

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Die Menschheit erlebt eine weltweite Krise: die Corona-Krise. Die meisten der heute lebenden Menschen haben etwas Vergleichbares noch nie erlebt. Man kann mit Recht sagen, dass dies die schwerste Krise seit dem Zweiten Weltkrieg ist.

Wir alle kennen persönliche Krisen, doch die Corona-Krise ist anders, da sie alle Menschen weltweit gleichzeitig betrifft. Sie geht über das Persönliche hinaus und hat psychische, psychosoziale, gesellschaftliche und wirtschaftliche weltumfassende Auswirkungen.

Wir müssen uns mit Einschränkungen, die das normale Leben erheblich beeinflussen, auseinandersetzen. Homeoffice und Kurzarbeit sowie der Umgang mit dem Partner und gegebenenfalls mit Kindern, die nicht in die Schule gehen können, wirken stark auf uns ein. Ausgangsbeschränkungen und Social Distancing bedeuten, vor allem für Alleinstehende und Senioren, Vereinsamung. Besonders einschneidend sind die Existenzängste aufgrund von Firmenschließungen und des Auftragsrückgangs bei Selbstständigen.

Die Ungewissheit, wie es weitergeht und welche Folgen das alles für unsere Zukunft hat, belastet uns psychisch, führt zu Stress und damit zu weiteren Ängsten bis hin zur Panik. Depressionen und Zwangs-

störungen verschlimmern sich in diesen Zeiten oder entwickeln sich als Folge dieses Stresses. Daneben nehmen auch Aggressionen und häusliche Gewalt zu.

Doch hat diese Krise nicht auch etwas Gutes? Sind Sie nicht auf einmal »frei« von sozialen Verpflichtungen und haben Zeit für sich? Endlich einmal ist die Zeit da, die Sie sich so lange gewünscht haben, zum Spielen mit den Kindern, für den Garten, zum frühlingshaften Einrichten der Terrasse, oder Sie kommen endlich einmal dazu, den vollen Keller aufzuräumen. Auch untereinander verhalten wir uns plötzlich anders: Hilfsbereitschaft wird praktiziert, plötzlich grüßt jeder jeden beim Spaziergang, Menschen kaufen für Senioren ein. Die Umwelt kann sich (zumindest kurzfristig) erholen, und es ergeben sich neue Perspektiven.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, diese Krise aus einer übergeordneten Perspektive heraus zu betrachten, statt in Panik zu verfallen. Ich möchte Sie dabei unterstützen, Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln. Sie können neue Lernerfahrungen machen, die Ihnen helfen, auch zukünftig mit Krisen, egal welcher Art, leichter umzugehen.

In diesem Buch möchte ich Ihnen Auswege aus den negativen Auswirkungen der Krise aufzeigen, damit Sie gestärkt daraus hervorgehen und vielleicht sogar Dinge in Ihrem Leben dauerhaft zum Positiven verändern können. Neue Erkenntnisse über sich selbst und was sich daraus ergibt, werden Sie auch in Ihrem »normalen« Alltag begleiten, wenn diese Krise vorüber ist, und Ihnen hoffentlich langfristig mehr Lebensqualität schenken.

Gabriele Frohme  
Wuppertal, 6. Mai 2020