

Gibt es bewährte Tipps aus Spiritualität und Psychologie für das Bestehen der Corona-Krise?

Heute für Sie einige ganz geerdete Wegweiser.

Verändern Sie **keine wichtigen Entscheidungen** und bleiben Sie bei einem **guten Tagesrhythmus!** In Krisenzeiten passieren Fehler, bewegen sich in uns dunkle Gedanken und negative Gefühle. Darum rät der heilige Ignatius, keine wichtigen Entscheidungen aus guten Zeiten zu verändern. Das beginnt mit dem Tagesrhythmus: Aufstehen, Hygiene, sinnvolle Tätigkeiten, regelmäßige Essenszeiten, usw. Es schafft Boden unter den Füßen, Struktur in den Alltag zu bringen und „sich nicht gehen zu lassen“.

Gehen Sie hinaus und **pflügen Sie gute Kontakte!** Sofa, Computer, Smartphone, Fernseher, den Homeoffice-Platz verlassen und hinausgehen. Spazierengehen in der Natur und im Wald, das hilft und ist gesund. Gute soziale Kontakte gehören in solchen Tagen besonders gepflegt. Aber meiden Sie Corona-Leugner, Masken-Verweigerer und die Jammerer auf hohem Niveau!

Bleiben Sie in Bewegung und **tun Sie Einfaches oder auch ganz Neues!** Gehen Sie, machen Sie Sport, bleiben Sie mit Leib und Geist in Bewegung! Üben Sie zum Beispiel (wieder) zu lachen! Es braucht gerade jetzt Aktivierung für das Gehirn. Auch einfache Tätigkeiten, die ablenken können, oder ganz neue Aufgaben (Hobby, Sprachen, Kochen lernen...), die Aufmerksamkeit verlangen, sind hilfreich.

Besonders wichtig: **Gehen Sie mit Gott**, der alles trägt, und **pflügen Sie auch die Muße!** Es ist heilsam, über die Krise hinauszuschauen. Es braucht eine neue Perspektive: Nicht die Krise bestimmt mich, sondern ich gehe mit der Krise um. Und dankbar sein für das, was mir (immer noch) möglich ist. Vor allem aber den Blickkontakt mit Christus suchen. Das ist die Beziehung, die trägt. Gewiss hilft auch die Muße: Sich etwas Gutes tun, ein Bad nehmen, Musik hören, ein Buch lesen. Und vergessen Sie nicht den guten Humor! Er ist ein besonderes Geschenk Gottes.

Mögen Sie so krisenfest werden!

Ihr **P. Josef Maureder SJ** (Wien)