



Corona mal anders 2.0

Das Virus hat uns fest im Griff. Ein Ende der weltumspannenden Krise scheint nicht in Sicht zu sein. Offene Fragen häufen sich. Zum Thema Corona werden wir sehr gut mit Informationen versorgt. Auch darüber wie wir uns verhalten sollen. Was aber völlig aussen vor bleibt sind andere Fragen, die uns wirklich beschäftigen und auf die niemand eine Antwort hat: Was passiert mit meinem Job, Firma, meinem Garten, Haus....? Was passiert mit meinen Kindern? Was bringt die Zukunft? Was früher gut funktioniert hat, ist jetzt nicht mehr wirklich möglich. Ein Plausch z.B. mit dem Nachbarn, den man spontan in der Stadt getroffen hat ist jetzt unmöglich. Auf 2 Meter Entfernung kann man keine Nähe aufbauen, die früher selbstverständlich war. Geschweige denn jemanden umarmen. Die emotionale Nähe ist schlagartig weg und es gibt keinen Ersatz dafür. Das ist nur ein Beispiel. Die seit Jahrzehnten eingeübten Verhaltensweisen gelten auf einmal nicht mehr. Wir sind isoliert! Was uns ohne Worte verbunden hatte, muss sich jetzt neu einspielen. Bis dahin bleiben wir mit den Sorgen alleine. Und die soziale Distanzierung hinterlässt bei uns unterschiedlich tiefe Spuren. Man vereinsamt oder produziert Konflikte in der Familie. In meinem ersten Beitrag „**Corona mal anders**“ hatte ich viele Ideen vermittelt, was man tun kann um der steigenden und allgegenwärtigen Angst entgegen zu wirken. (Sicher auf meiner Facebook Seite zu finden, habe am 18.März eingestellt). Vielen war der Beitrag eine gute Inspiration, einige fanden sich in den Gedankengängen auch wieder. Und alle haben beim lesen geschmunzelt oder auch gelacht. **Humor hilft** sehr gut gegen Angst. Hilfreich ist auch jede Art der **Kommunikation** zu nutzen, die uns die heutige Technik bietet. Skypen Sie, telefonieren Sie. Bleiben Sie im Kontakt! **Blättern Sie in Familienalben** und schauen Sie sich gemeinsam Ihre privaten Filmaufnahmen an. Das **verbindet** und knüpft an, an die schönen gemeinsam durchlebten Zeiten. Seien Sie geduldig zu sich selbst und zu anderen. Jeder versucht nach seinen Möglichkeiten mit der Situation umzugehen.

Mein aktueller Beitrag ist speziell an diejenigen gerichtet, denen es nicht mehr leicht fällt, dem Ernst der Lage mit Humor und Gelassenheit zu begegnen. Wenn die Zukunftsangst und die Sorgen zu Grübeleien führen, wenn die Angst beginnt den Alltag zu dominieren und Sie mit Ihren Gedanken alleine sind, suchen Sie sich Hilfe.

Ich bin Heilpraktiker für Psychotherapie. Ich habe unter anderem eine gute Ausbildung zur Traumatherapie absolviert. In vielen Fällen in der Beratung nutze ich moderne Methoden die auch für klinische Hypnose angewendet werden können. Bin Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten. Aktuell sehe ich einen enormen Handlungsbedarf. Ich möchte nicht darauf warten bis der Leidensdruck unerträglich wird. Schon jetzt lässt sich etwas dagegen unternehmen. Auch ich habe keine Antworten auf die quälenden Fragen, was die Zukunft uns bringt. Ich kann Ihnen helfen, dass Sie mit den offenen Fragen, die jetzt noch niemand beantworten kann, besser umgehen können. Ich kann mein Wissen und meine Erfahrungen mit Ihnen teilen.

Im Konkreten heißt es ich bringe Ihnen in einer Sitzung einfach zu erlernende Methoden bei, die Ihnen behilflich sein können sich effektiv zu entspannen. Das kann dazu führen, dass Sie wieder handlungsfähiger werden, einen größeren Abstand zu Ihren Sorgen gewinnen, Ihre Ängste sich relativieren oder völlig verschwinden und Sie sich auf die kommenden Aufgaben besser einzustellen können. Die Methoden sind individuell anwendbar. Mein Angebot lässt sich gleichzeitig mehreren Personen vermitteln, ich grenze es aber auf 2, um immer genug Abstand (wie derzeit empfohlen) gewähren zu können. Ich biete Ihnen bequemen Hausbesuch zu moderaten Konditionen an. Bei einer längeren Anfahrt (bedeutet 20 Km von Kirchborgum entfernt) berechne ich einen symbolischen Obolus für die Anfahrt. Viele von Ihnen haben Angst und verlassen Ihre Wohnung sehr ungern, oder sind nicht mehr mobil genug. Deshalb meine Entscheidung für das spezielle Angebot. In erster Linie geht es mir darum Ihnen zu helfen, deshalb verzichte ich auf die Hälfte des üblichen Honorars. Die Zeiten fordern uns alle heraus und ich denke, jeder der etwas zur Besserung beitragen kann, soll es auch tun.

Was können Sie jetzt tun? Einfach mich kontaktieren und beim Termin dafür sorgen, dass Sie sich 60 Minuten aus dem Alltagsgeschehen zurückziehen können. Üblicherweise Sorge ich selbst für Handschuhe, Mundschutz und Desinfektion und habe auch Ahnung von Hygienevorschriften bis hin zum sterilen Arbeiten, falls es gewünscht oder notwendig ist.

Menschen, die im Moment unter Quarantäne stehen, muss ich allerdings für die angeordnete Isolationszeit auf später vertrösten.