

## PEERLE – Brief 2 / 2020

„Gemeinsam geht's leichter“

**Was hat unser Verhalten gegenüber COVID-19 mit psychischen Erschütterungen gemein? Krisenzeiten sind Wendezeiten, Reflektionsfelder und Ereignisse, die Neues bewirken. Auch andere Parallelen fallen auf. Gedanken dazu in diesem Peerle-Brief. Dieser wird euch in den kommenden Wochen – als Herzensnahrung und verbindendes Element – häufiger erreichen.** Lukas Huppenbauer

Bis vor wenigen Tagen noch wünschten wir, die Situation streife uns nicht wirklich, der Sars-CoV2-Virus könnte einfach erledigt werden und der ganze Spuk wäre dann bald vorbei. Während wir unser gewohntes Leben weiter träumten, holte uns eine andere Wirklichkeit ein, fast Stunde um Stunde überrollten uns Nachrichten, schneller als wir begreifen konnten.

**«STILLGELEGT»** (NZZaS 15.3.2020 Headline). **«Sie (die Situation) wird sich verschlechtern, bevor sie sich verbessert. Und sie wird sich verbessern.»** (Bundesrat Alain Berset an der PK vom 16.3.2020) **«Wir können die Welle nicht stoppen. Aber wir können sie beeinflussen.»** (Daniel Koch, Leiter Abt. Infektionskrankheiten BAG PK 17.3.2020). Der Virus gehört jetzt, wie viele andere längst, zu unserem Leben und wird uns auch künftig wieder begegnen. Die aktuelle Krise ist nicht morgen vorbei, sie wird 2, vielleicht 3 Monate oder länger dauern. Es ist klug, sich angemessen und ernsthaft mit der Situation zu beschäftigen, ein Verhalten an den Tag zu legen, welches den Schwachen/Schwächen Rechnung trägt, und nicht primär den oberflächlichen Bedürfnissen, Wünschen des Alltags. Nicht um per se zu verhindern, sondern um sich in einer Situation möglichst selbstbestimmt wiederzufinden.

All das kennen wir 1:1 aus unseren Erfahrungen mit psychischen Erschütterungen, ihren Folgeerscheinungen und unserem Umgang damit. Wir wollen sie zu Beginn nicht wahr, schnell weg und nie mehr damit zu tun haben. Zu Beginn ist alles verunsichernd, erschreckend, beängstigend und neu, instabil und vielleicht auch chaotisch. Manchmal fehlen Raum und Zeit und alles drängt. Notmassnahmen! Fallen. Atmen. Rückzug. Beunruhigende Stille!

Und immer wieder: Durchatmen. Den Überblick gewinnen. Proportionen und Relationen erkennen. Umgang mit Einschränkungen und Belastungen üben. Innerpsychische Solidaritäten entwickeln und neue

Stärken entdecken. Wir werden hinein wachsen. Tag um Tag lernen. Die gebotene Stille und der Rückzug, sie öffnen wiederum Tür und Tor für Ängste, Sorgen, Projektionen, veränderte Wahrnehmung und Realitäten. Fallen. Liegen. Orientieren. Aufstehen. Mögen wir besonnen sein, immer wieder Ruhe finden und tief durchatmen können. **Was wir Krisenerfahrene lernen ist einfach und heute aktuell und anwendbar: Mit weniger zufrieden sein. Oder gar: Aus weniger mehr machen. An diese Möglichkeit der inner- und zwischenmenschlichen Alchemie glaube ich fest.**

Ausserordentliche Zeiten können hässliche und schöne Seiten aus uns Menschen heraus leben. Sie zeigen uns auf, wie verletzlich wir als Einzelne und als Gemeinschaft doch sind. *'Never wast a good crisis'* (Winston Churchill). Wir können heute viel über uns selbst, unser soziales Verhalten und unser gesellschaftliches Verständnis lernen.

Solidarität ist die Haltung der Stunde. **Social distancing** ist eigentlich ein irreführender Begriff. **Physical distancing**, körperliche Distanz: **Ja!** Aber sozial wollen wir mehrheitlich – und das ist ein unerhörter Effekt der Situation



– zusammenzurücken. Kreativität, Selbstwirksamkeit und -verantwortung, Verbundenheit und Verbindlichkeit sind wichtige Mittel in instabilen Prozessen. Soziales Verhalten und Zugänglichkeit ist auch heute möglich: Telefon, Internet, Skype, **soziale Medien**. **Wir von traversa sind weiterhin per Mail und telefonisch erreichbar** (siehe [www.traversa.ch](http://www.traversa.ch)), die PEERLE zusätzlich neu auch am Mittwochmorgen (siehe unten).

So seid alle - Klient\*innen, Bewohner\*innen, Mitarbeiter\*innen und Weitere – sanft und stark von guten Mächten getragen.

Euer PEERLE-Team: Claudia, Ulrike, Lukas

PS. Ihr seid herzlich eingeladen, den Brief zu teilen.