



Die Vinzenter und COVID-19 (Teil II)

Die durch COVID-19 verursachte Pandemie hat unsere Gefühle auch im täglichen Leben verändert. Manchmal haben wir Angst vor einer ungewissen Zukunft, manchmal trauern wir wegen des Leidens um uns herum oder wegen des Verlusts von geliebten Menschen. Jeder von uns reagiert unterschiedlich auf diese Situation, und zwar immer auf eine Weise, die sich sowohl auf unseren Körper als auch auf unser Verhalten auswirkt.

Als Vinzenterinnen und Vinzenter fühlen wir eine große Verantwortung, und zwar nicht nur für unsere Familie und unsere Lieben. Wir möchten auch die notleidenden Menschen unterstützen, sowohl die Menschen, denen wir bereits früher geholfen haben, als auch diejenigen, die heute aufgrund dieser Krise in Armut leben.

Diese Überlegungen möchten einige Anregungen für einen besseren Umgang mit den Gefühlen geben, die in diesen Krisenzeiten entstehen.

1. Unsere Gefühle während der Pandemie

Gefühle ermöglichen es uns, auf andere zuzugehen, auch wenn wir oft versuchen, sie zu verbergen.

Die wesentlichen Gefühle sind: Traurigkeit, Wut, Angst, Unmut und Freude. Von diesen scheint die Freude das einzige positive zu sein, aber je nachdem, wie wir die anderen vier erleben, können wir sie entweder in positive Gefühle umwandeln oder sie weiterhin als negativ empfinden.

Wir alle leben, ganz oder teilweise in Quarantäne, mit der Angst vor Ansteckung, mit der Ungewissheit, wann die Pandemie endet, und mit der schwierigen wirtschaftlichen Lage, und auf die eine oder andere Weise müssen wir uns gegenseitig helfen, wieder nach vorne zu schauen.

Klare Vorstellungen können uns helfen, unsere Gefühle in den Griff zu bekommen

- a) **Unsere Gefühle sind wichtig:** Wenn wir ihnen keine Aufmerksamkeit schenken, sie ignorieren oder verbergen, werden sie uns auf lange Sicht schaden. Ein "negatives" Gefühl auszudrücken und herauszulassen kann befreiend sein. Man hat uns beigebracht, dass wir stark sein müssen und keine Angst, Trauer, Wut und Zorn vor anderen empfinden oder zumindest zeigen dürfen. Das sind Vorstellungen, die uns vermittelt wurden.
- b) **Wenn wir Gefühle herauslassen, müssen wir uns bewusst sein, wie wir sie ausdrücken:** Wenn wir darauf nicht achten, neigen wir dazu, vor der falschen Person zu explodieren und Schuldgefühle zu provozieren.



- c) **Wir sollten unsere Gefühle zulassen, wenn wir das Bedürfnis haben:** Überlegen Sie aber, wie sie es tun, wo und mit wem.
- d) **Wir sollten aufpassen, dass wir uns nicht zu sehr auf unsere Gefühle konzentrieren:** sie sind vorübergehend und entstehen aus bestimmten Situationen. Wenn wir uns auf ihnen ausruhen, werden sie zu einem emotionalen Zustand, aus dem es schwierig sein kann, sich zu befreien. Trauer zum Beispiel ist ein Gefühl, das, wenn es andauert, Angst, Verzweiflung und tiefe Unsicherheit auslöst. Wenn wir uns darin verlieren, werden sie zu einem emotionalen Zustand, aus dem es schwierig sein kann, sich zu befreien. Trauer ist zum Beispiel eine Emotion, die, wenn sie andauert, Angst, Verzweiflung und tiefe Hoffnungslosigkeit verursacht.
- e) **Wir sollten uns unseres Umfelds bewusst sein:** Wenn wir uns in einem Umfeld befinden, in dem uns ständig gesagt wird, dass wir nicht weinen, keine Angst haben, keine Freude offen zeigen sollen, sollten wir in angemessener Weise erkennen lassen, dass wir unsere Gefühle zum Ausdruck bringen müssen und dass dies nicht schlecht ist. Wir dürfen nicht zulassen, dass das, was wir fühlen, uns verletzt, nur weil es anderen Unbehagen bereitet.

Wir alle haben viele und unterschiedliche Gefühle erlebt, aber letztlich kommt es darauf an, was wir mit ihnen tun und wie wir es tun. Diese Vorschläge sollten uns helfen, uns besser zu fühlen. Wenn wir gut zu uns selbst und zu unserer Umwelt sind, werden wir in der Lage sein, unsere Dienste für die in Not lebenden Menschen fortzusetzen.

2. Leitfaden für seelische Gesundheit

- a) **Um Ruhe zu bewahren, sollten wir versuchen, die Situationen, mit denen wir konfrontiert werden, nicht als Problem, sondern als Herausforderung zu sehen.**
- b) **Wir können über die Krisen, die wir in unserem Leben erlebt haben, nachdenken.** Wir alle hatten schon mit großen Problemen zu kämpfen. Zu dem Zeitpunkt, als alles schwarz aussah, sahen wir keinen Ausweg. Aber mit Gottes Hilfe und unseren Bemühungen sind wir gestärkt daraus hervorgegangen. Dies ist eine weitere Krise, die uns helfen wird zu lernen, was wir für die Zukunft brauchen.
- c) Es ist wichtig zu verstehen, dass "**ich nicht ein Opfer der Welt bin, ich bin ein Opfer der Auswirkungen dessen, wie ich die Welt wahrnehme**". Wenn wir uns bewusst werden, dass die Emotionen, die wir erleben, nicht nur von unserer Umwelt, sondern auch von uns selbst abhängen, können wir sie verändern, wenn wir uns darauf einstellen. "Das Leben ist ein Ort, an dem Individuen sich selbst erfinden. Wir werden mit der Fähigkeit geboren, zu entscheiden, wie wir sein wollen, wir können eine aktive Rolle bei der Gestaltung der Art von Mensch spielen, der wir werden wollen... **Wir können die Person entwerfen, die wir sein wollen, und die Umwelt um uns herum beeinflussen.** (Carmen Duhne)



- d) **Wir haben zwei Möglichkeiten zu reagieren, wenn wir vor Herausforderungen stehen: "JA ICH KANN" oder "NEIN ICH KANN NICHT".** Die Aussage "Ich kann" ist eine der Grundlagen für den Erfolg im Leben. Es stimmt zwar, dass nicht alles in unseren Händen liegt, aber wenn wir uns viel Mühe geben, können wir Großes erreichen.

Angesichts der gegenwärtigen Herausforderungen wird uns die Akzeptierung des Lebens, so wie es ist, zu Frieden, Ruhe und Produktivität führen. Dazu müssen wir uns bewusst sein und verstehen, dass es Dinge gibt, die wir ändern können, und andere, die wir nicht ändern können. Sie aufzulisten kann helfen, an ihnen zu arbeiten.

3. Fragen für gemeinsame Überlegungen in der Gruppe:

- a) Was ist Ihnen an dem, was Sie gerade gelesen haben, am meisten aufgefallen?
- b) Welche Gefühle bewegen Sie während dieser Zeit der Pandemie?
- c) Wenn Sie sich mit diesen Gefühlen nicht wohl fühlen, welche der oben genannten Strategien könnte helfen, sie zu verändern?
- d) Welche dieser Ideen könnten Ihrer Meinung nach den Empfängern der von Ihnen angebotenen Dienste helfen? Und warum?

SCHLUSSFOLGERUNG

Bevor wir diese Betrachtungen abschließen, sollten wir uns daran erinnern, dass das Wichtigste ist, mit Jesus durch Gebet, Gespräche mit ihm, Vertrauen in ihn und Hören auf das, was er uns in dieser Zeit sagt, verbunden zu bleiben.

„Männer und Frauen, die beten, wissen, dass **Hoffnung** stärker ist als Entmutigung.“ Papst Franziskus

GEBET DER VINZENTINISCHEN FAMILIE IN ZEITEN DER CORONA-PANDEMIE:

*Gnädiger Gott, Beschützer der Wehrlosen,
schaue mit Erbarmen auf Dein Volk,
das unter den Gefahren dieser globalen Pandemie leidet.
Habe Mitleid mit uns,
zeige uns Deine unendliche Barmherzigkeit
und führe die Hände derer
die versuchen, diese Situation zu bewältigen!
Erwecke in uns den Geist der Großherzigkeit.
damit wir erfahren, wie wir denen helfen können, die am schwächsten sind:
die Älteren, die Obdachlosen und die Verarmten ...
diejenigen, die die Hauptlast dieser Krise tragen.*

*Lass uns auf diese Menschen zugehen
und ihnen in diesen schwierigen Zeiten beistehen!
Beschütze die Ärzte und Krankenschwestern
und alle Angehörigen der Gesundheitsberufe,
die an der vordersten Front dieser Pandemie stehen!
Erleuchte Sie,
so dass sie ein Heilmittel finden können.
Wir bitten um all dies
auf die Fürsprache Jesu Christi, Deines Sohnes,
unseres Herrn, dem Beschützer der leidenden Menschen. Amen.
Wir beten gemeinsam das Vater Unser und das Ave Maria.*

