

Corona und die Psyche

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 8. März 2021 10:32

Bei mir geht es. Zum einen fahre ich eh oft auf Sicht, so wie es derzeit zwingend nötig ist. Zum anderen bin ich nicht der Typ, der sich im "realLive" ständig mit irgendwem treffen muss. Daher ist die Zeit aktuell gar nicht so ungewöhnlich für mich.

Einzig stressig finde ich die Verantwortung in der Schule und privat, dass ich meine Eltern nicht so oft sehe.

Angst vor einer Ansteckung? Klar will ich gesund bleiben und ich tue alles dafür, dass es so bleibt. Aber das ganze nicht irgendwie panisch-verkrampft, sondern in der Gewissheit, dass man nun mal eben einfach aufpassen muss. Aber jedes Risiko kann ich nicht ausschließen. Das weiß ich. Gehört zum Leben dazu.

Im letzten Frühjahr (zu Beginn der Pandemie) ging es mir mal schlechter. Auch wegen des Forums hier und der ganzen Beiträge, die sich immer nur um das eine drehten. Da bin ich jetzt aber durch und mich jucken die "Wir haben Corona und die Welt geht unter"-Beiträge nicht mehr. (Danke an dieser Stelle übrigens mal an Wollsocken und Moebius. Eure sehr rationalen Beiträge im Frühjahr haben mir durch die damalige Zeit geholfen. *daumenhoch*)

Was mir auch hilft: ich suche mir immer wieder schöne Sachen in dieser Zeit, die den Alltag auflockern, den das Leben geht ja weiter. Lego, Whiskytasting, das Online-Morgensingen, Aktionen mit den Schülern, witzige Threads hier im Forum, Etwas "normales Leben" als Ausgleich. (Ich muss gerade an diesen Film denken, der im Warschauer (?) Ghetto spielt und davon erzählt, dass der Hauptdarsteller im Film im Ghetto Aktionen für die Kinder macht, damit sie abgelenkt. Wie heißt er noch mal.)

Dieses "was Schönes generieren" versuche ich auch für meine Schüler umzusetzen. Gemeinsame Videos, Morgensingen, der Karnevalssumzug, gemeinsame witzige Aktionen während des Distanzlernens. All das soll den Kindern helfen, in dieser Zeit auch helle Momente zu haben (wenn sie sie brauchen).

Dir alles Gute - ich kann aufgrund meiner Erfahrungen im Frühjahr gut nachvollziehen, wie es dir geht. Mach dir schöne Momente!

kl. gr. Frosch