

Mit Gott durch die Coronakrise Die Erschütterung von Seele und Glauben überwinden

Arbeitspapier im Rahmen des Programms
Traumatisierte Menschen begleiten

Aktualisierte Version Mai 2021

Hintergrundinformation

Dieser Leitfaden kann Ihnen dabei helfen:

- die COVID-19 Krankheit besser zu verstehen
- zu erkennen, wie sich die Krise auf Menschen auswirkt
- sich daran zu erinnern, dass Gott mit seiner Liebe und Fürsorge auch mitten in der Krise nahe ist
- herauszufinden, wie man sich selbst und anderen helfen kann, die Coronakrise emotional und geistlich zu durchstehen

Der Leitfaden kann auf zweierlei Weise eingesetzt werden: Als eigenständige Einheit, individuell oder in einer kleinen Gesprächsgruppe. Wenn Sie nach dem Durcharbeiten dieser Einheit Ihren eigenen Heilungsprozess oder den Ihrer Gesprächsgruppe weiter unterstützen möchten, können Sie das Büchlein „*Trotz der Krise geht es weiter - Eine geistliche Überlebenshilfe*“ zu Hilfe nehmen. Man kann den vorliegenden Leitfaden aber auch im Rahmen einer Traumagesprächsgruppe mit dem Buch „*Traumatisierte Menschen begleiten – Ein Arbeitsbuch für die christliche Gemeinde*“ oder „*Traumatisierte Menschen begleiten – Trost bei Gott finden*“ benutzen.

Wir empfehlen, den Leitfaden in kleinen Gruppen einzusetzen. So können sich die Teilnehmer über die Fragen austauschen und die Übungen gemeinsam durchführen. Wenn es aufgrund der aktuellen Situation nicht möglich ist, sich persönlich zu treffen, kann man eine Videokonferenz machen. Falls Sie die Einheit für sich allein durcharbeiten, machen Sie sich am besten Notizen zu Ihren Antworten, Gedanken und Erkenntnissen.

Es ist effektiver, die Fragen zum Nachdenken zuerst zu besprechen und danach mit den Informationen/Antworten im Arbeitspapier zu vergleichen. Ziel ist es, sich über die eigenen Gefühle klarzuwerden, ohne zu versuchen, eine „korrekte“ Antwort zu finden.

Eine Gruppe braucht für die gesamte Einheit zwei bis drei Stunden. Man kann sie allerdings auch in kürzere Einheiten aufteilen. Im letzteren Fall sollte man jedes Treffen mit einer Wiederholung beginnen: An was erinnern sich die Teilnehmer aus der letzten Einheit? Haben sie noch Gedanken oder Erfahrungen dazu, die sie mitteilen möchten?

Inhalt des Arbeitspapiers:

- Abschnitt 1: Zwei Geschichten aus dem Corona-Alltag zur Auswahl
- Abschnitt 2: Was ist COVID-19?
- Abschnitt 3: Wie wirkt sich das Virus emotional auf Menschen aus?
- Abschnitt 4: Denken Sie in dieser schwierigen Zeit daran, dass Gott Sie liebt!
- Abschnitt 5: Wie können wir von den emotionalen Auswirkungen der Coronakrise heil werden?
- Abschnitt 6: Abschließende Übung

Ein Dank an die Mitarbeiter des Trauma Healing Institute, SIL International und Wycliff Deutschland, sowie an die Übersetzerinnen und Übersetzer: Dagmar Simantzik, Gabi Weber, Andreas Holzhausen, Uschi Lautenschlager
Weiteres Material zur Vertiefung finden Sie auf Deutsch unter integration.wycliff.de/traumabegleitung und in anderen Sprachen unter DisasterRelief.Bible.

Die Bibelzitate wurden folgenden Bibelübersetzungen entnommen und auf diese Weise markiert: GNB: Gute Nachricht Bibel © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, HFA: Hoffnung für alle © 2015 Biblica, Inc.®, LUT: Lutherbibel 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft

1. Zwei Geschichten aus dem Corona-Alltag zur Auswahl

1a. Hat Gott noch alles im Griff?

Uwe hat Anfang 2019 einen Blumenladen geöffnet. Neben dem Ladenverkauf ist seine Spezialität die Dekoration mit Blumen bei Konferenzen und Feiern. Sein Geschäft läuft gut. Doch im März 2020 werden plötzlich wegen Corona viele Feiern und Konferenzen abgesagt. Er verliert Kunden und Aufträge. Für einige Monate darf er auch im Laden nur noch sehr begrenzt verkaufen. Der Umsatz sinkt auf ein Viertel der geplanten Einnahmen. Nachts verbringt er schlaflose Momente, er fragt sich, wie es weitergehen wird. Seine zwei angestellten Floristinnen muss er in Kurzarbeit schicken. Jetzt hilft seine Mutter zeitweise aus. Wie wird er langfristig seine Investitionen abbezahlen können? Auch die Ladenmiete muss monatlich bestritten werden. Gott sei Dank ist er nicht Alleinverdiener der Familie. Annette, seine Frau, hat eine Teilzeitstelle in einer Arztpraxis. Sie arbeitet nachmittags. Da die Ladenzeiten momentan eingeschränkt sind, macht Uwe das Geschäft um 14.30 Uhr zu. So kann er seiner 12-jährigen Tochter Lisa, die im Homeschooling ist, zur Seite stehen, wenn sie Hilfe braucht.

Jeden Morgen hört er als Erstes die Nachrichten, um zu erfahren, was die neuesten Entwicklungen und Bestimmungen sind. Soll er überhaupt auf den Großmarkt fahren, um einzukaufen? Muss er Kunden anrufen, um zu sagen, dass er nicht liefern darf? Das ist wie Lotto spielen ... Schwierig ist auch, dass man nicht weiß, wie lange das alles noch anhalten wird. Falls diese Situation noch über einige Monate weitergeht, muss er Konkurs anmelden – obwohl die staatlichen Hilfen endlich eingetroffen sind. Er ist Mitglied im Floristen-Verband, wo es einmal wöchentlich einen Austausch-Chat gibt. Es hilft, mit den Kollegen zu reden.

Trotzdem fühlt er sich manchmal als Versager. Seine Eltern überweisen ihm gelegentlich etwas Geld. Die ganze Situation ist für ihn demütigend und beängstigend, weil sie so unerwartet und unverschuldet eingetreten ist.

Dann, Mitte Dezember, muss er den Laden komplett schließen wie alle anderen Geschäfte, die keine Lebensmittel verkaufen – fast drei Monate lang.

In dieser Zeit erkranken Annettes Eltern an Corona. Sie sind Mitte 70 und wohnen 200 Kilometer entfernt. Das Schlimmste ist, nichts tun zu können, um zu helfen. Sie dürfen sie nicht besuchen und können nur mit ihnen telefonieren. Besonders schwer wird es, als Annettes Vater ins Krankenhaus muss, um beatmet zu werden.

Dankbar sind Annette und Uwe, dass sie sich wenigstens noch jede Woche online mit ihrem Hauskreis treffen können. Dort können sie auch mal ihren Frust loswerden und über ihre Sorgen sprechen.

Ein Ehepaar mit zwei Töchtern bietet ihnen schließlich an, dass Lisa für ein paar Tage bei ihnen bleiben kann, damit die beiden zu Annettes Eltern fahren können. Wie gut, dass es inzwischen Schnelltests gibt! Mit ihrem negativen Testergebnis können sich die beiden unbeschwert auf die Reise machen. Annettes Mutter ist wieder gesund, aber dem Vater geht es noch schlecht. Plötzlich bekommen sie einen Anruf aus dem Krankenhaus. Der Vater liegt im Sterben. Wenn sie wollen, dürfen sie die letzten Minuten noch an seinem Bett verbringen. Trotz Schutzkleidung sind sie dankbar, dass sie den Vater zusammen in Gottes liebende Arme abgeben dürfen ...

Auch für die Beerdigung können sie noch bleiben. Sie wird im engsten Familienkreis gehalten. Weiter entfernte Familienmitglieder und Freunde nehmen per Livestream an der Bestattungsfeier teil. Glücklicherweise können wenigstens sie der Mutter beistehen und sie auch mal in den Arm nehmen.

Annette und Uwe haben manchmal das Gefühl, dass ihnen alles über den Kopf wächst und dass die schwere Last der Trauer und Unsicherheit wie eine Flut über sie einbricht, die sie vergraben will. Manchmal sitzen sie da und starren einfach ins Leere. Sie fragen sich, ob Gott wirklich alles unter Kontrolle hat und warum sie überhaupt noch daran glauben, dass er sie liebt und für sie sorgt. Trotz innerer Leere und extremer Müdigkeit fahren sie nach zehn Tagen wieder zu ihrer Tochter zurück. Sie hat sich bei der befreundeten Familie wohlfühlt, wenigstens ein bisschen Abwechslung vom ständigen Eingesperrtsein.

Im Online-Hauskreis am übernächsten Abend haben die beiden Gelegenheit zu erzählen, was sie in den letzten Tagen erlebt haben und wie ihnen zumute ist. Es kommt, wie sie befürchtet haben, sie lassen ihren Tränen freien Lauf. Die Freunde beten lange für Uwe und Annette. Auch wenn noch unklar ist, wie es weitergehen wird, und ob der Laden überleben kann – während die Freunde beten, kommt Ruhe ins Gefühlschaos der beiden. Sie spüren Gottes Frieden und werden zuversichtlich, dass er – trotz allem – alles im Griff hat. Außerdem gibt es einen Hoffnungsschimmer: Die Blumenläden dürfen am Ende des Monats wieder öffnen!

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

- Wie wirkt sich die Corona-Krise auf Uwes und Annettes Leben aus? Und auf ihre Gefühle?
- Worüber macht sich Uwe Sorgen? Können Sie das nachvollziehen?
- Was hilft Uwe und Annette in der schwierigen Situation? Was könnte ihnen sonst noch guttun?

Überforderung ohne Ausweg? – Teil 2 (Mai 2021)

Seit einem Jahr sind Schulen und Kindergärten nur unregelmäßig geöffnet. So soll sichergestellt werden, dass sich das Corona-Virus nicht unkontrolliert verbreiten kann. Tina lebt in Deutschland. Seit Monaten warnen Virologen vor einer Überlastung der Intensivstationen. Ihren Bürojob erledigt sie überwiegend von zu Hause aus. Mehrere Monate lang hat sie ihre Tochter zu Hause unterrichtet und die beiden Kindergartenkinder zu Hause betreut. In dieser Zeit musste sie ihre Arbeit immer wieder unterbrechen, um auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen zu können. So kam es, dass sie oft noch abends arbeitete, wenn die Kinder im Bett lagen.

Nach kurzer Zeit war sie völlig erschöpft. Deshalb hat Tina schweren Herzens ihre Kinder zur Notbetreuung in Schule und Kindergarten angemeldet. Seitdem geht es ihr besser. Sie nutzt Online-Fitnessangebote, um etwas für sich zu tun, und geht gerne in den Wald. Trotzdem spürt sie, dass ihr emotionaler Tank sich so langsam leert.

Seitdem die Kinder regelmäßig getestet werden, muss sie ständig in Alarmbereitschaft sein. Denn falls eines der Kinder positiv getestet würde, würde sie angerufen werden. In dem Fall müsste sich sofort die gesamte Familie für zwei Wochen in Quarantäne begeben. Einkäufe wären nicht mehr möglich. Tina hofft deshalb inständig darauf, geimpft zu werden. Aber als gesunde Frau Mitte dreißig mit einem Bürojob wird sie als Letzte an der Reihe sein. Außerdem müssen genug haltbare Lebensmittel im Haus sein, falls die Familie plötzlich in Quarantäne muss.

Seit neun Monaten befindet sich Deutschland im Lockdown. Tina darf derzeit nur eine Person aus einem anderen Haushalt treffen, zum Glück mit den Kindern. Der Kontakt zu anderen Menschen fehlt ihr mehr denn je. Einsame Spaziergänge am Abend waren ihr Trost, doch auch diese sind nur noch in sehr reduzierter Form möglich, weil abends eine Ausgangssperre gilt.

Tina fühlt sich zunehmend eingeschränkt und eingesperrt. Zusätzlich wächst ihre Angst, die Kinder könnten sich verletzen. Ein Arztbesuch unter Corona-Bedingungen würde bedeuten, dass sie die Geschwisterkinder nicht mitnehmen darf. Wenn sie nachmittags mit den Kindern unterwegs ist, ist sie oft angespannt und verliert leicht die Beherrschung. Die Kinder reagieren darauf und rebellieren.

Timo, ihr Mann, wird immer stiller, sie besprechen nur noch das Wichtigste und teilen sich die Aufgaben im Haushalt auf. Auch das Gemeindeleben vermisst Tina. Sonntags schaut die Familie sich gemeinsam einen Kindergottesdienst an. In ihrer Gemeinde gibt es zwar Online-Predigten zum Download, aber Tina ist kaum noch aufnahmefähig. Sie fühlt sich von Gesellschaft und Politik nicht gehört.

Nachts liegt Tina immer öfter wach. Was, wenn ihr Mann seine Arbeit verliert? Sein Arbeitgeber hat immerhin schon Kurzarbeit angekündigt. Was, wenn die Finanzen am Ende nicht reichen? Was, wenn sie ihre Kinder nicht versorgen kann? Manche Lebensmittel sind schwer zu bekommen. Wer kümmert sich um die Kinder, falls sie selbst oder Timo an Covid-19 erkranken und ins Krankenhaus müssen? Wann wird das alles ein Ende haben? Sie vermisst ihre Arbeitskollegen und ihre Freunde. Gerade jetzt braucht sie dringend Kontakt zu Mitchristen und Zeit, um gemeinsam mit ihnen zu beten und von ihren Sorgen zu erzählen. Sie fragt sich: „Sieht mich noch jemand? Denkt Gott noch an mich?“

Timo sieht, dass es seiner Frau schlecht geht. Er möchte ihr gerne helfen. Aber er muss arbeiten. Mehrfach waren seine Kinder schon nach Erstkontakt mit einer positiv getesteten Person in Quarantäne. Als er einmal die Betreuung für sie übernommen hat, damit seine Frau arbeiten gehen konnte, hat sein Arbeitgeber ihm deutlich zu verstehen gegeben, dass er das gar nicht gerne sieht. Bei der Arbeit fragt sich Timo oft, wie es wohl zu Hause läuft. Manchmal ruft Tina ihn an. Aber er kann nicht helfen. Gerne würde er seinen Feierabend mit den Kindern und seiner Frau genießen. Aber Tina fällt dann oft müde ins Bett. Er sieht, wie gestresst sie ist und mag sie nicht auch noch mit seinen Gedanken belasten. Am Wochenende nimmt er die Kinder, um seine Frau zu

entlasten. Aber er sieht, dass es nicht reicht. Dass er selbst auch ständig müde ist, blendet er aus. Eines Nachmittags kommt ein fittes Rentnerehepaar aus ihrer Gemeinde auf ihrem Spaziergang am Garten der jungen Familie vorbei. Tina hält mit ihnen ein Plauderstündchen über den Zaun. Das Ehepaar merkt schnell, dass Tina durchhängt. Da beide schon geimpft sind, bieten sie an, sich an zwei Nachmittagen in der Woche um die Kinder zu kümmern, bei Besorgungen zu helfen und in Notfällen zur Verfügung zu stehen. Das ist ein großer Lichtblick für Tina. Auch die Gespräche, die sich automatisch beim Abholen und Zurückbringen der Kinder ergeben, tun den beiden gut. Schon allein über die verrückte Situation zu reden und bestätigt zu bekommen, dass es okay ist, sauer auf Gott und die Welt zu sein, schafft Erleichterung. Durch die Unterstützung des Ehepaars fühlen sich Tina und Timo nicht mehr so allein gelassen in ihrer Situation, sie fühlen sich angenommen und gehört und spüren, dass Gott sie doch nicht im Stich gelassen hat.

FRAGEN FÜR DIE DISKUSSIONSRUNDE

- Wie wirkt sich die Corona-Krise auf Tinas und Timos Leben aus – und auf das Leben der Kinder?
- Worüber macht sich Tina Sorgen? Können Sie das nachvollziehen?
- Was sind Timos Probleme? Erleben Sie das auch so?
- Was hilft der Familie in der schwierigen Situation?
- Was tun Tina und Timo für sich, was könnten sie sonst noch tun?

Viele Informationen über Corona sind im Umlauf. Was ist COVID-19 wirklich und was wissen Sie bereits darüber?

2. Was ist COVID-19?

COVID-19 nennt sich die Krankheit, die durch eine neuere Art des Coronavirus verursacht wird, dem SARS-CoV-2. Einige andere Mitglieder der Coronavirus-Familie sind bekannt als Verursacher von Erkältungen und SARS (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom). Corona-Viren können von Tieren auf Menschen übertragen werden.

Zurzeit werden verschiedene Varianten von SARS-CoV-2 beobachtet, die zuerst in Großbritannien, Südafrika und Brasilien nachgewiesen wurden. Die Variante B.1.1.7 hat sich in den ersten Monaten von 2021 in Europa stark ausgebreitet. In Deutschland wird sie in mehr als 90% der untersuchten positiven Proben gefunden. Sie ist noch leichter von Mensch zu Mensch übertragbar als die zuvor zirkulierenden Varianten. Immer wieder werden neue oder veränderte Virusvarianten entdeckt – ein Grund, warum die Ausbreitung des Virus so schwer einzudämmen ist.

Das Virus überträgt sich durch Tröpfcheninfektion von einem Menschen auf einen anderen. Wenn eine infizierte Person niest, hustet, lacht, singt oder einfach nur spricht, kann das Virus über die Schleimhäute der Augen, der Nase oder des Mundes einer in der Nähe stehenden Person eindringen. Besonders in der unmittelbaren Umgebung einer infizierten Person kann das Virus auch einige Zeit auf einer Oberfläche überleben. Man kann sich also auch anstecken, indem man eine infizierte Oberfläche und danach Augen, Nase oder Mund berührt.

QUIZ

Lesen Sie folgende Aussagen und notieren Sie, ob Sie sie für richtig oder falsch halten. Die Antworten finden Sie am Ende des Leitfadens.

1. Die Hauptsymptome von COVID-19 sind Fieber, trockener Husten und Schnupfen.
2. Alle infizierten Personen haben Störungen des Geruchs- und Geschmacksinns.
3. Man kann sich bei Personen anstecken, die keine COVID-19-Symptome haben.
4. COVID-19 wurde von Politikern für ihre Zwecke erschaffen.
5. Das Tragen eines Mundschutzes ist der beste Schutz vor einer Infektion.
6. Häufiges Lüften bringt außer Erkältungen nichts.
7. Man kann das Virus auf Oberflächen nur mit Alkohol abtöten.
8. Über Lebensmittel kann man sich nicht mit dem Virus anstecken.
9. Gegen Covid-19 Geimpfte können sich wieder infizieren.
10. Ein Christ in Quarantäne ist immer glücklich und zufrieden.

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

1. Was sagen die Menschen in Ihrer Umgebung über COVID-19?
2. Ändert das, was Sie gerade erfahren haben, Ihre Meinung über die Situation? Falls ja, erklären Sie bitte.

Bisher haben wir uns mit den physischen Auswirkungen von COVID-19 befasst. Jetzt wollen wir über die psychischen Auswirkungen dieser Krise nachdenken.

3. Wie wirkt sich das Virus emotional auf Menschen aus?

Tauschen Sie sich über die folgenden Fragen in Ihrer Gruppe aus. Wenn Sie allein sind, schreiben Sie Ihre Antworten am besten auf.

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

1. Wie hat sich die Coronakrise bisher auf Sie ausgewirkt?
2. Fühlen Sie sich ...
 - a. hilflos? Erklären Sie.
 - b. wütend? Erklären Sie.
 - c. ängstlich? Erklären Sie.
3. Was haben Sie durch COVID-19 verloren? Was haben Sie verpasst?
4. Wenn Sie von anderen Menschen isoliert waren, wie hat sich das auf Sie ausgewirkt?

Nachdem Sie Ihre Antworten auf diese Fragen besprochen oder aufgeschrieben haben, schauen Sie sich bitte die Liste unten an. Vielleicht gibt es noch andere Aspekte, an die Sie gar nicht gedacht haben.

- zu 2a. **Hilflosigkeit:** Man ist handlungsunfähig, hat kein Mitspracherecht und keine Kontrolle über sein eigenes Leben. Man ist Opfer von etwas, das über einen hereinbricht, und ist dem ausgeliefert. Man versteht die Welt nicht mehr und weiß nicht, wem oder was man glauben soll.
- Zu 2b. **Wut:** Vielleicht ist man wütend auf Führungskräfte, die schlechte Entscheidungen getroffen haben. Oder man unterstützt die Führungskräfte und ist wütend auf Menschen, die diese kritisieren. Vielleicht ist man auch wütend auf Mitbürger, die sich nicht an die Regeln halten oder kein gutes Urteilsvermögen haben. Man kann auch darüber wütend sein, wie man von anderen behandelt wird, oder man ist wütend auf

sich selbst, weil man einen Fehler gemacht hat. Manchmal, wenn wir unsere Wut hinterfragen, stellen wir fest, dass sich Angst dahinter verbirgt.

- zu 2. **Angst:** Möglicherweise hat man Angst vor dem Tod oder vor Veränderungen; Angst, den Arbeitsplatz, das Haus, den Lebensstil oder den Sinn des Lebens zu verlieren. Menschen, die positiv auf das Virus getestet wurden oder Gruppen mit hohen Infektionsraten angehören, befürchten vielleicht, stigmatisiert zu werden.
- zu 3. **Verluste:** Durch das Virus kann man die Arbeit verlieren, das Einkommen, das Zuhause, den Kontakt zu Angehörigen und Freunden. Man verpasst vielleicht Feierlichkeiten, Abschiede oder Beerdigungen. Veranstaltungen, auf die man sich gefreut hat, werden abgesagt, man verliert den Spaß am Leben und den gewohnten Lebensrhythmus.
- zu 4. **Isolation:** Es kann sein, dass man sich traurig, besorgt gelangweilt, einsam, gefangen oder antriebslos fühlt. Manche werden wütend, depressiv und sind sogar suizidgefährdet. Wer mit vielen Familienmitgliedern im Haus zusammengepfercht ist, fühlt sich eingeeengt und genervt. Das kann die Energie rauben und der Grund dafür sein, dass man ständig müde ist. Es kann aber auch zu Gewalttätigkeit führen. Manche dieser Gefühle können noch lange nach der Quarantäne anhalten.

Für jeden wird diese Zeit Stress bedeuten. Menschen, die überwältigt sind vom Gefühl der Hilflosigkeit, der Angst, des Verlusts oder von den Auswirkungen der Isolation, können ein Trauma erleben. Wundern Sie sich nicht, wenn der Schmerz über andere Dinge, die Sie in der Vergangenheit erlebt haben, in dieser Zeit wieder hochkommt.

FRAGE ZUM NACHDENKEN

Was ist für Sie das Schwierigste in der Coronakrise?

Sie haben über die Auswirkungen nachgedacht, die COVID-19 auf Sie selbst und andere hat, und überlegt, was für Sie das Schwierigste in dieser Situation ist. Nehmen Sie sich nun etwas Zeit, um über Gottes Liebe in dieser Krise nachzudenken.

4. Denken Sie in dieser schwierigen Zeit daran, dass Gott Sie liebt!

Wählen Sie eine der folgenden Übungen aus oder machen Sie beide.

ÜBUNG: MALEN, WIE SIE SICH FÜHLEN

Sie brauchen Papier und Stifte.

1. Kommen Sie zur Ruhe. Überlegen Sie, wie Sie sich gerade fühlen. Welche Bilder kommen Ihnen in den Sinn?
2. Malen Sie, was Ihnen gerade in den Sinn kommt. Lassen Sie das Bild entstehen, ohne viel darüber nachzudenken. Es geht darum, dass Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck bringen und nicht darum, wie gut Sie malen können. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Gott völlig abwesend ist. Es ist in Ordnung, sich so zu fühlen.
3. Lesen oder hören Sie Römer 8,38–39 und nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken:
„Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch

irgendeine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.“ (LUT 2017)

4. Malen Sie jetzt, was Sie nach dem Betrachten dieser Verse empfinden. Sie können Ihr Bild ergänzen oder etwas Neues auf die andere Seite des Blatts malen.
5. Denken Sie über Ihr Bild nach. Wenn Sie möchten, tauschen Sie sich mit anderen darüber aus oder schreiben Sie Ihre Gedanken auf.

ÜBUNG: LIVE-BILD

1. Lesen oder hören Sie Römer 8,38–39 und lassen Sie die Verse in aller Ruhe auf sich wirken:
„Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas auf der Welt können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt.“ (HFA)
2. Wenn Sie mit anderen zusammen sind, teilen Sie sich in 2er- oder 3er-Gruppen auf. Entscheiden Sie, welcher Teil des Bibeltextes Ihnen am wichtigsten geworden ist. Nehmen Sie sich etwa zehn Minuten Zeit und kreieren Sie mit Ihren Körpern eine Szene, die eine Momentaufnahme dieses Abschnitts darstellt.
Wenn Sie allein sind, stellen Sie den Teil des Abschnitts, der für Sie am bedeutungsvollsten ist, in einer Pose dar (z.B. gleichzeitig mit einem Arm nach oben und mit dem anderen nach unten zeigen, dann die Arme verschränken wie beim Nein-Sagen, um auszudrücken, dass uns weder Hohes noch Tiefes von Gottes Liebe trennen kann).
3. Falls Sie in einer Gruppe sind, stellen Sie das Live-Bild den anderen vor. Halten Sie die Pose mindestens 30 Sekunden lang. Man kann ein Foto, ein Video oder sogar ein Selfie davon machen.
4. Tauschen Sie sich über folgende Fragen aus oder schreiben Sie Ihre Antworten auf:
 - a. Haben Sie die Bibelstelle durch die Übung besser verstanden als vorher? Erklären Sie.
 - b. Hat die Bibelstelle Sie getröstet oder Ihnen Hoffnung gegeben? Erklären Sie.
 - c. Wie hat es sich angefühlt, diese Übung zu machen?

5. Wie können wir von den emotionalen Auswirkungen der Coronakrise heil werden?

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

1. Was hilft Ihnen, mit der Coronakrise zurechtzukommen?
2. Was hindert Sie daran, damit klarzukommen?

Tauschen Sie Ihre Gedanken dazu aus oder schreiben Sie sie auf. Fügen Sie dann von der folgenden Liste hinzu, was Sie für wichtig halten, aber noch nicht erwähnt wurde.

Was hilft, wenn starke Gefühle hochkommen:

- Stehen Sie dazu, dass dies eine traumatische Situation ist, und stehen Sie zu Ihren Gefühlen. Sie sind normal! Je mehr Sie Ihre Gefühle zulassen, desto besser können Sie darauf reagieren.
- Machen Sie eine Liste von allem, was Sie verloren oder verpasst haben. Es ist ganz normal, traurig zu sein, wenn wir Verluste erleiden.
- Finden Sie Möglichkeiten, sich selbst zu beruhigen. Versuchen Sie langsam und tief zu atmen. Stellen Sie sich Szenen vor, die beruhigend auf Sie wirken usw.
- Achten Sie darauf, wo genau in Ihrem Körper Sie Anspannung empfinden. Versuchen Sie, alle Körperteile zu entspannen, die angespannt sind. (Progressive Muskelentspannung kann zum Beispiel dabei helfen).
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle mit jemandem, dem Sie vertrauen und der gut zuhören kann. Hören Sie sich auch die Erfahrungen Ihres Gesprächspartners an.
- Sagen Sie Gott ganz ehrlich, wie Sie sich fühlen.
- Ruhen Sie sich aus in der Fürsorge Gottes. Bibelverse wie Josua 1,9; Psalm 91,11+12; Jesaja 41,13; Zefanja 3,17 können dabei helfen.
- Machen Sie Kindern und Teenagern Mut, ihre Gefühle auszudrücken – in Worten, durch kreative Tätigkeiten (wie Bilder malen oder Figuren kneten) oder im Spiel. Hören Sie ihnen zu.
- Suchen Sie sich eine zuverlässige Informationsquelle über die Krankheit, die Gefahren und angemessene Verhaltensregeln.

Was hilft, mit der Isolation umzugehen:

- Nehmen Sie Kontakt zu anderen auf, ohne dass Sie einander direkt begegnen: per Telefon, virtuell per Internet oder auf andere kreative Weise.
- Sprechen Sie mit anderen über Bibelstellen, die Sie ermutigen und trösten.
- Schaffen Sie sich feste Punkte im Tagesablauf.
- Achten Sie auf genügend Bewegung und frische Luft, wo es möglich ist. Ruhen Sie sich regelmäßig aus.
- Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht.
- Helfen Sie anderen, vielleicht sogar Menschen, die am meisten von den Auswirkungen des Virus betroffen sind.
- Suchen Sie sich sinnvolle Tätigkeiten. Was wollten Sie schon immer machen? Was davon könnten Sie jetzt tun?

FRAGE ZUM NACHDENKEN:

Welche ein oder zwei Punkte aus der Liste könnten Ihnen helfen?

6. Abschließende Übung

1. Werden Sie innerlich ruhig. Stellen Sie sich selbst mit einer Tasche oder einem Rucksack vor. Wie sieht Ihr virtuelles Bild aus?

2. Denken Sie an die Bedenken und Ängste, die Sie mit sich herumtragen. Worüber machen Sie sich Sorgen? Legen Sie jede einzelne Sorge in Ihre Tasche. Sie können das in Ihrer Vorstellung tun oder auf ein Blatt Papier schreiben oder malen. Spüren Sie dann, wie schwer sich Ihre Tasche anfühlt.

3. Denken Sie über die folgenden Verse nach:

„Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid.“ (Philipper 4,6-7; HFA)

„Ladet alle eure Sorgen bei Gott ab, denn er sorgt für euch.“ (1. Petrus 5,7; HFA)

4. Geben Sie die Last Ihrer Sorgen ab, indem Sie alles in Ihrer Tasche Gott übergeben. Stellen Sie sich das bildlich vor oder malen Sie es. Wie fühlen Sie sich jetzt?

5. Wenn Sie möchten, reden Sie mit anderen über Ihre Erfahrung – in dem Maß wie Sie sich damit wohlfühlen.

Singen Sie zum Schluss ein ermutigendes Lied zusammen und beten Sie füreinander.

ANTWORTEN AUF DIE QUIZFRAGEN

1. Richtig.
2. Falsch. Störungen des Geruchs- und/oder Geschmacksinns treten nur bei 20 % der infizierten Menschen auf.
3. Richtig. Es kann sein, dass die Symptome erst zwei Wochen nach der Infektion ausbrechen, in der Regel nach 5-6 Tagen. In der Zeit kann man das Virus aber übertragen.
4. Falsch. Das stimmt nicht und es ist gefährlich, daran zu glauben.
5. Falsch. Um eine Ansteckung mit dem Virus zu vermeiden, sollte man sich häufig und mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Seife waschen, sich nicht an die Augen, den Mund und die Nase fassen und mindestens 1,5 Meter Abstand zu Menschen halten, die nicht im selben Haushalt wohnen. Ein Mundschutz bewahrt davor, sich ins Gesicht zu fassen und senkt das Infektionsrisiko zu einem gewissen Grad. Wenn Sie bereits mit COVID-19 infiziert sind, kann die Gesichtsmaske das Risiko senken, dass Sie die Krankheit verbreiten; sie ist aber kein hundertprozentiger Schutz.
6. Falsch. Lüften ist wichtig, denn bei längerem Aufenthalt in kleinen, schlecht oder nicht belüfteten Räumen kann sich die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung durch Aerosole auch über eine größere Distanz als 1,5 m erhöhen.
7. Falsch. Man kann das Virus auf Oberflächen abtöten, indem man diese mit Wasser und Seife wäscht.
8. Richtig. Nach jetzigem Wissensstand sind keine Übertragungen durch den Verzehr kontaminierter Nahrungsmittel nachgewiesen.
9. Richtig. Mit der Impfung gegen SARS-CoV-2 wird keine 100%ige Immunität erreicht.
10. Falsch. Wir sind so geschaffen, dass wir Gemeinschaft und Strukturen in unserer Welt brauchen. Deshalb ist es normal, in solch einer Situation Gefühle zu erleben, wie sie auch bei Traumata oder Verlusten auftreten. Das ist kein Zeichen von schlechtem Charakter oder mangelndem Glauben.