

## Statement für Ökumenische Gespräche Bregenz 2020

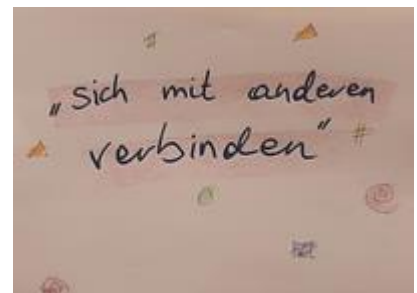
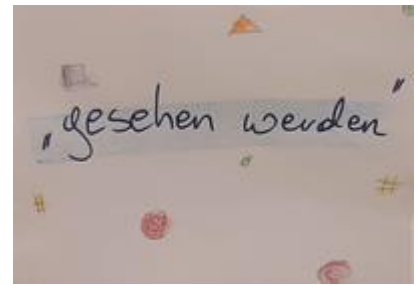
Hallo, danke, dass sie mir ihre Aufmerksamkeit schenken. Schön, dass sie mein Statement lesen! Sie machen mich damit zu einem „erlesenen Menschen“, bzw. wenn sie mich „live“ hören und sehen könnten, zu einem angesehenen Menschen.

Leider kann ich sie aktuell nicht sehen, aber zumindest sind wir mental „in Verbindung“ ich beim Schreiben meiner Gedanken zu der Frage -

### „Was trägt in Zeiten des Umbruchs?“ -

und sie, beim Lesen meiner Worte, jetzt, in diesem Augenblick.

„Was hat uns geholfen in der aktuellen Covid-19 Krise?“ War die Unterfrage meiner Themenstellung. Ich mag und kann die Frage nicht aus „unserer“, sondern nur aus meiner sehr subjektiven Sicht beantworten. Der erste Schritt aus einer Krise heraus zu kommen beginnt immer bei sich selbst.

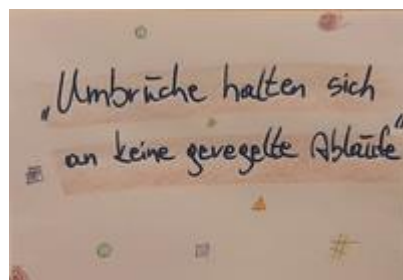


Was bedeutet überhaupt, „Zeiten des Umbruchs“? Seien wir uns ehrlich, irgendwas ist doch immer. Gerade eben hatte ich mich noch gemütlich in einer Gebärmutter eingerichtet, schon musste ich das Licht der Welt erblicken, kaum hatte ich mich an die paar Menschen um mich herum gewöhnt, saß ich auch schon in einem Haufen mit lauter ähnlichen Gestalten im Kreis.

Zuerst noch sehr entspannt, aber bald schon mit einigem Stress beim Lernen von lesen, schreiben, rechnen. Dabei ging das alles noch relativ gut.

Während ich mich immer mehr in Sicherheit wähnte, überschwemmte mich ein Lavastrom an Hormonen.

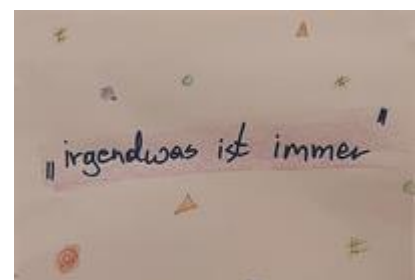
Verlieben,  
verlassen werden,  
werden, ein  
einmal verliebt und  
Berufswechsel,



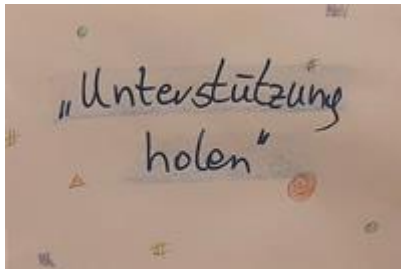
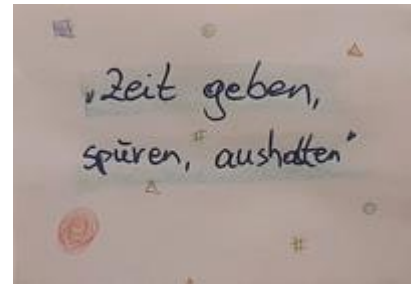
wieder verlieben, wieder verlassen  
Handwerk erlernt, zum Glück noch  
bald schon ein Kind gezeugt,  
Hochzeit, ...

....noch mehr

Kinder gezeugt, Arbeitsplatzwechsel erlebt, einen Enkel im Arm gehalten, unser Hausanteil versank im ausgetrockneten Sumpfboden Dornbirns, Wohnungsverlust, Gefährdung der finanziellen Sicherheit, Covid-19, demnächst steht die Pensionierung an...



In Zeiten des Umbruchs ist der Wunsch groß, alles schnell wieder gut, oder ungeschehen zu machen. Es sollte wieder wie früher sein. Das war ich gewohnt, damit konnte ich umgehen. Dabei ist es wichtig, sich erst einmal auf den schwankenden Boden unter den Füßen einzulassen. Spüren was ist, ohne es gleich korrigieren zu wollen. Sich einlassen, Zeit geben, das Ganze einmal nur aushalten, um die Kräfte in eine gute Richtung lenken zu können.



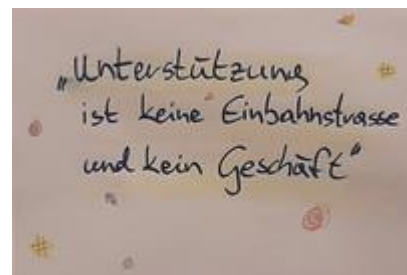
Natürlich hat die eigene Tragfähigkeit Grenzen. Ich sollte diese Grenzen erspüren und mich umschaun und erkennen, wer mir helfen kann, das zu tragen, was ich alleine nicht schaffe.

Ich würde nicht zögern, bei der Telefonseelsorge anzurufen, wenn ich spüre, ein Gespräch mit einer oder einem der sehr engagierten und motivierten Mitarbeiter\*innen täte mir gut.

Ich sehne mich in solchen unklaren Phasen nach Sicherheit. Nach Menschen und Orte die mir diese Sicherheit geben können. Das kann gefährlich werden, wenn es in einen „Schrei nach dem starken Mann“ mündet, wie wir es aktuell leider immer öfter registrieren müssen. Zum Glück weiß ich, dass diese „starken Männer“ nicht wirklich auf meiner Seite sind und sie nicht die Hüter der Lösung sind.

Eigenartiger Weise wird selten nach der starken Frau gerufen. In meinem Leben waren es aber meist starke Frauen, die mir diese Sicherheit vermittelt haben. Für mich war immer wichtig rechtzeitig drauf zu achten, dass meine Beziehungen Bestand haben, bevor der Umbruch Fahrt aufnimmt?

Ich bin aufmerksam für die Not und die Bedürfnisse anderer und reiche meine Hand, wenn sie jemand braucht. Konstantin Wecker beschreibt das in seinem Lied „Inwendig warm“ sehr treffend in der Zeile: „Lass die fallen in irgend an Arm und mach d’Arm auf, wenn irgendwer fällt“.



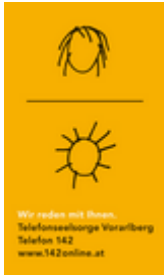
Ich kann gut eine Zeit lang an der Hand eines anderen, einer anderen gehen, aber immer mit dem Ziel mich aus meinen Abhängigkeiten wieder zu lösen. Damit ich aus der Unabhängigkeit heraus wieder in die eigene Aktivität kommen kann.

Habe ich schon erwähnt, dass ich kurz vor der Pensionierung stehe? Eben, das hat einen großen Vorteil, ich kann schon auf viele Umbrüche in meinem Leben zurückblicken und ... ich bin immer noch da, lebe und gedeihe, lache und weine, liebe und leide und weiß, das Leben ist schön, so wie es ist und weil es Sie gibt!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Sepp Gröfler, Leiter der Telefonseelsorge





Die Telefonseelsorge Vorarlberg 142 ist an rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos erreichbar. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen sind für all jene da, die sich belastet fühlen, voller Angst sind, nicht mehr ein und aus wissen. Sie haben aber auch ein offenes Ohr für alle Menschen, die in diesen Tagen sozialen Kontakt, ein menschliches Gegenüber und ein Gespräch suchen. Unter dem Motto „Sorgen kann man teilen“ bietet die Telefonseelsorge ein niederschwelliges Beratungsangebot per Telefon, Mail und Chat.

Folgende Strategien können im Umgang mit Ängsten und Sorgen hilfreich sein.

**Halten Sie eine Tagesstruktur ein!** Es vermittelt Sicherheit und hilft gegen (innerliches) Chaos. Stehen Sie zur gleichen Zeit wie sonst auf, essen Sie zu den üblichen Zeiten und gehen Sie zur selben Zeit ins Bett.

**Planen Sie genau!** Mit Planung erlangen wir Kontrolle zurück. Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht werden weniger, denn wir merken, dass wir die Tage aktiv gestalten können.

**Schränken Sie den Medienkonsum ein!** Ein andauernder Konsum in Bezug auf CoVid-19 kann belastend sein. Gestalten Sie den Medienkonsum bewusst und beschränken Sie ihn z. B. auf eine halbe Stunde täglich. So bleiben Sie informiert, sind aber nicht permanent bestimmten Bildern und Schilderungen ausgesetzt.

**Setzen Sie Grenzen!** In sozialen Netzwerken wie WhatsApp, Facebook etc. werden massenweise, zum Teil auch falsche Nachrichten und Meldungen in Bezug auf CoVid-19 geteilt. Achten Sie auf Ihre Grenzen und verzichten Sie darauf, solche Nachrichten zu lesen.

**Achten Sie auf Ihre Gedanken!** Fokussieren Sie Ihre Stärken. Richten Sie Ihren Blick auf das Positive, dies kann zur Beruhigung und Stabilisierung beitragen. Sprechen Sie auch über Erfreuliches. Vergessen Sie nicht, auch dies Covid-19-Welle wird zu Ende gehen.

**Grübeln Sie nicht zu viel!** Grübeln kann zusätzlichen Stress verursachen. Falls Sie ins Grübeln verfallen, lenken Sie sich ab. Z.B. backen, lesen oder spazieren gehen. Sie können sich auch eine halbe Stunde bewusst Zeit nehmen, um alle Ihre Gedanken und Sorgen aufzuschreiben. Wenn das Grübeln wiederkommt, sagen Sie sich: „Stopp! Jetzt nicht! Es ist alles notiert.“

**Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber!** Unterschiedliche Gefühle (z. B. Angst, Stress) sind absolut verständlich. Bei einem Zuviel wird man von ihnen überflutet. Finden Sie Zeit, Ihre Gefühle wahrzunehmen und mitzuteilen. Sollte diese im näheren Umfeld nicht möglich sein, können Sie sich an die Telefonseelsorge wenden.

**Bewegen Sie sich!** Bewegung – vor allem an der frischen Luft – hebt die Stimmung und hält Sie gesund.

**Entspannen Sie sich!** Entspannungsübungen reduzieren Ängste. Passende Übungen samt Anleitungen finden Sie im Internet.

**Erhalten Sie Ihre sozialen Kontakte!** Verbundenheit mit Familie oder Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu auch Telefon und Videochats.

