

Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „CDL“ vom 29. März 2020 17:08

Mensch Leute, nun ist aber auch mal gut mit den teilweise ziemlich persönlich formulierten Angriffen auf keckks. Ja, ihre Beiträge sind oft deutlich geprägt von ihrer offensichtlichen Angst und Sorge, was nicht immer ganz leicht auszuhalten ist bei der Lektüre. Wem das zuviel ist, der kann diese aber auch ganz einfach über die "Ignore"-Funktion ausblenden, statt sich wiederholt an einer Person hier abzuarbeiten. Soviel Kraft und vor allem Empathie sollten wir doch alle noch aufbringen können, dass wir Menschen mit akuten Ängsten nicht ausschließen und damit letztlich schwächen, statt ihnen Mut zu machen und sie positiv zu bestärken.

Liebe keckks, vielleicht hilft es dir ja ein wenig, dir immer mal wieder 1-2 Tage medialer Komplettlauszeit zu nehmen, um ein wenig mehr Ruhe zu finden. Ich verordne mir das gerade selbst immer wieder, weil ich an mir merke, wie bestimmte Meldungen richtig tief gehen, mir enorm zusetzen und mich ernsthaft belasten und merke, wie ich dadurch wieder etwas ruhiger und gelassener werde und mich wieder bewusst auf die positiven, hoffnungsvollen Aspekte- die wir alle nunmal benötigen, um unsere mentale Kraft zu wahren- stärker zu konzentrieren vermag. Das ist leider kein Sprint, sondern ein Marathon, der uns einige Monate lang in unterschiedlicher Weise begleiten wird, insofern ist es wichtig, dass wir gut für uns Sorge tragen.  Hast du Menschen in deinem Umfeld, mit denen du über deine Ängste einfach mal im persönlichen Gespräch sprechen kannst? Manchmal hilft es ja einfach, wenn man offen aussprechen kann und vor allem darf, was einen gerade umtreibt und wenn das Gegenüber das aushält und mitträgt.