht kompatibel für „Decke fällt auf den Kopf mit Kindern“. Vielleicht hat ja einer*r von euch/Ihnen Ideen für „Ausgangsbeschränkung mit Kindern“, die ich posten kann.)

1. Wenn ich im Moment keine Kraft für nichts habe, dann ist das normal. Mein Hirn und meine Psyche brauchen Zeit und Kraft zum Umstellen von Stress auf Keinstress. Von Fremdbestimmt auf Selbstbestimmt.
2. Wenn ich mir gerade so vorkomme, als ob ich in einem Loch sitze – dann grabe ich dieses Loch nicht noch tiefer durch Selbstvorwürfe. Wie gesagt – ist normal. Da muss ich durch.
3. Kinder müssen lernen, Langeweile auszuhalten – Erwachsene auch. Ich hab meinen Kindern immer gesagt, dass die guten Ideen von allein kommen, wenn die Langeweile lang genug gedauert hat. Jetzt fasse ich mich an die eigene Nase. Langeweile aushalten kann heißen, viel zu viel Zeit ungenutzt auf dem Sofa zu verbringen. Tatsächlich ist diese Zeit nicht ungenutzt. In meinem Hirn läuft jetzt viel ab – lassen wir ihm die Zeit.
4. Wenn ich Netflix Serien schaue, gilt das nicht als Langeweile aushalten. Nichts gegen binge-watching, wann, wenn nicht jetzt, muss vielleicht auch mal sein. Aber ich weiß; auch das wird langweilig werden, ich habe das Problem nur vertagt. Also irgendwann Luftholen, allen Mut zusammennehmen – und Langeweile ertragen.
5. Was waren denn noch all die Sachen, die ich machen wollte, wenn ich mal dafür Zeit haben sollte??? Nicht nur, dass mir plötzlich nichts mehr einfällt. Macht mir jemand einen Vorschlag, geht es mir wie meinen Kindern, wenn ich ihnen in der Langeweilephase Sachen vorschlage, die ihnen Spaß machen könnten: „Nee, hab ich jetzt keine Lust drauf“. Auch das ist normal. Ein Zeichen dafür, dass Hirn und Psyche noch nicht umgeschaltet haben und sagen: Bitte noch ein bisschen Langeweile, bin gleich so weit.
6. Vielleicht kommen in dieser Phase verdrängte Probleme hoch. Meine inneren Dämonen. Woher kommt Hilfe? Vielleicht von einem Telefonanruf bei Freund*innen. Oder ein Skypeanruf. Vielleicht hilft ein Gebet? Wenn du /Sie niemanden hast/haben, den du/Sie anrufen kannst/können, wende dich/wenden Sie sich gern an uns (09471 5884) oder an die Telefonseelsorge (0800/111 0 111). (Was für ein Satz, puh).
7. Meine Erfahrung: Wenn ich lange genug durch das Tal der Langeweile gegangen bin, kommt sie wieder, die Lust am Leben. Dann habe ich auf einmal Lust auf – Brötchenbacken. Mist, geht nicht, Hefe war in letzter Zeit genauso schwer zu bekommen, wie Klopapier. Dann vielleicht Brötchen mit Backpulver. War überhaupt nicht auf meiner inneren To do Liste. Hat aber Spaß gemacht.
8. Und jetzt fallen mir auch meine Hobbys wieder ein. Ich überfordere mich jetzt nicht mit Sachen, die ich echt nicht machen will, sondern greife erstmal das ab, worauf ich Lust habe. Ja, wir dürfen jetzt lustbetont leben. Auch wenn es



anderen schlecht geht. Stellt euch/Stellen Sie sich vor, euch/Ihnen ginge es schlecht. Ihr würdet/Sie würden doch auch nicht verlangen, dass alle anderen deshalb keine Freude mehr haben! Freude ist auch ein guter Immunstabilisator ...

9. Und zu guter Letzt gehen auch die Sachen wieder, auf die ich nicht so Lust habe, die aber echt nötig sind. Zum Beispiel Staubwedel Schwingen.

10. Nicht nur das. Sollte ich zu denen gehören, die nicht in die Arbeit gehen können/sollen/dürfen, ist es jetzt an der Zeit, dass ich mir überlege, was ich mache, um gesund und fit zu bleiben. Dazu gehört, eine Routine festzulegen. Morgens um eine bestimmte Zeit aufstehen, Mahlzeiten zu festen Zeiten einnehmen, regelmäßig an die frische Luft gehen. Ein bisschen Sport machen. Ein kluges Buch lesen, um dem Hirn Nahrung zu geben. Meinem Tag eine Struktur geben und meinem Hirn und meiner Psyche Aufgaben. Denn: Sie sind nicht mehr mit „Runterfahren“ beschäftigt. Das heißt, sie sind wieder „für mich da“ und können mir helfen, die Zeit ohne Depressionen und in Selbstachtung zu überstehen. Also kann ich jetzt auch Dinge umsetzen, von denen ich weiß, dass sie mir guttun, auch wenn sie mir erstmal keinen Spaß machen.

Dass viele Menschen keine geborenen Nichtstuer sind, keine Einsiedler oder aber Ausgangssperren-Begabte zeigt auch nachfolgende Interpretation von Psalm 62.

Alles Gute und bleibt gesund! Eure/Ihre Silke Tröbs

Stille ist gut für dich,

sagt man mir:

Du musst in die Stille gehen.

Stille ist eine Quelle der Kraft.

In der Stille werden gute Gedanken geboren.

Ganz aus der Stille müssen deine Worte kommen.

Stille schafft Frieden und Gelassenheit.

Nur an einer stillen Stelle legt Gott

seinen Anker an,

sagt man mir.

Stille ist gefährlich für mich,

weiß ich:

In der Stille bekomme ich Angst vor mir.

Sorgen werden in der Stille übermächtig.

In der Stille klopfen Dämonen an die Tür.

Ich kreise in der Stille um mich selbst.

Meine Stille wird zum Tor dunkler Gedanken.

Ratlosigkeit breitet sich aus in der Stille.

Ich verachte mich selbst in der Stille,

weiß ich.

Meine Seele ist stille zu Gott,

er hilft mir:

Vor ihm muss ich nicht an mir verzweifeln.

In meinen Dunkelheiten kommt er zu mir.

Er fängt mich immer wieder auf.

Auf ihn werfe ich die Last meiner Sorge.

Er ist mein Friede mitten in der Angst.

Zu ihm hoffe ich über den Tod hinaus.

Seine Worte machen meine Stille gut,

er hilft mir.

Zu Psalm 62 von Johannes Hansen „Nach dem Dunkel kommt ein neuer Morgen. Psalmmeditationen.“