

LEBEN MIT DER ANHALTENDEN BELASTUNG DURCH CORONA

Januar 2022

EINLEITUNG

Diese Themeneinheit soll helfen, ...

- herauszufinden, wie sich Covid-19 und die Corona-Maßnahmen auf unser Leben ausgewirkt haben und weiterhin auswirken
- über Gottes Liebe und Fürsorge mitten in der Krise nachzudenken
- zu lernen, wie wir uns selbst und anderen helfen können, mit der Belastung zu leben, ohne niedergedrückt zu werden
- darüber nachzudenken, wie wir in der neuen Alltagsrealität mit den anhaltenden Einschränkungen leben können.

Bei der vorliegenden Anleitung handelt es sich um eine Aktualisierung von „*Mit Gott durch die Coronakrise – Die Erschütterung von Seele und Glauben überwinden*“. Die Einheit kann auf verschiedene Weise verwendet werden: als eigenständiges Thema mit einer Gruppe von Interessierten, in einem Hauskreis oder als Thema einer Gesprächsgruppe im Rahmen des Programms *Traumatisierte Menschen begleiten*. Wenn die Anleitung als eigenständiges Thema verwendet wird, kann es hilfreich sein, anschließend die Broschüre *Nach der Krise geht es weiter – Eine geistliche Überlebenshilfe* durcharbeiten, um weitere Fortschritte auf dem Weg der Krisenbewältigung zu machen. Beide Dokumente sind online verfügbar unter: wycliff.de/steht-ihre-welt-kopf/

Diese Themeneinheit kann alleine durchgearbeitet werden, aber die Bearbeitung in Kleingruppen ist zu empfehlen. Wenn Sie gemeinsam über die vorgeschlagenen Fragen diskutieren, die Übungen durchführen und die erklärenden Texte lesen, lernen Sie, die eigenen Gefühle besser zu verstehen ohne den Druck, die „richtige“ Antwort finden zu müssen. Indem wir unsere Gedanken und Gefühle mit anderen teilen, geschieht oft schon Heilung. Sollte ein Treffen in einer Kleingruppe nicht möglich sein und Sie die Einheit alleine durcharbeiten, empfiehlt es sich, Ihre Überlegungen in ein Notizbuch zu schreiben.

Im Rahmen einer Kleingruppe benötigen Sie für diese Themeneinheit zwei bis drei Stunden, Sie können sie auch auf zwei kürzere Treffen aufteilen (beim ersten Treffen die Punkte 1-3, beim zweiten Treffen 4-6). In der folgenden Tabelle finden Sie ungefähre Zeitangaben für die einzelnen Abschnitte. Wichtiger als sich an die Zeitvorgaben zu halten, ist es, dass Sie sich so viel Zeit nehmen, wie Gesprächsbedarf besteht.

Abschnitt	Mindestzeit
1. Geschichte „Was kommt als Nächstes?“	15 Minuten
2. Welche Auswirkungen hat Covid-19 auf Sie und Ihr Umfeld?	15-25 Minuten

3. Wie können wir auf gute Art und Weise trauern und in schweren Zeiten zu Gott schreien?	25-30 Minuten
4. Was können wir tun, um in dieser Zeit unser Wohlbefinden zu stärken?	30 Minuten
5. Sich Gottes Treue bewusst machen	20 Minuten
6. Abschluss	10 Minuten
7. Anhang: Was ist Covid-19?	10 Minuten

Wenn Sie diese Einheit auf zwei Treffen verteilen, beten Sie jedes Mal zum Abschluss und bringen Sie Ihre Anliegen vor Gott. Beginnen Sie das zweite Treffen mit einem Rückblick: Woran erinnert sich die Gruppe vom letzten Treffen? Hat jemand Überlegungen oder Erfahrungen, die er oder sie mitteilen möchte?

1. GESCHICHTE ZUM EINSTIEG: „WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?“

„Ich hätte nie gedacht, dass diese Pandemie so lange dauern würde! Es scheint, als würde das Leben nie mehr wie vorher werden!“, klagt Paul, während er versucht, eine Online-Arbeitsbesprechung mit seinen Kollegen zu vereinbaren.

„Ich weiß! Wir hatten so viel Hoffnung, als der Impfstoff zugelassen wurde. Aber jetzt, durch diese neue Variante, gibt es schon wieder Einschränkungen! Ich glaube nicht, dass es jemals wieder wird wie früher“, antwortet seine Frau Lisa.

An diesem Abend treffen sie sich mit ihrem Hauskreis online. Präsenztreffen sind zwar möglich, aber da wieder einmal Menschen im Umfeld positiv getestet wurden, ziehen sie das Online-Treffen vor. Sie lesen zusammen 1. Samuel und unterhalten sich darüber, was passiert, wenn Gott in das Leben eines Volkes eingreift. Daraus entwickelt sich schnell ein reges Gespräch über die aktuelle Situation und wie sie sich auf jeden einzelnen auswirkt.

Anne ist Lehrerin und hat im letzten Jahr hart gearbeitet, um ihren Schülern trotz Homeschooling den Lernstoff zu vermitteln. „Ich bin so froh, dass wir wieder in die Schule gehen können“, erzählt sie. „Von zu Hause aus zu unterrichten finde ich schwierig, aber vor allem habe ich mir um einige der Kinder echt Sorgen gemacht. Ich bin mir ziemlich sicher, dass sie zu Hause nichts gelernt haben, und in einigen Fällen befürchte ich, dass sie vernachlässigt oder gar misshandelt wurden. Ich habe mich total gefreut, die Kinder wiederzusehen! Hoffentlich kommt nicht noch ein Lockdown, sodass wir wieder zu Hause bleiben müssen!“

Ruth, eine junge, alleinstehende Frau, meldet sich zu Wort: „Zum Glück können wir wieder in Gottesdienste gehen. Die Gemeinschaft mit anderen hat mir echt gefehlt! Hoffentlich können wir uns weiterhin treffen!“

„Ich bin es so leid, im Homeoffice zu arbeiten“, sagt Bert. „Alles ist so viel komplizierter! Ich brauche Menschen, mit denen ich sprechen kann! Am besten denke und arbeite ich, wenn ich mich im Team über die Projekte austauschen kann – und online ist es einfach nicht dasselbe! Ich bin ein frustrierter Extrovertierter. Außerdem ist es wirklich nicht einfach, zu Hause zu arbeiten, wenn drei lebhaft Kinder da sind. Gerade waren sie wieder eins nach dem anderen in Quarantäne.“

„Oh, ich bin das Gegenteil“, meint Lisa. „Für mich ist das super! Ich kann eine Menge Arbeit erledigen, ohne all die Ablenkungen, die es sonst am Arbeitsplatz gibt. Ehrlich gesagt, würde ich sehr ungern

wieder ins Büro zurückgehen, wenn ich müsste. Und jetzt, mit den steigenden Infektionszahlen, fühle ich mich im Homeoffice sicherer.“

Toni meldet sich zu Wort: „Das Restaurant, in dem ich arbeite, hat wieder aufgemacht und ich kann wieder zur Arbeit gehen! Die Zeit davor war echt hart. Ich glaube nicht, dass ich es ohne das Kurzarbeitergeld geschafft hätte. Ich hoffe nur, dass wir nicht wieder schließen müssen!“

„Das ist toll, Toni. Es ist schön, auch mal eine gute Nachricht zu hören“, antwortet Michelle. „Ich stand gestern zwei Stunden in der Schlange, um meine Booster-Impfung zu bekommen – der Arm tut weh, aber jetzt fühle ich mich sicherer. Ich kann einfach nicht verstehen, warum sich manche meiner Freunde nicht impfen lassen wollen. Es tut mir so weh, dass ich ihnen gar nicht mehr so unbefangenen begegnen kann wie früher. Und sie können nicht nachvollziehen, warum ich mich sogar boostern lasse. Das Thema Impfen stellt unsere Freundschaft echt vor eine Zerreißprobe.“

„Na ja, es heißt ja auch, dass die Impfung wahrscheinlich nur drei Monate schützt ...“, sagt Bert.

Bevor sich die Diskussion erhitzt, meint Lisa: „Irgendwie scheint die ganze Gesellschaft gespalten zu sein. Meine Schwester spricht gar nicht mehr mit meiner Mutter, weil sie unterschiedliche Meinungen haben. Ich bete deshalb dafür, dass Gott unsere Beziehungen schützt.“

Peter bittet, dass die anderen weiter für ihn beten. Er wurde Anfang 2021 mit Corona ins Krankenhaus eingeliefert. Das ist inzwischen Monate her, doch er verspürt immer noch Auswirkungen davon: Kopfschmerzen, Schwäche, kein klares Denkvermögen, ständige Müdigkeit.

Während des Treffens erhält Toni einen Anruf. Sein Gesichtsausdruck verrät, dass es schlechte Nachrichten sind: Noch ein nahestehender Mensch ist gestorben! Wie viele Todesfälle sind es jetzt? Es ist schwierig, die notwendige medizinische Behandlung zu bekommen, denn die Krankenhäuser sind überfüllt mit Covid-Patienten. Die anderen hören Toni zu, als er erzählt, was passiert ist. Anschließend beten sie für ihn und die Familie des Verstorbenen.

Bert beendet die gemeinsame Zeit mit den Worten: „Herr, wir wissen nicht, wie es weitergeht. Wir hoffen auf dich. Bitte gib uns die Gnade, die wir brauchen, um unser Leben mitten in dieser Krise gut zu leben.“

FRAGEN FÜR DIE DISKUSSIONSRUNDE

1. Welche Gefühle und Sorgen haben die Personen in dieser Geschichte? Womit haben sie zu kämpfen?
2. Welche der beschriebenen Erfahrungen ähneln Ihren eigenen Erlebnissen?

Corona und alles, was damit zusammenhängt, wirkt sich sehr unterschiedlich auf uns aus. Wie sieht die aktuelle Situation für unsere Kirchen und Gemeinden, unser persönliches Umfeld, und auch für uns selbst aus? Die folgenden Diskussionsfragen sollen Anregungen zum Nachdenken und Austauschen geben.

2. WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT COVID-19 AUF SIE UND IHR UMFELD?

FRAGEN FÜR DIE DISKUSSIONSRUNDE

1. Wie haben sich die Pandemie und die Maßnahmen auf unsere Gesellschaft ausgewirkt? Was ist in den vergangenen Monaten geschehen?
2. Was sind die Auswirkungen auf Ihre Kirche oder Gemeinde? Und auf Ihre Familie?
3. Wie haben sich die Pandemie und die Schutzmaßnahmen auf Sie persönlich ausgewirkt? Welche Verluste haben Sie dadurch erlebt?

Nachdem Sie sich über diese Fragen ausgetauscht oder Notizen gemacht haben, lesen Sie die folgende Liste durch. Gibt es Dinge, an die Sie nicht gedacht haben? Die Liste ist nicht erschöpfend, sie enthält allgemeine Auswirkungen, die von Menschen auf der ganzen Welt festgestellt worden sind.

Körperliche Auswirkungen:

- Langfristige Symptome durch eine Covid-19-Erkrankung (wie Erschöpfung, Schmerzen, Benommenheit) oder die körperliche Belastung bei der Betreuung von Menschen, die unter den Nachwirkungen der Krankheit leiden
- Gewichtsverlust oder -zunahme, Augenprobleme durch den vermehrten Einsatz von Bildschirmgeräten usw.
- Verlust von Freunden und Angehörigen

Wirtschaftliche Auswirkungen:

- Einkommensverluste, höhere Ausgaben, mangelnde Verfügbarkeit von Produkten, Inflation usw.
- Wenig Hoffnung, an den alten Arbeitsplatz zurückkehren zu können
- Unternehmen und das Gesundheitswesen leiden unter dem Verlust von Mitarbeitern

Emotionale Auswirkungen:

- **Hilflosigkeit:** Sie haben vielleicht das Gefühl, dass Ihre Stimme nicht gehört wird oder dass Sie die Kontrolle über Ihr Leben verloren haben. Vielleicht fühlen Sie sich als Opfer von etwas Unerwartetem, das Sie nicht beeinflussen können. Vielleicht verstehen Sie die Welt nicht mehr. Vielleicht wissen Sie nicht, wem oder was Sie noch glauben sollen.
- **Wut:** Sie sind vielleicht wütend auf Führungspersonen, die schlechte Entscheidungen getroffen haben, oder auf Menschen, die kritisch gegenüber Führungspersonen sind, die Sie unterstützen. Vielleicht sind Sie wütend auf Menschen, die sich nicht an die Regeln halten oder Ihrer Ansicht nach kein gutes Urteilsvermögen haben. Vielleicht ärgern Sie sich über den Mangel oder die Qualität der medizinischen Versorgung oder darüber, wie ungerecht Hilfe geleistet wird. Vielleicht ärgern Sie sich auch darüber, wie andere Sie behandeln, oder Sie sind sogar wütend auf sich selbst, weil Sie Fehler gemacht haben. Wenn wir unsere Wut genauer betrachten, stellen wir manchmal fest, dass sie Ausdruck unserer Angst ist.
- **Angst:** Vielleicht haben Sie Angst vor dem Tod, vor Veränderungen, vor dem Verlust Ihrer Gesundheit, geliebter Personen, Ihres Arbeitsplatzes, Ihres Zuhauses, Ihrer Lebensweise oder Ihres Daseinszwecks. Wenn Sie positiv auf das Virus getestet wurden oder zu einer Gruppe mit hoher Infektionsrate gehören, fürchten Sie vielleicht, ausgegrenzt zu werden. Vielleicht befürchten Sie, dass Sie keine medizinische Versorgung für sich oder Ihre Angehörigen

erhalten werden oder dass Sie auf die aktuelle Situation übertrieben oder unzureichend reagieren.

- **Verlust:** Sie haben vielleicht Ihren Arbeitsplatz, Ihr Einkommen, Ihr Zuhause oder den Kontakt zu Ihren Angehörigen verloren. Vielleicht sind geliebte Menschen verstorben. Sie haben vielleicht die Gelegenheit zu Abschiedsfeiern, Zeremonien oder Beerdigungen verpasst. Veranstaltungen, auf die Sie sich gefreut haben, wurden abgesagt. Vielleicht haben Sie den berechenbaren Alltags- und Lebensrhythmus verloren.
- **Frustration und Verwirrung** über die Reaktionen auf den Impfstoff: Einige befürworten, dass sich jeder impfen lassen soll; andere bestehen darauf, dass man dem Impfstoff nicht trauen kann und dass es keine Impfpflicht geben sollte. Eltern, die sich impfen lassen, sind unsicher, ob sie auch ihre Kinder impfen lassen sollten.
- **Depressionen und andere psychische Erkrankungen** als Folge der beschriebenen Situationen.

Soziale Auswirkungen:

- **Isolation:** Vielleicht sind Sie traurig, beunruhigt, gelangweilt oder Sie fühlen sich einsam, lebensmüde oder eingesperrt. Wenn Sie zusammen mit anderen Familienmitgliedern zu Hause bleiben müssen, fühlen Sie sich unter Umständen eingeengt, genervt oder sogar bedroht. Diese Gefühle können die ganze Energie rauben und dazu führen, dass man oft müde ist. Sie können auch noch lange nach Ende der Quarantäne anhalten.
- **Zögern:** Vielleicht sind Sie nicht zu Freizeitaktivitäten motiviert, auf die Sie sich vor der Pandemie gefreut haben. Vielleicht vermeiden Sie Besuche zu machen und zu empfangen. Eventuell finden Sie es schwer, einzuschätzen, was überhaupt noch sicher ist. Aufgrund von solchen Meinungsverschiedenheiten kann es zu Beziehungsproblemen kommen.
- **Veränderte Schul- oder Kinderbetreuungsmöglichkeiten** erzeugen zusätzlichen Druck. Dies kann auch Beziehungen zwischen Erwachsenen beeinträchtigen.
- **Erhebliche Zunahme von häuslicher Gewalt** (gegen Kinder, Ehepartner, ältere Menschen) aufgrund von erhöhtem Stress und fehlendem Kontakt mit anderen Menschen im weiteren und engeren Umfeld.

Politische Auswirkungen:

- **Unterschiedliche Meinungen** über den Umgang mit der Pandemie führen zu politischen Auseinandersetzungen.
- **Spaltung der Gesellschaft**, weil die einen für Maskenpflicht, Impfpflicht ... plädieren und die anderen dagegen sind, weil sie glauben, dass es ihre Rechte verletzt.
- **Sehr unterschiedliche Auffassungen** darüber, wie die Regierung mit der Pandemie umgeht, führen möglicherweise zu Spaltungen in Gemeinden und sogar Familien.

Religiöse/geistliche Auswirkungen:

- **Zweifel an Gottes Liebe oder Schutz:** Ihre Vorstellungen von Gott haben vielleicht zu Enttäuschung und Desillusionierung geführt oder lassen Sie an Ihrem Glauben zweifeln.
- Durch **fehlende Präsenzveranstaltungen in Kirchen und Gemeinden** ist bei vielen das Gefühl der geistlichen Gemeinschaft verlorengegangen. Evtl. fühlen sie sich sogar geistlich heimatlos.
- Andererseits hat an manchen Orten **die Zahl der Menschen, die geistliche Impulse gesucht und gefunden haben, zugenommen.**

- Auch wenn Kirchen und Gemeinden wieder Präsenzveranstaltungen anbieten, hält die **Sorge um die Sicherheit** weiterhin viele Menschen fern, gemeinsame Mittagessen in der Gemeinde usw. sind oft noch nicht möglich.

Viele Menschen sind in der aktuellen Situation gestresst. Auch wenn das Leben in vielerlei Hinsicht zur Normalität zurückgekehrt ist, können Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und emotionale Ausgeglichenheit anhalten. Menschen, die von Gefühlen wie Hilflosigkeit, Angst, Verlust oder Einsamkeit überwältigt worden sind, können traumatisiert sein. Oft kommt der Schmerz über andere schwierige Dinge, die in der Vergangenheit passiert sind, in solch angespannten Zeiten zurück.

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

Was war/ist für mich in der Pandemie am schwierigsten?

Nachdem wir darüber nachgedacht haben, welche Auswirkungen Covid-19 auf uns selbst und auf andere (gehabt) hat, und was das Schwierigste an dieser Situation für uns selbst ist/war, wollen wir uns nun Zeit nehmen, Gott diesen Schmerz und diese Frustration mitzuteilen, und ihn um Hilfe zu bitten.

3. WIE KÖNNEN WIR AUF GUTE ART UND WEISE TRAUERN UND IN SCHWEREN ZEITEN ZU GOTT SCHREIEN?

Von jeher haben Männer und Frauen Gottes in Notzeiten zu ihm geschrien. Wir nennen dies „klagen“. Ein schönes Beispiel für eine Klage finden wir in Psalm 13.

Lesen Sie den Psalm gemeinsam

Eine Klage oder ein Klagepsalm besteht aus mindestens drei Teilen:

1. Gott anreden
2. klagen
3. um Hilfe bitten.

Verfassen Sie gemeinsam eine Klage, die Ihre Gefühle bezüglich der Pandemie und ihrer Auswirkungen ausdrückt.

Beim Verfassen eines gemeinsamen Klagepsalms können Sie sich auf einen Refrain einigen, in dem eine Bitte ausgedrückt wird, z. B. „Herr, erbarme dich!“ Dieser Refrain wird von allen gemeinsam wiederholt. Jeder kann seine Klage laut vor Gott zum Ausdruck bringen. Dann wiederholt die Gruppe gemeinsam den Refrain.

Falls die Gruppe aus mehr als sechs Personen besteht, ist es besser, sich in kleinere Gruppen aufzuteilen, um eine Klage zu verfassen. Jede Kleingruppe kann dann ihre Klage der großen Gruppe vorstellen.

Wenn alle Klagen zum Ausdruck gebracht worden sind, fragen Sie, wie es der Gruppe mit dieser Übung ergangen ist.

Jeder kann einen Klagepsalm verfassen, für sich allein oder in einer Gruppe – nicht nur über die Pandemie. Klagepsalmen sind eine großartige Möglichkeit, starke Gefühle über Dinge, die uns bedrücken, vor Gott zum Ausdruck zu bringen.

Falls Sie diese Themeneinheit als Kleingruppe durcharbeiten, können Sie an dieser Stelle unterbrechen und bei einem nächsten Treffen den Rest bearbeiten. Vor dem Abschluss ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer ruhig und entspannt ist. Dazu kann ein Austausch darüber beitragen, was die Einzelnen beim Verfassen der Klage empfunden haben. Sie können auch ein paar Minuten lang tief durchatmen und dabei Ihren Körper so weit wie möglich entspannen. Beenden Sie das Treffen mit einem Lied oder sprechen Sie ein Gebet.

Beim nächsten Treffen denken Sie daran, die in den Abschnitten 1-3 behandelten Themen kurz zusammenzufassen, bevor Sie mit Abschnitt 4 beginnen.

4. WAS KÖNNEN WIR TUN, UM IN DIESER ZEIT UNSER WOHLBEFINDEN ZU VERBESSERN?

Wir haben voreinander und vor Gott unseren Schmerz und unsere Frustration zum Ausdruck gebracht. Jetzt wollen wir darüber reden, was uns und anderen helfen kann, damit wir uns besser fühlen. Wir haben Gott um Hilfe gebeten, aber vielleicht gibt es auch Dinge, die wir selbst tun können, solange wir auf sein Eingreifen warten und darauf vertrauen, dass er mit der Zeit die Dinge wieder ins Lot bringt. Wir wollen unsere Ideen zusammentragen.

FRAGEN FÜR DIE DISKUSSIONSRUNDE

1. Was hat Ihnen geholfen, die letzten Monate zu ertragen, was hat Sie aufgerichtet? Was hilft Ihnen im Moment?
2. Was hat es für Sie schwer gemacht, in dieser Zeit durchzuhalten, sie gut zu überstehen, ohne sich niederdrücken zu lassen? Was macht es Ihnen in diesem Augenblick schwer?

Tauschen Sie sich aus und fügen Sie aus den untenstehenden Listen hinzu, was noch nicht erwähnt worden und relevant ist.

Hilfe im Umgang mit Gefühlen:

- Machen Sie sich bewusst, dass dies für Sie eine traumatische Situation sein kann und akzeptieren Sie Ihre Gefühle als normal. Wenn Sie darauf achten, was Ihre Gefühle Ihnen „sagen“, können Sie besser darauf reagieren.
- Machen Sie eine Liste mit all Ihren Verlusten und nehmen Sie sich Zeit, jeden einzelnen zu betrauern. Es ist normal, traurig zu sein, wenn wir Verluste erleben.
- Lernen Sie, wie Sie starke Emotionen beruhigen können, z. B. indem Sie langsam und tief atmen, sich Szenen vorstellen, die Ihnen helfen, sich zu beruhigen usw.
- Achten Sie darauf, wo Sie in Ihrem Körper Anspannung empfinden. Versuchen Sie, alle Teile Ihres Körpers zu entspannen, die sich angespannt anfühlen.
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle mit Menschen, denen Sie vertrauen und die gut zuhören können. Hören Sie sich auch deren Geschichten an, um ihnen zu helfen.
- Sagen Sie Gott ehrlich, wie Sie sich fühlen.
- Gehen Sie spazieren oder tun Sie etwas, das körperliche Anstrengung erfordert. Verbringen Sie Zeit an der frischen Luft, denn draußen in der Natur zu sein, kann beruhigend wirken.
- Erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Gott sich spürbar um Sie gekümmert hat. Das kann Ihnen helfen, ihm auch jetzt zu vertrauen. Singen Sie oder hören Sie Musik.
- Ermutigen Sie Kinder und Jugendliche, ihre Gefühle auszudrücken, sei es in Worten, Kunst oder im Spiel, und hören Sie ihnen zu.

- Finden Sie einen verlässlichen Informationskanal über alles, was Corona betrifft: die Entwicklungen, die Gefahren und angemessenes Verhalten. Verlassen Sie sich dann auf diese Quelle und hören Sie nicht mehr auf andere Informationsquellen, die Sie übermäßig verunsichern können.

Hilfe bei Isolation:

- Halten Sie Kontakt mit anderen, auch ohne körperliche Präsenz: per Telefon, über das Internet oder auf andere kreative Weise.
- Geben Sie Bibelverse weiter, die Sie selbst ermutigend oder tröstend finden. Ermutigen Sie auch andere dazu, Bibelverse, die sie hilfreich finden, weiterzugeben. Lesen Sie diese und denken Sie darüber nach.
- Wenn möglich, helfen Sie anderen – vielleicht denen, die am meisten von dem Virus betroffen sind.

Danke für den Austausch darüber, was Ihnen geholfen hat. Die Erfahrungen können auch für andere hilfreich sein.

Grundlagen für allgemeines Wohlbefinden

Was vermittelt Menschen im Allgemeinen ein Gefühl des Wohlbefindens? Die Antwort kann helfen, zu verstehen, warum einige der genannten Dinge hilfreich sind. Vielleicht fällt uns auch noch anderes ein, was wir tun könnten.

Wenn das Leben gut läuft, neigen die Menschen dazu, drei Grundüberzeugungen zu haben:

- Es gibt Ordnung in der Welt.
- Es gibt Gerechtigkeit in der Welt.
- Ich bin wertvoll – für Gott und andere.

Die Pandemie hat manche Vorstellung von Ordnung in der Welt sicherlich durcheinandergebracht! Niemand weiß, was als Nächstes kommt. Zeitweise denken wir, dass die Dinge langsam wieder „normal“ werden. Oft passiert gerade dann etwas Unerwartetes.

Als wir uns darüber ausgetauscht haben, was für uns in dieser Zeit schwierig ist/war, sind einige Dinge genannt worden, die uns unfair oder ungerecht erschienen sind.

Die Veränderungen in unserer Beziehung zu anderen und zu Gott können dazu führen, dass wir das Gefühl haben, dass wir für sie und für Gott nicht mehr so viel Wert oder Bedeutung haben.

Viele der genannten Hilfen können eine der drei Grundüberzeugungen stärken. Fallen Ihnen noch andere sinnvolle Dinge ein, die zum allgemeinen Wohlbefinden der Menschen beitragen und die helfen könnten, unseren Glauben an diese Grundüberzeugungen wiederherzustellen?

Geben Sie der Gruppe die Möglichkeit zu antworten, und ergänzen Sie aus der untenstehenden Liste, was nicht erwähnt wurde.

- Führen Sie Routinen ein, um ein Gefühl der Ordnung zu schaffen.
- Bewegen Sie sich und gehen Sie an die frische Luft, soweit möglich. Ruhen Sie sich regelmäßig aus und gehen Sie jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett.
- Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht.

- Suchen Sie sich eine sinnvolle Beschäftigung, um Ihre Zeit zu verbringen.
- Bemühen Sie sich, mit den Menschen, denen Sie wichtig sind, so gut wie möglich in Kontakt zu bleiben.
- Sagen Sie den Menschen, die Ihnen etwas bedeuten, wie wichtig sie für Sie sind – wie sehr Sie sie schätzen.
- Lesen Sie Bibelverse, die Sie an die Liebe Gottes zu Ihnen erinnern.
- Achten Sie auf kleine Dinge, die Sie daran erinnern, dass Gott sich um Sie kümmert.

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

1. Was, denken Sie, könnte Ihnen vielleicht helfen?
2. Schreiben Sie es auf und setzen Sie es so bald wie möglich in die Tat um.
3. Hat diese Pandemie auch etwas Gutes gebracht? Wenn ja, was? Notieren Sie Ihre Gedanken und nehmen Sie sich Zeit, Gott dafür zu danken.
4. Können Sie etwas dazu beitragen, dass noch mehr Gutes in dieser Situation entsteht?

5. Sich Gottes Treue bewusst machen

ÜBUNG: DIE GEFÜHLSLAGE DURCH MALEN AUSDRÜCKEN

So wie wir gemeinsam (oder Sie allein) eine Klage verfasst haben, rief auch der Prophet Jeremia aus: „Ich bin ein Mann, der viel gelitten hat!“ Dann zählte er vor Gott seine Liste von Beschwerden auf:

„Gott hat mich in die Finsternis getrieben, er hat meinen Körper zerfallen lassen,
er hat mir die Knochen zerbrochen, er hat mich bitterlich leiden lassen.
Er hat mir schwere Ketten angelegt.
Ich schreie um Hilfe, aber Gott hört mich nicht, wenn ich bete.
Ich habe vergessen, wie die guten Zeiten sind.
Ich hatte Hoffnungen auf eine gute Zukunft.
Jetzt sind meine Hoffnungen, dass du mich retten wirst, dahin.“

nach Klagelieder 3,4-8

1. Werden Sie innerlich still. Denken Sie über diese ehrlichen Äußerungen Jeremias nach. Inwiefern ähneln sie dem Schrei Ihres Herzens? Welche Bilder kommen Ihnen in den Sinn?
2. Malen Sie, was Ihnen in den Sinn kommt. Malen Sie einfach drauflos, ohne viel darüber nachzudenken. Es geht nur darum, Ihre Gefühle auszudrücken, nicht darum, Ihre Zeichenkünste unter Beweis zu stellen. Die wenigsten Menschen malen besser als ein Fünfjähriger.
3. Wenn Sie fertig sind, machen Sie sich Folgendes bewusst: Indem er den Namen des Herrn erwähnt, ruft Jeremia sich etwas Wichtiges über Gott in Erinnerung: Gottes Liebe ist stark! Sie ist stärker als der Hass derer, die das Land erobert haben. Jeremia erkennt, dass Gott auch um sein eigenes Volk weint. Vielleicht gibt es doch einen winzigen Funken Hoffnung? Inmitten seines Leidens komponiert Jeremia ein Lied.
4. Lesen Sie oder hören Sie das Lied von Jeremia und nehmen Sie sich Zeit, in der Stille darüber nachzudenken:

Durch Gottes Güte kommt es, dass wir noch leben. Sein Erbarmen ist noch nicht zu Ende, seine Liebe ist jeden Morgen neu und seine

*Treue unfassbar groß. Ich sage: Der Herr ist mein Ein und Alles;
darum setze ich meine Hoffnung auf ihn.*

Klagelieder 3,22-24 (GNB)

5. Malen Sie alles, was Sie nach dem Nachdenken über diese Verse empfinden. Sie können Ihre vorige Zeichnung ergänzen oder etwas Neues auf der Rückseite des Blatts malen.
6. Denken Sie über das nach, was Sie gemalt haben. Wenn Sie möchten, erzählen Sie es den anderen, oder schreiben Sie Ihre Entdeckungen auf.

FRAGE ZUM NACHDENKEN

Was kann mir helfen, mich an Gottes Treue zu erinnern, wenn ich unter der momentanen Situation leide?

Wir haben darüber nachgedacht, welche Auswirkungen Covid-19 auf uns und unser Umfeld hat(te). Wir haben uns Zeit genommen, um zu Gott zu schreien, haben überlegt, was wir tun können, um unser Wohlbefinden zu stärken, und haben unsere Gefühle durch Malen ausgedrückt, um uns an Gottes Treue zu erinnern. Die Bibel ist ein Buch voller Traumata – eine traumatische Situation nach der anderen, in die Gott eingreift, um Gutes aus Schwerem und Bösem entstehen zu lassen. In alldem bleibt seine Liebe unverändert. Wir wollen nun diese Themeneinheit abschließen, indem wir über seine Liebe nachdenken.

Abschluss

Hören oder lesen Sie Römer 8,38-39 und nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um in der Stille darüber nachzudenken:

Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas auf der Welt können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt. (HFA)

Erinnern Sie sich daran, dass Gottes Liebe immer da ist und Sie begleitet, ganz egal was Sie gerade erleben. Nichts kann Sie von seiner Liebe trennen, auch nicht die gegenwärtige Situation.

Singen oder hören Sie ein Mut machendes Lied und schließen Sie mit einem Gebet ab.

ANHANG

WAS IST COVID-19?

Covid-19 nennt sich die Krankheit, die durch eine neuere Art des Coronavirus verursacht wird, dem SARS-CoV-2. Andere Mitglieder der Coronavirus-Familie sind bekannt als Verursacher von Erkältungen und SARS (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom). Immer wieder werden neue oder veränderte Virusvarianten entdeckt – ein Grund, warum die Ausbreitung des Virus so schwer einzudämmen ist.

Das Virus überträgt sich durch Tröpfcheninfektion von einem Menschen auf einen anderen. Wenn eine infizierte Person niest, hustet, lacht, singt oder einfach nur spricht, kann das Virus über die Schleimhäute der Augen, der Nase oder des Mundes einer in der Nähe stehenden Person eindringen. Besonders in der unmittelbaren Umgebung einer infizierten Person kann das Virus auch einige Zeit auf einer Oberfläche überleben. Man kann sich also auch anstecken, indem man eine infizierte Oberfläche und danach Augen, Nase oder Mund berührt.

Testen Sie Ihre Kenntnisse über Covid-19

QUIZ

Lesen Sie folgende Aussagen und notieren Sie, ob Sie sie für richtig oder falsch halten. Die Antworten finden Sie am Ende.

1. Die Hauptsymptome von Covid-19 sind Müdigkeit, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, je nach Variante Fieber und Atembeschwerden.
2. Alle infizierten Personen haben Störungen des Geruchs- und Geschmacksinns.
3. Man kann sich bei Personen anstecken, die keine Covid-19-Symptome haben.
4. Das Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes bietet einen erhöhten Schutz vor einer Infektion.
5. Häufiges Lüften bringt außer Erkältungen nichts.
6. Man kann das Virus auf Oberflächen nur mit Alkohol abtöten.
7. Über Lebensmittel kann man sich nicht mit dem Virus anstecken.
8. Gegen Covid-19 Geimpfte können sich trotzdem infizieren.
9. Ein Christ in Quarantäne ist immer glücklich und zufrieden.

ANTWORTEN AUF DIE QUIZFRAGEN

1. Richtig.
2. Falsch. Störungen des Geruchs- und/oder Geschmacksinns treten nur bei 20 % der infizierten Menschen auf.
3. Richtig. Es kann sein, dass die Symptome erst zwei Wochen nach der Infektion ausbrechen, in der Regel geschieht es nach drei bis sechs Tagen. Aber man kann das Virus übertragen, bevor man Symptome hat.
4. Richtig. – Aber auch ein medizinischer Mund-Nasenschutz bietet keinen hundertprozentigen Schutz. FFP2-Masken filtern jedoch 94 % der Aerosole, sie dienen dem Fremd- und dem Selbstschutz. Die gute Filterleistung einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung kann allerdings nur dann ausgenutzt werden, wenn die Maske über den gesamten Rand dicht am Gesicht anliegt. Insgesamt beläuft sich die Gesamttagedauer einer FFP2-Maske auf ca. acht Stunden; sie muss also regelmäßig gewechselt werden.

Neben dem Tragen einer Gesichtsmaske und den angebotenen Impfungen sollte man sich an die Abstands- und Hygieneregeln halten, um eine Ansteckung mit dem Virus zu vermeiden.

5. Falsch. Lüften ist wichtig, denn bei längerem Aufenthalt in kleinen, schlecht oder nicht belüfteten Räumen erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung durch Aerosole auch über eine größere Distanz als 1,5 Meter.
6. Falsch. Man kann das Virus auf Oberflächen abtöten, indem man diese nur mit Wasser und Seife wäscht.
7. Richtig. Es gibt derzeit keine Fälle, bei denen nachgewiesen ist, dass sich Menschen über den Verzehr kontaminierter Lebensmittel mit dem Coronavirus infiziert haben.
8. Richtig. Mit der Impfung gegen SARS-CoV-2 wird keine vollständige Immunität erreicht. Insgesamt werden bei Geimpften aber mildere Verläufe beobachtet.
9. Falsch. Wir sind so geschaffen, dass wir Gemeinschaft und Strukturen in unserer Welt brauchen. Deshalb ist es normal, in solch einer Situation Gefühle zu erleben, wie sie auch bei Traumata oder Verlusten auftreten. Das ist kein Zeichen von schlechtem Charakter oder mangelndem Glauben.