

Die Corona-Zeiten



Dieses Buch wurde mitten in der Covid-19 Krise von Jill Hosey und der Adolescents Task Force geschrieben. Dieser kurze Comik soll als Unterstützung dienen und Informationen darüber vermitteln, wie du mit den Schwierigkeiten zurecht kommen kannst, die dir in dieser unsicheren Zeit begegnen könnten.



...also, wir wissen nicht genau, wann wir wieder unterrichten können, aber bleibt dran, was neue Informationen betrifft. Das ist im Sinne der Sicherheit von allen.



Was? Keine Schule? Und sind wir in Gefahr?



Ich bin so froh! Die Abschlussprüfungen stehen bevor und ich bin nicht vorbereitet.

Wie auch immer - ich werde mich langweilen ohne Schule.

Was? Soll das ein Witz sein? Wann kommen wir zurück? Was passiert mit unserer Arbeit? Und was meint sie mit „dranbleiben“?



Ich weiß nicht, was die ganze Aufregung soll. Machen wir Ferien?

Denk mal nach, Lisa... wir können ausschlafen, rumhängen und tun, wozu wir Lust haben!

Aber für wie lange? Und was, wenn einer von uns krank wird? Ich finde das schrecklich.



Du musst dich entspannen, Lisa. Kaum dass du dich verstehst sind wir wieder da. Dann werde ich unglücklich sein.

Ich wette, deine Tante und dein Onkel lassen dich arbeiten, Sam.

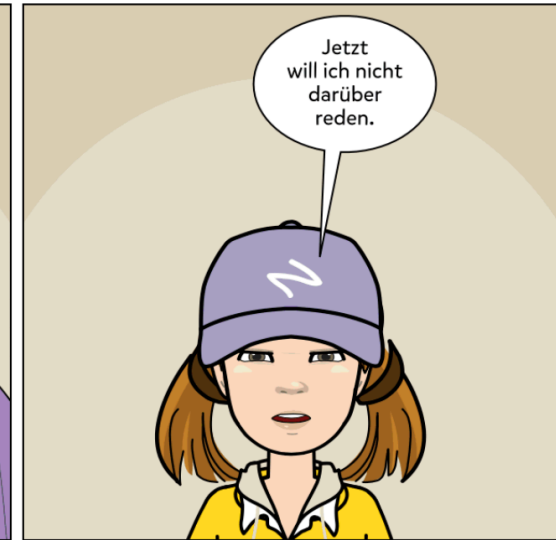
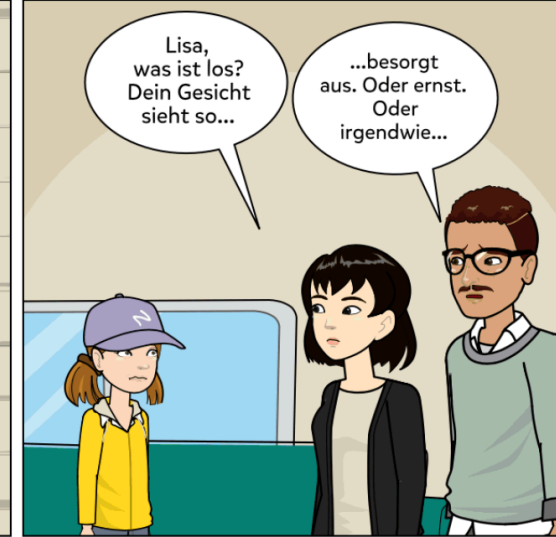
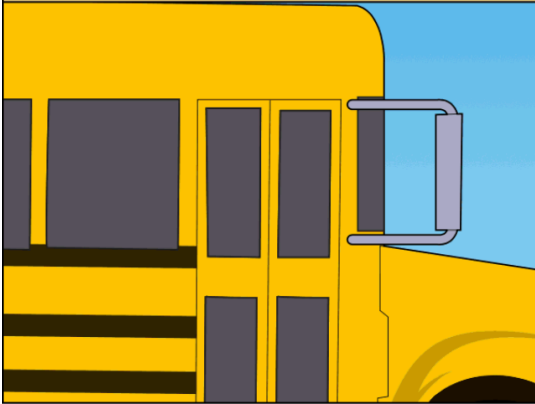


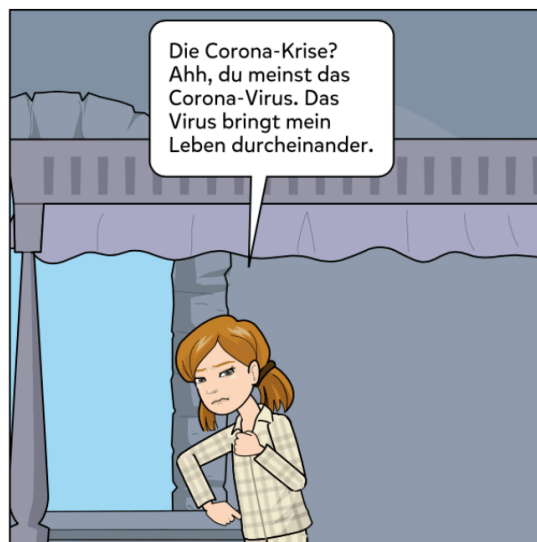
Warum hat Sam kein Problem damit? Warum macht sich Jose keine Sorgen? Und warum bin ich so...



So...so...ich weiß nicht? Bin ich so verwirrt?

Wenige Minuten später erreichte Lisa ihre Bushaltestelle und verabschiedete sich von Sam und Jose; in ihrem Kopf herrschte immer noch Chaos und Verwirrung. Das war kein neues Gefühl für Lisa. Aber es fühlte sich viel stärker als sonst an.





Und wenn wir das Gefühl haben, dass unser Leben durcheinander gerät, versucht unser Gehirn und unser Körper, uns vor dem Stress zu schützen! Ich höre, deine Strategie besteht darin, „auszusteigen“. Ich weiß einiges über das Aussteigen oder Ausklinken. Ich kenne einige Alternativen zum Aussteigen, die sehr hilfreich sein können.



Wirklich? Was weißt du? Meine Freunde Sam und Jose fühlen nicht so wie ich. Sie sind glücklich und machen sich nichts daraus. Das ist sehr verwirrend für mich. Also kann ich nicht einmal...



Es kann sehr verwirrend sein, wenn andere die gleiche Situation anders erleben. Ich komme dich besuchen, um dir einige sehr hilfreiche Dinge mitzuteilen und dich zu unterstützen. Du kannst diese Sachen auch mit deinen Freunden teilen, obwohl sie vielleicht anders empfinden.



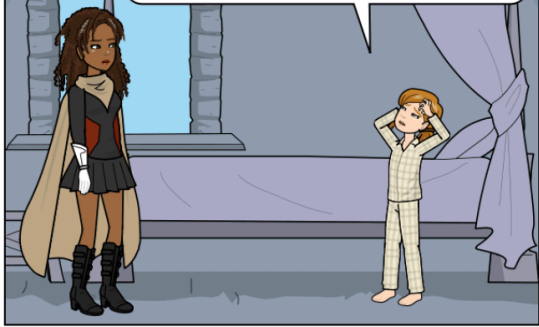
Ich kann dir beibringen, zu entschleunigen und deine inneren Bremsen zu drücken, statt dich auszuklinken, wenn es stressig wird.



Normalerweise gehe ich schlafen, damit verwirrende Gefühle aufhören, aber scheinbar wird das hier nicht vorbei sein, wenn ich aufwache. Mein Vater sagt mir immer, dass meine Gefühle wegzuschlafen auf die Dauer keine Lösung ist, aber ich weiß nicht, was ich sonst machen soll! Nicht zu wissen, was mit dem Corona-Virus passieren wird, ist...ist...einfach zu viel.



Ich frage mich, was dieses Virus ist? Und ich verstehe nicht, was in mir drin passiert und was ich tun kann! Das alles ist mir zu viel! Normalerweise kann ich mich mit meinen Freunden treffen und über Sachen sprechen, aber nicht einmal das kann ich jetzt!



Was das betrifft kann ich helfen! Tatsächlich ist das eine meiner Kräfte als weise Helferin - Kraft, Wissen und Information zu teilen. Wenn wir mit Wissen und Information gewappnet sind, können wir lernen, gleichzeitig zu denken und zu fühlen, statt auszusteigen.

Ich verstehe, dass Wissen wichtig ist, aber warum Denken und Fühlen gleichzeitig?




Das ist eine tolle Frage! Es ist wichtig, dass wir alle inneren Informationen ernst nehmen, egal, ob sie als Bilder, Gefühle, Gedanken oder Körperempfindungen auftauchen.




Wenn wir das nicht tun, riskieren wir, dass die Botschaften in uns hängen bleiben und einfrieren und uns pieksen, um gehört zu werden. Ungehört können diese Botschaften sich später in unangenehmer Weise bemerkbar machen, um unsere Aufmerksamkeit zu erregen.







Hmmm, also du meinst, wenn ich versuche, meine Gefühle zu ignorieren oder wegzuschieben, können sie später zurückkommen, weil sie eine Botschaft für mich haben?




Ja! Unsere Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen haben wichtige Informationen für uns. Und wenn wir einmal die Botschaften gehört haben können wir beginnen, uns von anderen unterstützen zu lassen und Wege finden, uns selbst zu unterstützen!




Das Corona-Virus könnte uns auch veranlassen, uns an anderen Zeiten in unserem Leben zu erinnern, in denen wir belastende Gefühle hatten, unangenehme Gedanken oder beängstigende Erfahrungen, oder uns hilflos fühlten.




Diese Information zu haben ermöglicht es uns, in unsere eigene Weisheit einzutreten und Wahlmöglichkeiten zu finden.




Wenn wir das wahrnehmen, was uns stört, können wir unserem Gehirn und unserem Körper die Chance geben, alles auseinander zu sortieren, damit es nicht in uns hängen bleibt. Das hilft uns auch, innere Kraft und Stärke aufzubauen, auch wenn es sich außen unsicher anfühlt.




Während wir innere Sicherheitsmuskeln aufbauen, lernen wir, was wir kontrollieren können, um weiter zu kommen und Momente von innerer Ruhe zu finden, auch wenn draußen alles unkontrollierbar erscheint.



Ok, ich bin dabei. Ich könnte diese Hilfe wirklich gebrauchen. Ich kann meine Freunde nicht treffen, nicht in die Bücherei gehen, oder im Einkaufszentrum rumhängen. Ich weiß nicht, was ich machen soll.

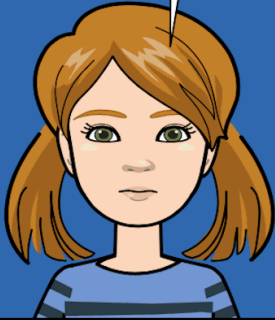


Ok, als erstes - lass uns unser Schutzschild aus Information und Wissen bauen. Das Corona-Virus, oder Covid-19, kann von Mensch zu Mensch übertragen werden, wenn wir einander zu nahe kommen. Das ist der Grund, warum wir Abstand von Menschen halten. Es ist wichtig zu wissen, was man vorbeugend tun kann und wie wir eine innerliche und äußere Sicherheit herstellen können.



Etwas medizinisches Hintergrundwissen hilft uns zu verstehen, wie wir die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung vermindern können. Aber zu viel Information kann uns auch überwältigen und unsere Ängste füttern! Die Entscheidung für eine vertrauenswürdige Informationsquelle und diese 1-2 Mal täglich zu checken kann helfen, die Überforderung zu reduzieren.

Ja, mir ist aufgefallen, dass manche Leute den ganzen Tag lang Nachrichten sehen! Das kann nicht sehr hilfreich sein!



Ein Weg, körperlich sicher zu sein besteht darin, beim Händewaschen 20 Sekunden lang unser Lieblingslied zu singen! Es ist auch wichtig, in unseren Armbeuge zu niesen, unser Gesicht nicht mit ungewaschenen Fingern zu berühren und alle Oberflächen zu säubern, die wir berühren! Außerdem sollen wir Abstand von anderen halten, um das Virus nicht zu übertragen.



Wenn wir wissen, wir wir Informationen bekommen, wie oft und auf welche Art wir körperliche Sicherheit herstellen, dann können wir beginnen, darüber nachzudenken, was mit unseren Gefühlen, Gedanken und Körper ist... So viel Unsicherheit kann eine große Wirkung haben! Und von unseren Freunden getrennt zu sein kann sich einsam und schrecklich anfühlen.



Ja! Da drin sind so viele Gefühle. In einem Moment bin ich besorgt, im nächsten einsam, und dann werde ich verwirrt.



Es ist normal, dass all diese Gefühle aufkommen. Gefühle sind Botschafter, die zu Besuch kommen, um uns sehr wichtige Informationen über uns zu geben, auch wenn sie groß und unangenehm sind. Gefühle müssen jedoch gehört werden, sonst bleiben sie drinnen gefangen! Wenn wir uns zu ihnen setzen, können wir mit ihnen arbeiten, damit sie kleiner werden und besser zu handhaben sind.



Welche Gefühle bemerkst du in dieser schwierigen Zeit? Sind das neue Gefühle, oder welche, die du schon gut kennst?



Ich frage mich, ob wir ein Willkommen und Mitgefühl für diese Gefühle in uns finden - sowohl für die neuen wie für die alten, für die unangenehmen und die angenehmen. Diesen Gefühlen zu helfen beginnt damit, Mitgefühl für sie und uns zu entwickeln.



Wir bemerken vielleicht auch verwirrende Gedanken, die aufkommen. Vielleicht sind sie sehr bestimmend, trotzdem können wir auch neugierig sein, sie zu verstehen. Vielleicht versuchen sie, uns zu helfen und zu beschützen. Welche Gedanken bemerkst du in dieser schwierigen Zeit?



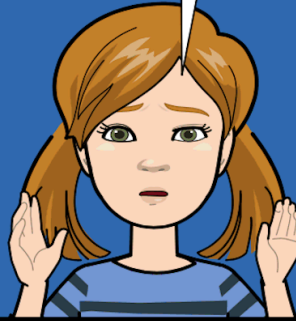
OMG ja! Mein Gehirn fängt an zu denken „Ich bin nicht sicher! Etwas Schlimmes wird passieren! Meine Familie könnte krank werden!“ Und dann bekomme ich einen schweren Knoten im Bauch und mein Kopf beginnt zu dröhnen.



Lisa, du bemerkst gerade, wie deine Gefühle, Gedanken und Körperempfinden oft gleichzeitig auftauchen. Unser Körper ist also noch ein Botschafter, der zu Besuch kommt. Manchmal fühlen sich unsere Körperbotschaften nicht gerade toll an. Aber es sind trotzdem wichtige Botschaften. Wollen wir gemeinsam all die Botschaften untersuchen, die dein Körper dir zu senden versucht?



Ok, verstanden. Es ist wichtig, den Botschaften unserer Gefühle, Gedanken und Körper zuzuhören. Und wenn wir nicht zuhören, kommen sie einfach wieder, um uns zu erinnern. Vielleicht sogar lauter und unangenehmer. Aber was dann?



Tolle Frage! Lass uns jetzt überlegen, wie wir unseren Gefühlen, Gedanken und Körpern helfen können, nachdem wir ihre Botschaften gehört haben.



Wenn wir einmal die Gefühle erkannt haben, die wir haben, können wir beginnen, Werkzeuge zu benutzen, um uns selbst zu helfen. Ein Werkzeug ist, sich einen ruhigen inneren Ort vorzustellen, der angenehme Gefühle in unserem Herzen wachruft.

Meiner ist an dem See, wo ich das Fließen des Wassers hörte und die frische Luft roch. Wenn ich mir das vorstelle, fühlt sich mein Herz ganz weich und warm an.



Wie ist das bei dir?

Meiner ist am Strand mit meinen Freunden. Wir gehen jeden Sommer dorthin, und ich liebe das Gefühl von Sand an meinen Füßen und die Wärme der Sonne auf meinem Gesicht. Dann fühle ich mich innerlich so ruhig!



Zur Beruhigung von überwältigenden Gedanken und Gefühlen, können wir auch die Schmetterlingsumarmung machen. Bei der Schmetterlingsumarmung kreuzen wir die Arme über der Brust.



Als würdest du dich selbst umarmen! Während du das tust kannst du dir einen ruhigen, friedlichen Ort vorstellen und sanft und langsam auf eine Schulter klopfen, dann auf die andere. Probiere es aus! Merkst du, wie alles langsamer wird?



Was ist mit meinem Körper? Mir ist aufgefallen, dass er sich so angespannt anfühlt.



Die Schmetterlingsumarmung und die Vorstellung von deinem ruhigen, friedlichen Ort können unserem Körper auch helfen, ruhig zu werden. Aber Bewegung kann auch helfen, gestaute Empfindungen zu lösen und Entspannungsübungen können uns helfen, den Körper zu entspannen! Was sind deine Lieblingsübungen, um dich zu bewegen oder den Körper zu entspannen?



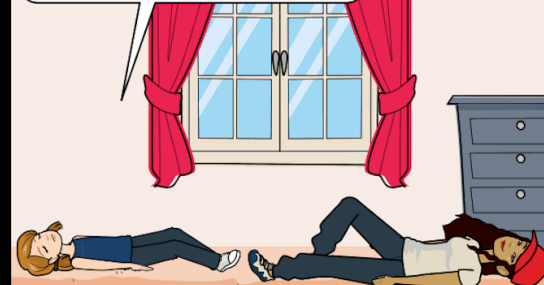
Ich liebe Yoga zum Entspannen! Jemand hat mir erzählt, dass man online Yoga-Kurse machen kann, sogar in einer Online-Gruppe mit meinen Freunden!



Ich schaue mir auch gerne TikTok Tanzvideos an! Dann tanze ich mit und bewege meinen Körper herum. Mir fällt auf, dass meine Schultern hinterher viel entspannter sind. Manchmal singe ich sogar, und das tut richtig gut.



Meine Freundin Sam hat mir tiefes Atmen und Summen im Liegen beigebracht. Zuerst dachte ich, das würde nie funktionieren. Aber schließlich war ich sehr überrascht, weil ich mich danach so viel ruhiger fühlte!



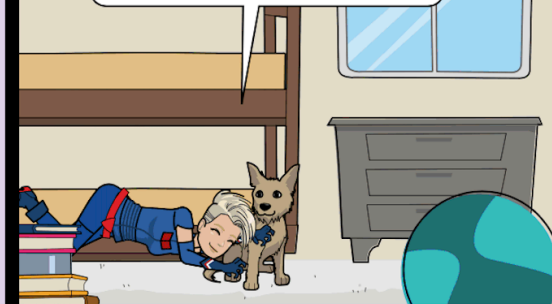
Das sind alles erstaunliche Dinge, mit denen wir ein bisschen mehr Kontrolle bekommen, wenn sich alles so unsicher und unbekannt anfühlt. Hier sind noch einige Tipps von meinen Freunden, wie wir unsere Kraft in schwierigen und unsicheren Zeiten finden können..



Ich werde oft einsam, wenn ich meine Freunde und Liebsten nicht sehen kann, die weit weg wohnen. Wir machen jeden Tag Gruppenchats, um in Verbindung zu sein und das hilft, um sich nicht so alleine zu fühlen. Wir verbringen Zeit damit, Witze zu erzählen und zu lachen, nicht damit, was in der Welt passiert. Sondern um etwas Leichtigkeit zu finden, was mir sehr hilft.



Ich verbringen Zeit damit, mit meinem Haustier zu kuscheln. Das hilft mir, mich verbunden und weniger alleine zu fühlen, besonders in einer Zeit, in der wir angehalten werden, Abstand zu anderen und zu Berührung zu halten.



Ich verbringe Zeit damit, mit meiner Familie, mit der ich zusammen lebe, zu reden und Spiele zu spielen. Wir wohnen alle im selben Zuhause und bleiben drinnen, also kochen wir Tee und spielen Brettspiele!



Ich rufe vielleicht bei einer Seelsorge-Hotline an, wenn ich zusätzliche Unterstützung brauche. In meinem Leben gibt es nicht viele Menschen, mit denen ich reden kann, sodass es hilft, zu wissen, dass es da draußen Leute gibt, die ich anrufen kann.



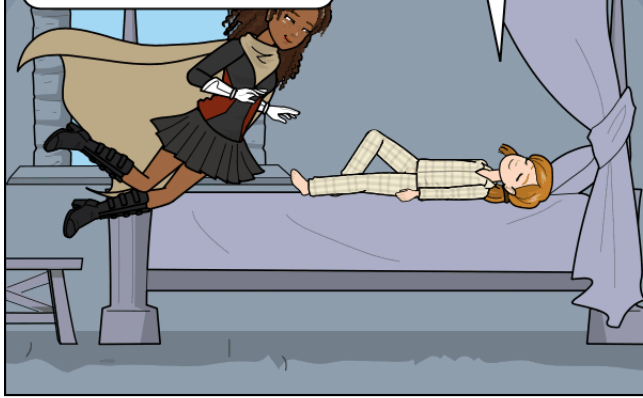
Wow Trina! Ich habe das Gefühl, dass ich besser verstehe, was in mir los ist und als hätte ich jetzt mehr Optionen und Wahlmöglichkeiten. Du und deine Freunde scheinen viel darüber zu wissen.





Wir sind hier - wann immer du uns brauchst, Lisa. Du brauchst nur nach innen zu gehen und du wirst all diese erstaunliche Weisheit finden, die in dir lebt!

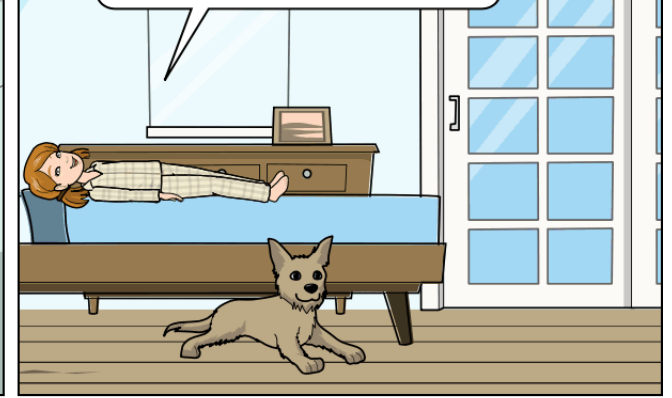
Danke...ja...ich werde schläfrig. Diese ganze Entspannung. Ich muss das Sam und Jose erzählen. Sie werden...zzz



Lisa wachte langsam auf und fühlte sich anders. Ihr Körper fühlte sich leichter, ihre Gedanken schienen ruhiger, und in ihrem Herzen war Hoffnung.



Gizma, lass uns aufstehen! Im Traum habe ich sehr wichtige Informationen bekommen! Lass uns Jose und Sam anrufen und einen Plan für Videotelefonate machen! Und dann reden wir mit Mama und Arun.



Nicht vergessen, wir sitzen alle zusammen im selben Boot. Du bist nicht allein. Zusammen können wir unsere Stärken teilen und die Kraft, uns selbst und einander zu lieben, egal wie weit weg wir voneinander sind. Schwierige Momente können, auch wenn sie unangenehm sind, ebenfalls der Beginn einer wunderschönen Entwicklung und Zusammenarbeit sein.



Zusammen sind wir besser und stärker, denn LIEBE ist unsere größte Kraft von allen ...



**Das Schreiben des Comics „Die Corona Zeiten“ wurde inspiriert und beeinflusst durch die Arbeit von Ana Gomez und dem AGATE Institut, adaptiert von Jill Hosey MSW RSW.**

## **Acknowledgments**

**Artigas, L. & Jarero I. (1998). The Butterfly Hug. In M. Luber (Ed.), (2013). Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Catastrophes: Models, Scripted Protocols and Summary Sheets.**

**Gomez, A.M. (2019). Let's Have a Visit with Our Feelings: A Book for Children to Increase Emotional Tolerance and Acceptance. AGATE Books.**

**Gomez, A.M. (2018). Stories and Storytellers: The Thinking Mind, the Heart, and the Body. AGATE Books.**

**Gomez, A.M. (2012). EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation. Springer Publishing.**

**Parnell, L. (2007). Tapping in: A Step-by-Step Guide to Activating your Healing Resources Through Bilateral Stimulation. Sounds True.**

**Shapiro, L.E. & Sprague, R.K. (2009). The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Kids: Help for Children to Cope with Stress, Anxiety, and Transitions. New Harbinger Publications.**

**Shapiro, R. (2009). EMDR Solutions II: For Depression, Eating Disorders, Performance, and More. W. W. Norton & Company.**