

# Funkenflug

## Psychologie im Alter - Gedanken, Geschichten und Gespräche

April 2022, Nr. 21

### Wege zurück

Die Zeiten mit dem Corona-Virus haben in der Gesellschaft ihre Spuren hinterlassen, sodass einzelne Berufsgruppen maßlos überfordert sind, andere Überlebensängste haben und wieder anderen diese Zeit aufgezeigt hat, dass es mit vielleicht weniger geht oder in einzelnen Lebensphasen auch etwas Stille und Verlangsamung gut tut. In letzter Zeit hört man immer wieder, dass wir wieder zurück finden sollen in eine Normalität vor Corona.



Aber wohin sollen wir zurück finden, in welche Normalität und wohin gehen Wege die zurückführen. Wege zurück können nur zu mir selbst führen, in eine Gemeinschaft mit dem Menschen und in die Verbindung zur Natur. Eben dahin wo wir her kommen. Diesen Weg achtsam in Betracht zuziehen, wäre wohl ein Gewinn. Wege zurück in eine neue Lebens-Normalität bedeutet in seiner Ursprünglichkeit im Miteinander von Menschen, Natur und sich selbst die Lebenskraft und Lebensfreude zu finden. Also wünsche ich euch immer wieder den Aufbruch in eine neue Lebens-Normalität.

### Cornelia auf dem Weg zurück

Cornelia ist schon lange Pflegerin in einem Wohnheim von Tirol und hat die Zeiten von Corona in den Wohnheimen sehr gut mitbekommen. Sie hat die Ängste bei den ersten Corona-Infektionen miterlebt, die ständigen Anforderungen und Überforderungen in den Wohnheimen durch getragen und stellt fest, dass diese doch längere Zeit der Beanspruchung und Überbeanspruchung auch mit ihr etwas gemacht hat. Sie erkennt, dass sie oft überreizt und müde ist, aber auch, dass ihre Ängste zugenommen haben.



Cornelia beschreibt, dass sie im Grunde einen ängstlichen Charakter hat und schon in ihren früheren Lebensjahren unter Ängste und panikartige Zustände litt, die besser oder schlechter wurden. Sie erläutert genau wie sie mit dieser Angst umgegangen ist, konnte sich sehr gut unter Kontrolle halten und macht vieles richtig, so wie man es psychologisch auch empfehlen würde. Sie macht jedoch deutlich, dass sie sich durch die Überanstrengung und Überforderung grundsätzlich nicht mehr so kräftig und eher müde fühlt und dadurch wahrscheinlich der Stresslevel erhöht und die Grundstimmung belasteter ist und damit die Ängste mehr Raum bekamen.

Lesen Sie bitte [hier](#) weiter.