

Das Leben nach Corona - Freud und Leid zugleich

Meine persönlichen Alltagserfahrungen mit Covid 19

Es ist abends, draussen ist es schon dunkel und ich sitze im Zug nachhause. Der Tag kam mir lang und anstrengend vor. Ich habe heute bei jedem Klienten nur das minimale Therapieprogramm geschafft. Ich habe sehr wenig gesprochen und überwiegend passive Massnahmen durchgeführt. Im Zug überlege ich mir, warum ich heute so wenig Energie hatte den ganzen Tag. Ich fühle mich nicht wohl und habe das Gefühl eine Erkältung steht bevor.

Zuhause angekommen, lege ich mich sofort auf das Sofa und ziehe mir meine türkisblaue Kuscheldecke über. In der Nacht bin ich oft aufgewacht und fühlte mich unwohl. Als ob eine Erkältung bevorsteht. Am Morgen plagten mich Muskelschmerzen und starke Kopfschmerzen. Mein Partner fühlt sich ebenfalls nicht gesund. Normalerweise hätte ich gedacht eine Erkältung hat uns erwischt, doch in Zeiten von Corona haben wir uns entschieden, testen zu lassen.

Das Warten auf die Testergebnisse

Während der Zeit des Wartens, erlebte ich eine Achterbahn der Gefühle. Viele Fragen schossen mir durch den Kopf. Was ist, wenn der Test positiv ist? Bin ich bereit für 10 Tage zuhause zu bleiben? Was hat das für gesundheitliche Folgen für mich und meinen Partner? Werden die Symptome noch stärker?

Ein Dutzend Fragen schwirrten mir im Kopf hin und her. Diese Unsicherheit und nicht wissen was kommt, hat mich emotional beschäftigt. Es hat mir in keiner Weise geholfen, mich wohler zu fühlen in meinem Körper. Die Symptome wurden leicht stärker, so dass mein Kopf sich anfühlte als Platze er gleich und meine Beine verrückt-spielten. Die Muskelschmerzen liessen mich kaum eine angenehme Position auf dem Sofa finden.

Aus eigener Erfahrung als Ergotherapeutin, weiss ich, dass diese emotionalen Komponenten eine starke Beeinflussung auf den Krankheitsprozess haben. Unsicherheit, Ängste, sich unwohl fühlen, Schmerzen am ganzen Körper, keine Lust

etwas anzupacken, sich verkriechen unter der Decke und hoffen, dass es schnell wieder besser wird. Dieses Baden in all den negativen Emotionen und dem Gedankenkarussell in meinem Kopf zu folgen, hat mir das Gefühl von noch mehr Unwohlsein im Körper gebracht. Die Symptome waren mal stärker, mal schwächer. Eigentlich wusste ich, dass ich nun viele Dinge tun sollte, die mir Freude bereiten. So würde es mir gelingen mein Wohlbefinden zu steigern, was mich wiederum in der Krankheitsverarbeitung unterstützen könnte.

Sei es meine Lieblingsmusik hören oder eine liebe Botschaft einer Freundin schicken und noch vieles mehr. Trotzdem konnte ich all die guten Ratschläge, die ich sonst meinen Klienten gebe nicht an mir anwenden. Ich hatte nicht den Mut gefunden die Situation anzupacken.

Das Resultat

Nach mehreren Stunden des Wartens, kam eine Textnachricht auf mein Mobiltelefon. Die Testung hat ergeben, dass ich positiv bin. Ich habe COVID19!

Puhh...., jetzt war das Ergebnis da und ich fühlte mich erleichtert und zugleich schwer. Das Resultat steht nun fest, aber es ist positiv. Ein kleiner Hoffnungsschimmer in mir hat daran festgehalten, dass der Test negativ sein muss. Ich wurde aus den Gedanken gerissen und mein Partner bekam ebenfalls die SMS mit dem Ergebnis. Sein Test war negativ. Dies verwunderte uns sehr, da er doch die gleichen Symptome hatte, wie ich. Ich wurde kontaktiert vom Kanton und die Dame am Telefon, war ebenfalls über das negative Testresultat verwundert. Sie war ebenfalls der Meinung, dass er wahrscheinlich auch positiv ist, aber der Test zu früh durchgeführt wurde und er diesen nochmals wiederholen sollte 72h später.

Organisation und Pläne schmieden

Das Resultat hat bewogen, dass ich nun die Situation anpacken konnte. Die Klarheit es zu haben, machte mir Mut die Situation anzupacken. Ich

wusste, dass ich über den Covid-19 zu wenig Wissen hatte, bzw. das die ganze Welt aus meiner Sicht zu wenig wusste. Also habe ich beschlossen nicht zu lesen, und fernzusehen zum Thema Covid-19. Ich habe mir überlegt, wie kann ich mir auf emotionaler Ebene Gutes tun, damit ich die nächsten 10 Tage möglichst angenehm überstehe: gesundheitlich, emotional sowie in der Partnerschaft. Ich lebte gerade mal rund einen Monat mit meinem Freund zusammen und das Zusammenleben war ein Aspekt, was nun auf dem Prüfstand kam. Ich hatte zwar keine Bedenken, aber trotzdem wusste ich, wir benötigen einen Plan für die nächste Zeit. Ich notierte mir alle Aktivitäten, welche mir Freude und Spass bereiten. Die Bedingung war, dass sie zuhause durchführbar waren und ich habe ein Mix aus mentalen, physischen und auch sozialen Aktivitäten aufgeschrieben. Lieblingsmusik hören, Grittibänz backen, Trampolin hüpfen, Zeichnen, Postkarten per App versenden an Freunde und noch vieles mehr. Diese Liste habe ich zentral in der Wohnung platziert. Sie sollte mir helfen bei emotionalen Tiefpunkten oder auch Langeweile. Zusätzlich haben wir uns überlegt, wer kann uns in den nächsten Tagen mit Lebensmittel und Medikamenten versorgen. Unser soziales Netzwerk wurde geprüft.

10 Tage zuhause

Die folgenden drei bis vier Tagen, konnte ich nichts tun, ausser liegen, schlafen und viel Tee trinken. Gesundheitlich, wie auch gefühlsmässig, gab es Hochs und Tiefs. Mal fühlte ich mich für einige Stunden wieder etwas fitter, dann plötzlich wieder schlechter. Dieses auf und ab, sowie die Müdigkeit haben mich verunsichert und ich fragte mich, ist das so mit Corona? Was heisst das für die nächsten Tage? Brauche ich Angst zu haben, dass es noch schlimmer wird oder gar so für längere Zeit bleibt?

Und schon war sie wieder da, diese innere Stimme, die all die Fragen in der Zukunft gerichtet, wieder beantwortet haben wollte und sich sorgte, was noch kommen könnte. Es benötigte Geschick, meinen Gedanken ein STOP aufzuzwingen und mich mit Dingen zu beschäftigen, welche mir Freude und Energie spendeten. Per Zufall habe ich im Internet eine Seite gefunden, welche meine Neugier an Wissen stillte, über das Thema der Faszien. Die folgenden Tage verschlang ich

regelmässig diese Webinare und ich kam in den Flow. Ich fing an das gehörte aufzuzeichnen und Mind Maps zu erstellen. Diese Tätigkeit machte mir viel Spass und Freude. Ich vergass all die Sorgen. Von Tag zu Tag ging es mir körperlich besser und ich fühlte mich langsam wieder wohl im Körper. Ich hatte mehr Energie zur Verfügung, um zu Backen, Gespräche zu führen mit meinem Partner und kreative Arbeiten zu machen.

Das Ende der Quarantäne

Ich freute mich, nach dieser Zeit wieder die Freiheit zu spüren und sich ausserhalb des Hauses bewegen zu dürfen. Einkaufen zu gehen, arbeiten zu dürfen, einen Schwatz mit dem Nachbar halten oder einfach die Schneeflocken auf der Haut zu spüren. Das waren schöne Aussichten, worauf ich mich sehr freute. Die Vorfreude löste gute Gefühle in mir aus. Am letzten Tag habe ich mir überlegt, was habe ich in dieser Zeit über mich und die Situation gelernt.

Meine Erkenntnisse aus dieser Zeit

Im Nachhinein kann ich sagen, dass mir die Zeit mit Corona viel Schönes gebracht hat. Vor allem auch, weil ich einen leichten Verlauf hatte und nicht angewiesen war auf medizinische Hilfe. Im Bereich der Gesundheit gab es nicht nur Positives. Einige Symptome haben mir auch Angst eingejagt, wie zum Beispiel der totale Verlust von Geruch- und Geschmackssinn. Es wurde mir bewusst, wie viel mir diese zwei Sinne bedeuten. Viel Freude ging mir zweitweise verloren, weil ich nicht mehr riechen konnte, wie zum Beispiel das Duschmittel riecht. Ich wusste nicht, ob ich nun nach der Dusche gut rieche. Das Frischegefühl blieb aus. Das Essen machte keine Freude, weil ich nicht schmecken konnte, was ich im Mund habe. So habe ich vieles mit dem Sehsinn und meinen Erinnerungen, wie etwas riecht und schmeckt kompensiert. Es kamen Gedanken: Was wäre, wenn der Geschmack- und Geruchssinn längere Zeit wegbliebe? Was dann?

Viele Dinge, die mir im Alltag Freude bereiten verlieren an Bedeutung, habe ich gedacht. Ich versuchte die Zukunftsgedanken wegzuschieben und habe mir überlegt: Was kann ich JETZT tun, wo ich Freude verspüren werde?

Ich habe sogar eine Schwäche, den Verlust des Geschmackssinns ausgenutzt. Ich ass Rosen-

kohl, obwohl ich wusste, seit Kindheit an mag ich dieses Gemüse überhaupt nicht. Meine Mutter hat oft gesagt, dass ist gesund, esse das bitte. Ich konnte nicht, weil es mir immer den Magen zusammenzog. Ich habe voller Freude meine Mutter angerufen und ihr erzählt, dass ich tatsächlich einen grossen Teller Rosenkohl gegessen habe. Sie musste sehr lachen und so haben wir gemeinsam am Telefon über die komische Situation gelacht.

Zusammengefasst kann ich sagen. Für mich hat diese Zeit einen Schub in der Persönlichkeits-, sowie Partnerschaftsentwicklung gebracht. Ich habe auch gelernt dankbar zu sein für viele Dinge, die ich in der Hektik des Alltags zu wenig wertgeschätzt habe. Wie zum Beispiel, dass ich den Geruch von frisch gebackenen Grittibänz liebe, aber auch dass ich ein wohliges und gemütliche zuhause habe. Ich habe einen Partner, wo ich nun weiss, auch wenn etwas mal nicht so rund läuft, kann ich mich auf ihn verlassen. Gemeinsam ziehen wir uns aus dem Sumpf oder helfen uns Gegenseitig immer wieder aufzustehen, auch wenn einem nicht danach zumute ist und man sich lieber verkriechen möchte unter der Decke.

Ich konnte endlich Dinge tun, die sonst in meinem Alltag zu kurz gekommen wären, wie neues zu lernen, meinem ganz eigenen Tagesrhythmus zu folgen. Es gab kein müssen und keine Termine. Ich habe gelernt mit meinen Emotionen besser umzugehen. Die negativen Gefühle zu lassen und akzeptieren, dass ich sie habe, aber auch wie ich mich wieder auf all die schönen Dinge des Lebens konzentrieren kann.

Eine stabile Partnerschaft, fürsorgliches soziales Netzwerk, bewusster Lebensstil und eine Portion Selbstfürsorge haben mich durch diese Zeit, wie ein stabiles Schuhwerk getragen. Ich bin dankbar für all die Erfahrungen, die ich machen durfte.

Was nehme ich mit in den beruflichen Alltag? Umgang mit Emotionen

Ich werde gezielter mit den Klienten den Aspekt der Emotionen anschauen. Was können Sie tun, damit es Ihnen gut geht, trotz physischen Beschwerden? Was macht Ihnen Freude? Diese Aktivitäten oft durchführen, gerade wenn man in einem emotionalen Tief feststeckt. Negative Emotionen zulassen willkommen heissen in der Woh-

nung und Ihnen einen warmen Tee anbieten. Ist die Tasse leer getrunken, sie höflich zu verabschieden und sie zur Tür hinausbegleiten. Stichwort Emotionale Intelligenz passt hier zum Thema. Interessante Bücher und Videos siehe Daniel Goleman, welcher sich seit einiger Zeit mit diesem Thema befasst.

Soziales Netzwerk stärken

Das soziale Netzwerk werde ich noch mehr thematisieren mit den Klienten.

Haben Sie jemanden mit dem Sie über ihre Sorgen und Ängste sprechen können? Wer könnte Ihnen in dieser Situation helfen? Was können Sie tun, um ihr soziales Netzwerk zu stärken?

Fokus setzen, was geht trotzdem und macht Freude

Aufgrund der körperlichen Einschränkungen gehen viele Dinge nicht mehr, welche zuvor Freude bereitet haben.

Was gibt es, was sie noch tun können? Oder können Sie sogar eine vermeintliche Schwäche nutzen und etwas tun, was sie schon lange tun wollten, aber nie die Zeit dafür hatten? Welche Aktivitäten würden den Klienten Spass machen? Wie kann er sein Energiefass auffüllen?

Körperliche und emotionale Gesundheit ist nicht selbstverständlich, man muss sich bemühen und Ziele setzen. Zum Beispiel, wo sehe ich mich in der körperlichen Fitness in einem Jahr? Wie komme ich dahin? Stolpersteine herausfiltern. Zum Beispiel Aktivitäten aufschieben und die verfügbare Zeit mit sinnlosen Aktivitäten füllen, z.B. zappen im Fernsehprogramm, halten den Klienten von seinem Ziel in der Zukunft ab. Somit fehlt ihm kostbare Zeit für seine Ziele.

Mein Abschlusszitat zu meinen Erfahrungen

Innehalten und neue Wege betreten bringt Freude.

Sarah Näf