



Auf Auswirkungen von Isolation achten

Liebe Freunde des Weißen Kreuzes,

das Ringen um die richtigen Antworten auf das Infektionsgeschehen geht weiter. Deutschland ächzt und stöhnt unter den Lasten. Dazu kommen die Zweifel, was wirklich hilfreich ist. Die Selbstverständlichkeit, mit der wir Problemlösungen an die Politik und an Fachleute delegiert haben, kommt ins Wanken. Es verunsichert uns, dass es keine einfachen Lösungen geben soll, sondern immer wieder ein Übel gegen ein anderes abgewogen werden muss.

Dazu gehört die Spannung zwischen der Infektionsgefahr, die von engen Kontakten ausgeht, und den Folgen einer Isolation, die nun schon so viele Monate gefordert ist. Sie trifft Menschen zudem sehr unterschiedlich. Für Menschen, die schon länger einsam oder seelisch angeschlagen sind, wirkt sich die Situation oft verschärfend aus. Aber auch Alleinlebenden, die bisher in Freizeit oder Gemeinde viele Kontakte pflegen konnten, ist manchmal fast die gesamte Beziehungssphäre weggebrochen. Wer einen Ehepartner und Familie hat, kann wenigstens wenigen Menschen weiter nahe sein. Andererseits sind Familien mit Kindern durch Home-Office und Home-Schooling oft besonders belastet.

Es ist inzwischen statistisch nachweisbar, dass Konflikte und Gewalt in Familien zugenommen haben. Anspannung und Frustration suchen sich ein Ventil. Andere reagieren mit depressiven Verstimmungen oder psychischen Störungen. Weil die Belastung so subtil und langanhaltend ist, wird sie oft unterschätzt. Menschen, die spüren, dass sie an ihre psychischen Grenzen kommen, sollten sich deshalb nicht scheuen, Hilfe zu suchen.

Wir sind dankbar, dass auch jetzt notwendige Lebens- und Paarberatung stattfinden kann. Über die Wege informieren unsere Beratungsstellen gern, die in unserer [Beratersuche](#) zu finden sind. Manchmal hilft aber auch schon eine ehrliche Nachfrage, ein gutes Wort, eine Unterstützung im Alltag. Mag sein, dass die eigene Kraft auch nicht mehr weit reicht. Aber das Wenige kann trotzdem entscheidend sein.

Gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtig, die Quellen zu suchen, die Mut geben. Klagende oder anklagende Stimmen gibt es viele. Schmerz und Enttäuschung müssen sich auch einmal Luft machen können. Zuversicht

gewinnen wir dadurch aber nicht. Wir brauchen Stimmen, die uns begründet Hoffnung machen. Zeiten der Unsicherheit und der Not waren immer Zeiten, in denen die Mut machenden Worte des Glaubens und die Zusagen der Bibel neu wichtig wurden. Deshalb ist es gut, dass Gemeinden diese Zusagen auf die ihnen mögliche Weise auch weiterhin hörbar machen.

Vielen Dank, dass Sie unseren Newsletter lesen. Gern dürfen Sie auch andere darauf hinweisen. Gottes Segen und herzliche Grüße, Ihr

Martin Leupold, Leiter Weißes Kreuz e. V.

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Weisses Kreuz e.V.
Weisses-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal
Deutschland

+49 5609839930
info@weisses-kreuz.de
[zur Webseite](#)

Spendenkonto:
Weißes Kreuz e. V.; IBAN DE22 5206 0410 0000 00 1937; BIC GENODEF1EK1

Geschäftsführer: Martin Leupold