

Rundbrief für die Osterzeit mit/trotz Corona



dPV Regionalgruppe Erlangen
z.Hd. Christine Enders
Ebrardstraße 54
91054 Erlangen
☎ 09131 / 92 444 61
✉ erlangen@parkinson-mail.de
🌐 www.parkinson-erlangen.de

Liebe Mitglieder der Regionalgruppe Erlangen,

Unsere Aktivitäten wie Gruppentreffen oder Sportgruppen mussten wir aufgrund von Corona vorläufig einstellen. Sie als Mitglieder sind trotz der Unterbrechung in unseren Gedanken sehr präsent, und daraus entstand die Idee, einen etwas unüblichen Rundbrief an Sie hinauszuschicken, um Ihnen damit zu signalisieren: wir sind für Sie da trotz der schwierigen Situation.

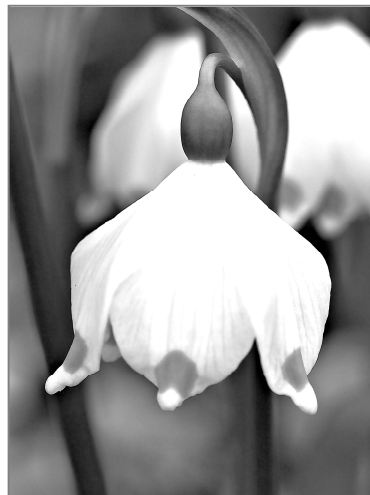
Ich schreibe Ihnen meine Gedanken und Ideen in der Hoffnung, dass Sie damit etwas anfangen können.

Corona ist all-gegenwärtig, in den Medien, in unseren Gedanken, in unserem auf einmal so umgekrempten Leben. Keiner kann diesem Geschehen ausweichen, jeder muss sich auf seine Weise, mit seinen Strategien damit auseinandersetzen. Manchmal mag es uns so vorkommen, als überlagere dieses Thema alles andere. – Aber: Ostern ist nicht abgesagt – Fallen uns andere Möglichkeiten ein als die gewohnten, diese Feier-Tage zu feiern, zu genießen? Ich stelle mir vor, dass Einwände laut werden: Genießen? – ich grübele, wie ich die Ausgangsbeschränkung weiter ertrage – wie es „nach Corona“ weitergeht – ...

Ostern – beginnender Frühling – ob Sie mit den Inhalten des Osterfestes etwas anfangen können oder nicht - ich möchte Sie anhand eines Textes, der mir zugeschickt wurde, auf die Wirklichkeit aufmerksam machen, die es auch gibt:

Nicht alles ist abgesagt

Sonne ist nicht abgesagt
Frühling ist nicht abgesagt
Beziehungen sind nicht abgesagt
Liebe ist nicht abgesagt
Lesen ist nicht abgesagt
Zuwendung ist nicht abgesagt
Musik ist nicht abgesagt
Phantasie ist nicht abgesagt
Freundlichkeit ist nicht abgesagt
Gespräche sind nicht abgesagt
Hoffnung ist nicht abgesagt
Beten ist nicht abgesagt



Und trotzdem kann die Beschäftigung mit dem Thema Corona alles überdecken, kann Sie „besetzen“. Dann kann es nützlich sein, Strategien zu kennen, die neben anderen Möglichkeiten dazu beitragen können, Grübeln zu unterbrechen. Ich stelle Ihnen in Kurzform zwei Methoden vor, Grübeleien und dunkle Gedanken wenigstens kurzzeitig abzubrechen und etwas Alternatives zu probieren:

1. Wahrnehmung lenken

Ich ertappe mich in dem Gedankenkreisel, der nach unten zieht. **Ich setze eine bewusste, vorher festgelegte Handlung dagegen.** Beispiel: ich gehe zum Fenster, öffne es, schaue konzentriert hinaus, nehme wahr, was ich sehe – in allen Einzelheiten - ... ich höre ..., ich rieche ...

Kurz: ich richte meine Wahrnehmung ganz auf die Wirklichkeit um mich herum. Dann kann ich wieder zurückgehen ... zumindest für einige Zeit habe ich meine Gedankenketten durchbrochen. Beim Lesen des Textes auf der ersten Seite haben Sie im Grund bereits diese Strategie praktiziert!

Beliebig wiederholbar – ohne Risiken und Nebenwirkungen!

2. Statt-Pläne (nein, kein Tippfehler)

Um mein Grübeln zu stoppen, lege ich mir **vorher** Handlungen zurecht, die ich **statt** meines Grübelns anpacken werde. Beispiel:

- § **statt** zu grübeln werde ich jetzt ... (festlegen!) anrufen
- § **statt** zu grübeln werde ich jetzt ... meine Gymnastik machen
- § **statt** zu grübeln werde ich jetzt ... einen Spaziergang machen
- § **statt** zu grübeln ...

Wenn der erste Plan nicht realisierbar ist, gebe ich nicht auf, sondern probiere Nr. 2, 3, 4.

Beide Methoden klappen vielleicht nicht auf Anhieb – sie brauchen Einübung. Schließlich haben wir unsere negativen Gedanken/Strategien auch lange „eingeübt“ und sind sehr geübt darin, uns immer wieder darin zu verstricken.

Alternativen zu kennen und anzuwenden, lässt uns dem aktiven Frosch im Milcheimer ähnlich werden, der nicht aufgibt und dadurch einen Klumpen Butter gewinnt, so dass er hinausspringen kann.

Wir wünschen Ihnen gute Feiertags-Erlebnisse!
Bleiben Sie gesund!

Für das Leitungsteam
Christine Enders
Leiterin der Regionalgruppe Erlangen dPV