

# Die Pandemie macht mich völlig unausgeglichen

**Stil** Ich empfinde das Leben mit der Pandemie als sehr fordernd. Es ist mir nicht mehr möglich, unbeschwert zu sein. Meine Gefühle fahren Achterbahn: Angst auf der einen Seite, Erleichterung auf der anderen, immer noch gesund zu sein und einen Job zu haben. Wie bekomme ich dieses Gefühlschaos in den Griff?

Aktuell geht es vielen Menschen wie Ihnen. Eine Achterbahn der Gefühle. Einerseits sind wir traurig über das, was im 2020 nicht möglich war und vielleicht nie mehr möglich sein wird. Andererseits sind wir dankbar für die Möglichkeiten und Wege, die sich geöffnet haben, froh über den Mut, neue Wege gegangen zu sein und zuversichtlich, auch mit weiteren Herausforderungen umgehen zu können.

Dieses Gefühlschaos ist eine normale psychische Reaktion auf Unsicherheiten und Unklarheiten. Folgende Strategien können helfen, unsere Emotionen zu ordnen:

— Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr, geben Sie ihnen Raum. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. In der Stille gelingt es uns besser, Verbindung zu unserer Innenwelt aufzunehmen und

Zugang zu unseren Gefühlen zu bekommen.

— Das Wissen darum, dass wir «ein Gefühl haben» und nicht «ein Gefühl sind», kann uns helfen. Gefühle kommen und gehen. Es ist wichtig, ihnen Raum zu geben, um sie wahrzunehmen. Und in dem Moment, da wir die Aufmerksam-

## Kurzantwort

Aktuell haben wir alle mit vielen Gefühlen zu kämpfen. Dieses Gefühlschaos ist eine normale psychische Reaktion auf Unsicherheiten. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr. Und bedenken Sie: Wir «haben» ein Gefühl, wir «sind» kein Gefühl. Gefühle kommen und gehen. Lassen Sie negative Gefühle zu. (sh)

keit auf sie richten, beginnen sie sich zu verändern.

— Auch negative Gefühle sind ein Teil von uns und wollen «gehört» werden. Je mehr wir sie verdrängen, desto stärker erscheinen sie uns. Lassen Sie sie zu, akzeptieren Sie ihr Dasein und geben Sie ihnen einen Namen. «Name it to tame it» – benenne es, um es zu zähmen! Zum Beispiel: «Ich bin traurig, weil sich alles so anders anfühlt.» «Es macht mir Angst, weil ich nicht weiss, wie lange es noch andauern und was noch alles kommen wird.» Das Versprachlichen macht aus einem diffusen unangenehmen Erleben ein fassbares Gefühl. Das lässt die starke Aktivität im Mittelhirn, unserer emotionalen Alarmzentrale, der Amygdala, abschwächen und gleichzeitig unser Denkhirn, den präfron-

talen Cortex wieder aktivieren. Dadurch verändert sich unser psychisches Erleben. Wir werden ruhiger und können wieder klarer denken.

## Weitere Tipps

— Gefühle visualisieren – sei es in Gedanken oder mit Farben auf Papier. Geben Sie dem Gefühl Wut ein Gesicht und entschärfen Sie die Gestalt mit einem lustigen Detail, wie etwa ein tobenden Bären mit einem lustigen Hut.

— In Bewegung kommen, etwa durch Tanzen und Sport aller Art.

— Erklären Sie sich selbst oder einer anderen Person die Situation. Benutzen Sie viele Adjektive. Mit dem Reden über sich und Ihre Gefühle wechseln Sie die Perspektive, was zu einer Klarheit führen kann.

Ziel dieser Strategien soll es sein, freundlich und achtsam mit unseren Emotionen umzugehen, indem wir sie erkennen, reflektieren und so kultivieren, dass sie uns nutzen und nicht schaden.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber)