

## Ein paar Gedanken zum Thema Geduld

Ge-duld *Substantiv, feminin* [die]

ruhiges und beherrschtes Ertragen von etwas, was unangenehm ist oder sehr lange dauert (Duden)

Als Mitarbeiterin der Gemeindepsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstelle der Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein gGmbH in Saalfeld und auch privat übe ich mich in Geduld.

Wo man aktuell hinhört, das Wort "Geduld" ist in vieler Munde. Manche mahnen zur Geduld, andere sprechen davon, dass sie derzeit auf eine harte Probe gestellt wird und wieder andere sagen, dass die Geduld der Menschen bald aufgebraucht ist.

Laut Laura Klimecki, einer Münchener Psychologin, kann man Geduld trainieren oder vielmehr den Verlust der selbigen verhindern, indem wir uns im entscheidenden Moment fragen: "Auf was konzentriere ich mich? Auf das, was ich sowieso nicht kontrollieren kann oder auf das, was ich stattdessen tun könnte?" ( Laura Klimecki, Dozentin für Psychologie an der Hochschule Fresenius in München)

Demzufolge wäre es also in unserer jetzigen Situation angebracht, uns vor allem auf die Dinge zu fokussieren, die trotz Corona möglich sind.

Tatsächlich ist es im Rahmen meiner Beratungstätigkeit ein häufiges Thema, was Menschen "trotz Corona" machen und was ihnen hilft, die Einschränkungen besser zu ertragen. Hier ein Ausschnitt aus meiner persönlichen Hitliste:

- "Sofareisen"- Reiseberichte im TV oder auf anderen Medien
- Tele-Gym
- neue Rezepte ausprobieren
- Postkarten verschicken und kleine Aufmerksamkeiten in Briefkästen hinterlassen
- einen neuen Spazierweg entdecken

Als Ansprechpartnerin für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist es aber auch ein wichtiger Punkt meiner Arbeit Vereinsamung, Isolation und sozialem Rückzug entgegenzuwirken.

Hierfür begleite ich seit vielen Jahren die Selbsthilfegruppe "Morgenrot" für Psychiatrieerfahrene, die bereits seit DDR-Zeiten besteht.

Gerade aktuell bekomme ich häufig Rückmeldung, dass die Gruppe und der Austausch vermisst wird und die Hoffnung groß ist, das Treffen unter bestimmten Bedingungen bald wieder möglich sein könnten.

Und wenn dieser Tag kommt, gibt es auch schon eine Hitliste der Dinge, die die Gruppe dann gemeinsam erleben und ausprobieren möchte.

So bleibt die Hoffnung, dass Geduld irgendwann belohnt wird und bis dahin übe ich mich weiter darin.

Das Angebot der Gemeindepsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstelle der Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein befindet sich in der Brudergasse 18 in Saalfeld.

**Kontakt:** Donata Kalinowski, Dipl. Sozialarbeiterin

Tel.: 03671 – 45589-110, Mail: GKBS.SLF@diakonie-wl.de