

HABT IHR GUTE GESCHICHTEN?

**Positive Nachrichten,
Geschichten, Ratschläge
während der Epidemie**

Pécs, 2020

Universität Pécs Medizinische Fakultät



ISBN 978-963-429-549-5 (pdf)

Herausgegeben von:

Universität Pécs Medizinische Fakultät

Pécs, 2020

Redakteuren:

Prof. Dr. Zsuzsanna Füzesi

Rita Schweier

Aus dem Ungarischen ins Deutsche übersetzt von:

Adrienn Bognár

Korinna Kajtár

Enikő Kővári

Entwurf und Redaktion der Ausgabe:

Mária Polecsák

WIDMUNG

„Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass in mir ein unbesiegbare Sommer wohnt.“

Albert Camus

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Alltage sind normalerweise auch meistens mit Spannung, Stress gefüllt, noch viel mehr während einer Pandemie. Aber gleichzeitig sind sie voll mit Freude, Lächeln, Lachen und Stolz. Komischerweise ist es während der Pandemie auch nicht anders. Welche von diesen Gefühlen uns wir eher merken und uns in unsere Erinnerungen bewahren, ist von unserer Persönlichkeit und von den Reaktionen unserer Umgebung bestimmt.

Unser Leben besteht aus Geschichten und aus Erzählungen dieser. Sie werden weitergegeben, das Kollektivgedächtnis bewahrt diese. Wir „arbeiten“ aber nicht nur für die Zukunft, sondern auch für die Gegenwart, da die wahren Geschichten tiefe und echte Beziehungen in unseren kleinen Gemeinschaften schaffen können. Deshalb möchten wir die Erzählungen auch während „Coronavirusepidemie“ verewigen. Wir haben zwar dieses Blog inspiriert und unterstützt, aber es wurde von den Mitarbeitern der Fakultät geschrieben, verfasst und es wurde sogar auch außer der Fakultät gelesen.

Vielen Dank für diejenigen, die an der Erzählung dieser Geschichten teilgenommen haben. Sie und ihre Erzählungen „füllen uns immer wieder mit Hoffnung“- sagt auch Walt Disney. Und Hoffnung ist ein universaler menschlicher Wunsch.

Pécs, den 15. 06. 2020

Dr. Miklós Nyitrai
Universitätsprofessor
Dekan, UP Medizinische Fakultät

Dr. Zsuzsanna Füzesi
Universitätsprofessorin
Institut für Verhaltenswissenschaften,
UP Medizinische Fakultät

EINLEITUNG

Kurz nach dem Ausbruch der Coronaviruspandemie, als die Studenten, Dozenten und Mitarbeiter unserer Fakultät mussten plötzlich von zu Hause studieren und arbeiten und die Studenten in Fernunterricht weiterlernen, dann dachten wir, dass es wichtig wäre die positive Nachrichten und Geschichten der Alltage auf Ungarisch, Englisch und Deutsch mitzuteilen, und die persönliche und gemeindliche Verantwortungsverpflichtung, Solidarität, Mitgefühl an unserer Webseite zu übermitteln.

Wir glauben daran, dass wir zusammen, einander unterstützend und stärkend den Stress reduzieren können und einfacher in die Zukunft schauen können. So wurde die Serie „Hast du eine gute Geschichte?“ ins Leben gerufen, wo täglich bunte, interessante, nette und berührende Nachrichten von Dozenten, Mitarbeiter unsere Fakultät und der Pharmazeutischen Fakultät, mit oder ohne Namen veröffentlicht wurden.

Diese „Kleinigkeiten“ ließen viele von uns lächeln, erleichterten unserer Tage und überzeugten uns, wie viel wir einander geben können auch in den schwierigsten Zeiten. Sie sind zugleich eine Art Abdruck der unerwarteten und ungewöhnlichen Geschehnisse unser Leben. Wir können mutig sagen, dass diese Sammlung ein einzigartiges „Zeitdokument“ ist, da solche Schriften in diesen Kontext mit solchen Inhalten noch nicht geschaffen wurden.

Es war eine Ehre und Freude für mich als Verantwortliche der Inhalte und auch als erste Leserin für einige Momente anzuhalten und etwas aus diesen Geschichten lernen.

Ich bedanke Euch und Ihnen für die viele Hilfe während der Schaffung dieser Ausgabe.

Rita Schweier

Pressemitarbeiterin

Büro für Marketing und Kommunikation

GESCHICHTEN

17 März 2020

Stichwort: **AUSDAUER**

Was können wir tun, um "Pandemieangst" zu lindern, um unsere mentale Gesundheit zu bewahren?

ENTSPANNEN! WAS WIR FÜHLEN, IST NORMAL

Inzwischen hat wahrscheinlich das Coronavirus einen direkten Einfluss auf das tägliche Leben aller Menschen, und dazu gehört unsere mentale Gesundheit auch. Aufgrund von Untersuchungen sind Ereignisse, die den stärksten Distress auslösen (schlechter, negativer Stress), normalerweise solche, die unsicher oder neuartig für uns sind, oder über die wir keine Kontrolle haben. Leider gelten alle drei Faktoren für die aktuelle Situation bezüglich der Bekämpfung des Virus. Darüber hinaus müssen wir uns relativ schnell mit diesen neuen und manchmal beängstigenden Sachen befreunden, die große Beklemmung verursachen können. Die Gefühle, die wir in den letzten Wochen erlebt haben - Angst, Furcht, Unsicherheit, Trägheit, Sorgen um die Zukunft - sind also völlig normal. Die Welt, die wir als einen sicheren Platz gekannt haben, sieht jetzt wie ein unsicherer und potenziell gefährlicher Ort aus, an dem viele neue, unbekannte Aufgaben vor uns stehen. Abhängig von unseren Bewältigungsstrategien und -erfahrungen gibt es viele Möglichkeiten, wie wir darauf reagieren können. Es ist wichtig zu bedenken, dass wir, obwohl die Situation neu und unsicher ist, nicht völlig hilflos sind, da wir auch unsere Reaktionen auf Stress und unsere Gefühle beeinflussen können.

In diesen kurzen Artikeln, werden wir die wichtigsten Tipps (Strategien) zur Stärkung unseres psychischen Immunsystems und zur Bewältigung der durch die Epidemie entstehenden psychischen Belastung zusammenfassen. Wie bleiben wir in dieser Situation **AUSDAUERND**?



1. KONTROLLE

Eine der Hauptursachen für die "Coronavirus-Angst" ist, dass wir das Gefühl haben, dass die Situation außer Kontrolle geraten ist. Wir wissen nicht, wer infiziert ist, ob wir infiziert sind, welche Maßnahmen erwartet werden, wie lange es dauern wird und wie es uns beeinflussen wird. Die Reihe der Fragen ist unendlich... Es soll logisch sein, dass die Steigerung unser **Kontrollgefühl** in bestimmten Situationen helfen kann. Denken wir darüber nach, was wir tatsächlich beeinflussen können und was nicht. Verbringen wir mehr Zeit mit solchen Sachen, die wir beeinflussen können, anstatt mit solchen, über die wir keine Kontrolle haben, so werden wir uns über die Situation weniger ängstlich oder unsicher fühlen. Wir können so unsere Handlungsfähigkeit behalten und aktive Bewältigungsstrategien anwenden. Zum Beispiel, ich entscheide mich, zu Hause zu bleiben und ich werde geplanter

und bewusster einkaufen! In den Medien haben negative Ereignisse ein viel größeres Gewicht als in der Realität, und wir neigen auch dazu, negative Lebensereignisse intensiver zu erleben. Jetzt ist es ebenso, weil wir täglich oder täglich mehrmals über die durch die Epidemie verursachten Zerstörungen informiert werden. Anstatt darüber nachzudenken, kann es hilfreich sein, sich auf den Schutz der am stärksten gefährdeten, älteren und chronischen Patienten und nicht auf uns selbst zu konzentrieren.

Dinge, die ich beeinflussen kann

- Ich wasche meine Hände regelmäßig
- Ich vermeide jeden Kontakt, ich bleibe zu Hause
- Ich forme meine negative Gedanken um
- Ich passe auf mich und auf die anderen auf
- Die Verbreitung des Virus

Dinge, die ich nicht beeinflussen kann

- Ob andere Leute ihre Hände waschen
- Ob andere Menschen jeglichen Kontakt vermeiden und zu Hause bleiben
- Was andere denken, wie sie auf die Nachrichten in den Medien reagieren
- Ob andere sich um mich kümmern
- Das Auftreten des Virus

2. INFORMATION

Neben der Stärkung unseres Kontrollgefühls ist es wichtig, die **Informationen** richtig zu filtern. Es ist unsere instinktive Eigenschaft, dass wir in einer ungewohnten Situation nach mehr Informationen suchen und empfindlicher auf negative Informationen reagieren. Im Notfall erleben wir oft irrationale Ängste, die unser Denken weiter einschränken. Es ist daher äußerst wichtig, dass wir uns keinen unzuverlässigen und ungenauen Informationen aussetzen. Fast jede Minute kommen neue Nachrichten an, daher ist es wichtig, dass wir die Informationen aus weniger, aber glaubwürdigen Quellen (z. B. WHO, offiziellen Informationswebsites) erhalten, kritisch lesen, immer die Quelle überprüfen und keine angstmachenden oder gefälschten Nachrichten teilen. Zum Schluss noch ein praktischer Ratschlag: Begrenzen Sie die Konsumierung der Nachrichten pro Tag, so, dass Sie beispielsweise nur morgens und abends die glaubhafte Webseiten anschauen, die sie als authentisch betrachten.

3. SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Blieben wir in Kontakt mit anderen und suchen wir die **soziale Unterstützung**. Es ist wahr, dass wir uns während einer Epidemie physisch von anderen isolieren müssen, sperren wir uns aber nicht ein! Rufen wir unsere Verwandten und Freunden an oder sprechen wir mit ihnen im Internet. Wenn wir über unsere Ängste, unsere negativen Gefühle sprechen, werden wir ein bisschen erleichtert. Lassen Sie uns nicht nur reden, sondern auch zuhören, was sie uns sagen. Das heißt, fühlen Sie sich frei zu "entlüften" und andere "entlüften" zu lassen! Solche Gespräche können auch die Angst unserer eigenen und anderer lindern. Wenn wir das Gefühl haben, dass Angst uns bei unseren täglichen Aktivitäten behindert, sollten wir uns an



einen Spezialisten wenden, der online psychologische Beratung anbieten kann. Für Studenten und Mitarbeiter unserer Fakultät steht eine kostenlose psychologische Online-Beratung zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie unter pszikon.aok.pte.hu. Darüber hinaus wird das #poteathome-Kooperationsprogramm in der kommenden Zeit viele Online-Programme anbieten, über die Sie weitere Informationen auf der Facebook-Seite von POTE events finden. e.

4. UMFORMULIEREN

Untersuchungen haben gezeigt, dass eine der nützlichsten Möglichkeiten, mit negativen Lebensereignissen umzugehen ist die **Umformulierung unseren automatischen negativen Gedanken**. Die Beklemmung wird oft von irrationalen Gedanken begleitet, die durch Panik und durch die Verbreitung von angstmachenden Nachrichten verstärkt werden. Was können wir mit diesen Gedanken machen? Zusätzlich zum ordnungsgemäßen Filtern der Informationen können wir die Methode der Umformulierung verwenden. Dabei versuchen wir, unsere negativen, irrationalen Gedanken durch rationale Gedanken zu ersetzen, die der aktiven Bewältigung helfen. Es ist wichtig, dass positive Einstellungen in diesem Fall nicht helfen, da sie dazu führen können, dass wir die tatsächliche Gefahr ignorieren und die Risikofaktoren unterschätzen. Dies kann die gleichen gefährlichen Folgen haben wie Panik, daher ist es wichtig, eine realistische Sicht auf die Situation zu haben! Dies bedeutet nicht, dass wir nicht positiv und zuversichtlich sein können oder dass wir uns nicht bewusst machen können, wenn mit uns neben den vielen bedrohlichen Reizen etwas Gutes passiert. Tatsächlich ist es für uns äußerst wichtig, in dieser Zeit solche Dinge zu bemerken, die uns Freude machen, dass wir die Wörter "es ist gut" neben den Sätzen verwenden können, die mit "das Problem ist" beginnen. Eine hervorragende Möglichkeit wäre es ein Tagebuch über diese Ereignisse führen und uns schriftlich auf unsere Gefühle und Gedanken aufmerksam machen. Hier sind einige Beispiele für die Umformulierung:

Automatischer negativer Gedanke

„Quarantäne zu Hause ist ärgerlich und unnötig.“

„Es ist eine Übertreibung; es ist nicht gefährlicher als die Grippe.“



Umformulierte Gedanken

„Quarantäne hilft Andere vor der Infektion zu schützen. Wir haben Zeit für die Hausarbeit.“

"Wenn ich die Gefahr unterschätze, mag sie etwas erträglicher erscheinen, und anderen gefährden.“

5. ENTSPANNUNG UND SELBSTPFLEGE

Wir sollten besonders auf die Aktivitäten achten, die uns beitragen mit den täglichen Stress umzugehen. Aktive oder passive **Entspannung und Selbstpflege** ist alles, was Entspannung und Aufladung bedeutet, sei es Sport, ein gutes Buch, soziale Unterstützung, eine ausgewogene, regelmäßige Mahlzeit oder genügende Ruhe. Wir sollten die Aktivitäten, die es uns ermöglichen, positive Erfahrungen zu machen, nicht vernachlässigen, sondern sie nur an die aktuelle Situation anpassen. Methoden, die uns beim Angstmanagement helfen, wie Atemtechniken, Yoga, autogenes Training, Entspannung und Meditation, können ebenfalls regelmäßig geübt werden. Wir müssen unser Zuhause nicht verlassen, um dies alles zu tun können! Es ist genug YouTube oder spezielle mobile Apps (z. B.

HeadSpace, Calm) zu verwenden. Für diejenigen, die eher traditionelle Methoden mögen, gibt es viele Bücher zu diesem Thema (z. B. John Teasdale, Mark Williams und Zindel Segal; The Mindful Way Workbook; Alexandra Frey, Autumn Totton: Ich bin jetzt hier - Ein Leitfaden und ein Tagebuch für kreative Achtsamkeit; Prof. Dr. Emőke Bagdy: Entspannung, Ruhe, innerer Frieden.

6. TUN WIR ALLES MÖGLICHES

Tun wir alles Möglichen, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen und die Epidemie einzudämmen! Wir können viel zusammen machen! Obwohl wir isoliert sind und zu Hause sitzen, spüren wir das vielleicht nicht, aber wir sind nicht allein in dieser "Party". Und dies kann eine Überlegung wert sein, auch wenn wir uns nicht mehr um das Virus kümmern müssen. Tun wir etwas Gutes für uns und für die Anderen, z. B. kaufen wir für den älteren Nachbarn ein, gehen wir Blut spenden oder übernehmen wir Freiwilligdienst, wenn wir gesund sind. Maßnahmen gegen das Coronavirus können manchmal Angst auslösen, aber denken wir daran, dass diese der Sicherheit von uns allen dienen. Denken wir noch einmal darüber nach: Was können wir beeinflussen und wie können wir uns gegenseitig helfen? Wie können wir diese Situation als etwas sehen, das nicht nur überlebt werden muss, sondern wodurch wir auch entwickeln können?

7. VORSICHTSMAßNAHMEN

Darüber hinaus ist es unsere wichtigste Aufgabe, die **Vorsichtsmaßnahmen** einzuhalten. Nehmen wir die Vorsichtsmaßnahmen ernst, auch wenn wir oft unseren eigenen Komfort und unsere eigenen Bedürfnisse beiseite legen müssen. Bereiten Sie sich rational auf die erwarteten Maßnahmen am Beispiel der betroffenen Länder vor, z. B. Quarantäne. Beginnen Sie nicht mit Panikkäufen, sondern stellen Sie sicher, dass Sie genügend Lebensmittel, Medikamente und Toilettenartikel haben, auch wenn Sie zwei Wochen zu Hause bleiben müssen.

ZUSAMMENFASSEND

Unsere Aufgaben sind die Kontrolle zu finden, Informationen zu filtern, soziale Unterstützung zu suchen, unsere automatischen negativen Gedanken umzuformulieren, auf uns selbst aufzupassen, uns zu entspannen, etwas für die Anderen zu tun, damit sie auch etwas für uns tun können, und schließlich die Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten!

Kopf hoch!



Dr. Boróka Gács
Institut für Verhaltenswissenschaften

Pflichtbewusstsein

„Es ist eine Pflicht für mich, dass ich mit meiner ärztlichen Abschluss in irgendwelcher Form in der Lösung der aktuellen Situation teilnehme.“



"Nach meinem Wissen können alle mit einer ärztlichen Ausbildung im Notfall einberufen werden, damit sie in der Krankenversorgung mithelfen können. Das bezieht sich natürlich auch auf mich. Da ich ein frisches Diplom habe, denke ich, dass ich früher einberufen werde, als die Älteren. Es ist eine Pflicht für mich, dass ich mit meiner ärztlichen Abschluss in irgendwelcher Form in der Lösung der aktuellen Situation teilnehme."

Etwas anderes ist jetzt wichtig

„Nach der anfänglichen Betretenheit kam die Kreativität, Kooperation und Wissensaustausch...“

"Unsere Umwelt wurde in den letzten Tagen aufgerührt. Die Universität ohne Studierenden hat uns realisiert, dass – ob wir es uns bekennen oder nicht – wir sie sehr vermissen, und wie fern wir das Unterrichten lieb haben. Wozu ist diese Situation gut? Wir sagen schon lange her, und wir glauben auch daran, dass neben dem Bewahren unseren Werten, die Modernisierung der Unterrichtsmethoden auch sehr wichtig ist. Nur in den beschäftigten Alltags hatten wir keine Zeit dafür. Jetzt ist es plötzlich uns eilig, und wie im Märchen, kommen die tatkräftigen Dozenten, und die lösungsorientierten Ideen. Nach der anfänglichen Betretenheit kam die Kreativität, Kooperation und Wissensaustausch – auch von unten organisierend, nicht der Leitung des Dekanats abwartend."



Nur eine menschliche Geste

„Die Entscheidung ist meiner, aber die Beachtung, Unterstützung und Sorge hat mir sehr gut gefallen“



„Heute Morgen kam mein Institutsleiter zu mir, und hat mir vorgeschlagen, dass wegen der Coronavirusepidemie und des Bildungsferien ich von zu Hause arbeiten sollte. Er hat mich nicht angefordert und wegen meinem Alter habe ich es nicht als ausstoßend erlebt. Das war ein netter Vorschlag, was er an allen Kollegen im Institut über 60 Jahren gemacht hat. Die Entscheidung ist meiner, aber die Beachtung, Unterstützung und Sorge hat mir sehr gut gefallen. Das war nur eine menschliche Geste.“

19 März 2020

Der/die Infizierte

„...das Leben der Anderen besser, lebhafter oder einfach nur möglich machte.“

„Der/die Infizierte ist keine Kriminelle(r). Er/Sie ist sogar ein Musterbild, da er/sie mit dem Virus neben den Krankenbetten, in der Apotheke, als Polizist/in oder als Feuerwehr/in, als Verkäufer/in oder als Rettungssanitäter/in, als Lehrer/in, Müllmann, Briefträger/in oder Straßenarbeiter usw. angesteckt wurde. Er/Sie konnte mit dem Virus so angesteckt werden, dass er/sie währenddessen das Leben der Anderen besser, lebhafter oder einfach nur möglich machte.“



20 März 2020

Zusammen

„...gemeinsam, verstärkt.“



„Mir ist es jetzt schlecht. Sehr schlecht. Keine Party, ich weiß jetzt nicht was, wie und wo... und um sonst. Und zwischendurch sind hunderttausenden von Menschen in der Welt krank, tausende sind von allen entfernt, Europa ist ein Schlachtfeld, tausende von Großmütter und Großväter sind gestorben, Familien betrauern jemanden. Die Ärzte und Andere arbeiten rund um die Uhr. Ein Land schlachtet, die Welt kämpft. Also für mich ist es doch nicht so.. ach, lassen wir es, ich tue, was ich soll, und wir werden es irgendwie auch einmal hinter uns haben. Zusammen, gemeinsam, verstärkt.“

Sich richtig Sorgen machen

„...geduldig zu bleiben, und gleichzeitig eine feste Position neben den Richtlinien annehmen, von denen wir wissen, dass sie in unserem gemeinsamen Interesse liegen“

Die zurzeit herrschende schlimme Epidemie stellt uns eine völlig neue Situation vor. Wahrscheinlich haben wir alle in den letzten Wochen spirituelle Extremitäten erlebt: Manchmal haben wir die Ernsthaftigkeit der Situation unterschätzt, dann hatten wir Angst von den neuen Nachrichten, dann langsam haben wir die Gefahren und die vor uns stehenden Aufgaben schon realistischer angeschaut. In Notfällen sind wir natürlich unruhig, und um diese Zeit ist es besonders wichtig, auf andere und auf uns selbst aufzupassen.

Es ist zum Beispiel ungewöhnlich, dass wir uns in Zeiten der Epidemie Sorgen um unsere älteren Familienmitglieder und sogar um unsere älteren Kollegen machen. Unsere Sorgen haben einen guten Grund, da das Risiko der Erkrankung für ältere Menschen viel höher ist als für die Jüngeren. Es ist weder für die älteren Menschen noch für die Jüngeren nicht einfach auf diese Situationen gut zu reagieren.

Ältere Menschen gelangen unerwartet in die Situation der Abhängigkeit. Um das Risiko der Erkrankung zu verringern, brauchen sie die Hilfe anderer. Ich verstehe, dass es nicht einfach ist, weil wir unsere Unabhängigkeit nicht aufgeben wollen. Die älteren Menschen haben sich jetzt plötzlich unvermeidbar in dieser Situation gefunden.



Ich spekuliere nicht nur über diese Themen, sondern lebe ich täglich mit diesen Problemen. Meine Eltern sind über 80 Jahren. Zum Glück leben wir in der selben Stadt. Ich kann auf sie aufpassen. Vor mehr als einer Woche haben wir besprochen, dass sie ihr Haus nicht verlassen, sondern nur in ihrem Garten arbeiten dürfen. Ein paar Tage später wollte meine Mutter doch einkaufen gehen ... Ich war selbst erstaunt, wie entschlossen ich "davon kann nicht die Rede sein" antwortete. (Diese Tonart ist überhaupt nicht typisch

für unsere Beziehung.) Dann wurde mir natürlich schnell klar, dass sie mich einfach nicht belasten möchte. Gestern, als ich morgen früh zum Einkaufen ging, war ich für einen Moment auf dem Parkplatz erstaunt, weil ich das Auto meines Vaters und ihn neben dem Auto bemerkte. Als ich dann ein wenig näher kam, sah ich, dass er es nicht war, sondern nur jemand, der ihm irreführend ähnlich ist. Für einen Moment dachte ich, dass er meine Vorhaltungen nicht folgte, aber dann schämte ich mich, dass ich ihm nicht genug vertraute. Es ist lustig, wie leicht meine Befürchtungen irreführend sein können.

Es ist ungewöhnlich, dass wir unsere Eltern, unsere älteren Kollegen, die wir lieben und respektieren, einschränken müssen. Es ist jedoch wichtig, dass sie alle diese Taten nicht als Bevormundung behaupten. Es ist wichtig miteinander zu sprechen, warum alle Maßnahmen das Interesse von uns allen ist, und dass sie auch uns mitteilen können wie schwierig es für sie ist.

Denn all diese tägliche Probleme sind unvergleichlich kleiner als die extremen Situationen, die auftreten können, wenn viele Menschen gleichzeitig schwer erkrankt werden, und es muss entschieden werden, wer die begrenzten Ressourcen vom Gesundheitssystem erhält und wer nicht. Wir müssen alles tun, um die Ausbreitung dieser gefährlichen Krankheit zu verlangsamen, und wir sind alle dafür verantwortlich! Ja, auch die ältere Menschen! In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass unsere Ängste unsere menschliche Sensibilität nicht abstupfen. Und wir können uns gegenseitig dabei helfen, geduldig zu bleiben, und gleichzeitig eine feste Position neben den Richtlinien annehmen, von denen wir wissen, dass sie in unserem gemeinsamen Interesse liegen.

István Tiringier

22 März 2020

Eine zusammenhaltende Gemeinschaft

„...solche Gemeinschaften die Stadt, das Land, und unser Leben zusammenhalten.“

"Vor der Apotheke steht eine Warteschleife. Die Menschen stehen weit voneinander entfernt. Es ist seltsam. So geht es heute, es gibt eine Epidemie, es muss so sein. Am Anfang der Warteschleife steht ein nettes junges Mädchen in einer eleganten leichten Frühlingsjacke. Selbstbewusst, selbstsicher, vielleicht eine Studentin. Geduldig, grüblerisch. Hinter ihr steht eine ältere Frau mit einer gefüllten Tasche, wahrscheinlich nach Einkaufen, sie ist leicht gebeugt. Ihr Gesicht erinnert uns an die schrecklichen Erinnerungen, an schwere Zeiten, ihre unausgesprochenen und unbestimmten Ängste aus der Vergangenheit machen ihr Sorgen.



Dann schaut das Mädchen, vielleicht wegen der Langeweile, vielleicht nur aus Neugier, nach hinten. Etwas, das seit Jahren nicht mehr aufgetaucht ist, ist in ihre Gedanken durchgezuckt. Etwas, das ihr Großvater über die Zeiten vor ihrer Geburt erzählte. Dann dreht sie sich um und schaut wieder nach hinten. Sie spekuliert ein wenig, und dann geht sie zu der älteren Frau, bittet mit einer offensichtlichen, natürlichen Bewegung um ihre Rezepten, kauft ihr die Medikamente und gibt sie der Frau. Das geschieht in wenigen Minuten, ohne Worte, ohne fragenden Blicken, mit Zuversicht und mit selbstverständlicher

Natürlichkeit. Die Frau lächelt, nickt freundlich und geht weg. Die Vergeistigung derjenigen, die in der Schleife stehen, kann man spüren, und das Frühlingssonnenlicht berührt die Herzen unbemerkt. Das Mädchen geht wieder zum Ende der Warteschleife. Die anderen ließen sie sprachlos und selbstverständlich nach vorne. Plötzlich hat jeder ein seltsames, schwer zu bestimmendes, instinktiv angenehmes Gefühl. So werden fremde Leuten in Sekunden zu einer zusammenhaltenden Gemeinschaft. Dann, wenn solche Gemeinschaften die Stadt, das Land, und unser Leben zusammenhalten."

Aufgeschlossen bleiben

„Wenn das Leben dir Zitronen gibt, dann mach Limonade daraus!“

„Der Übergang zum Fernbildung stellt viele Herausforderungen dar, eröffnet uns aber auch viele Möglichkeiten und Entwicklungswege. Versuchen wir aufgeschlossen mit der aktuellen Situation umzugehen, und versuchen wir solche Maßnahmen der Bildungsentwicklung verwirklichen, die unsere Studienprogramme effektiver machen. "Wenn das Leben dir Zitronen gibt, dann mach Limonade daraus!"

Dr. András Fittler
Prodekan der Fakultät für Pharmazie

23 März 2020

Unsere nicht alltäglichen Krisen – alles gut, wenn Ende gut?

„...wir aus diesen Zeiten viel lernen werden.“



Unsere aktuelle Lage ist nicht alltäglich, aber sie beeinflusst unseren Alltag intensiv. *Wie wird das zu Ende gehen? Was wird aus uns, wenn es vorbei ist? Kann man daraus gut rauskommen?* In den meisten von uns, wie auch in mir, sind diese Fragen sicherlich schon aufgetaucht. Die Dilemmas und Zweifel in Bezug auf die Zukunft sind natürlich, aber sie sind auch eine Möglichkeit. Für was genau? Um motiviert und proaktiv eine Rolle in der Gegenwart, in dieser Pandemiesituation zu übernehmen. Wir können ja sicher sein, dass nicht nur wir, sondern auch unsere Kinder viele Erinnerungen aus diesen Zeiten haben werden. Aber es ist gar nicht egal, welche. Ist es eine Zeit, die uns und unsere Kampffähigkeit gebrochen hat, in der wir den Kampf verloren haben, oder ist sie eine Zeit, die uns zwar verletzt hat, aber die Verletzungen haben uns dazu motiviert, daraus zu lernen und uns zu entwickeln. In diesem letzteren Fall werden wir unsere Narben stolz tragen, die unseren Kindern und unserer Umwelt ein Beispiel zeigen wird, wie wir resilient, also beständig sein können.

KANN DIE KRISE ETWAS GUTES BRINGEN?

Es ist wichtig, uns bewusst zu machen, dass nicht einmal so eine seriöse und die ganze Gesellschaft betreffende Krise (Stress reicht oft aus) ausschließlich negative psychische Ergebnisse bringen soll. Die Geschichte kann auch besser enden.

Die Krise kann – als ein lebenbegleitendes Erlebnis – sogar die Motivationskraft in unserer persönlichen Entwicklung sein. Während des wegen der neuen Aufgaben entstandenen Kampfes erleben wir eine kontinuierliche Reifung und Entwicklung, was die Möglichkeit der persönlichen Stärkung und die Neuorganisation der Persönlichkeit auf einem höheren Niveau in sich trägt. Laut Definition ist die Krise: *„ein solcher auf Einfluss von äußerlichen Ereignissen entstandene psychische Zustand, in dem die Person in die Augen von seine seelische Ausgeglichenheit gefährdenden Umständen schaut, und die Nähe dieser wird ein wichtiges über alles stehendes psychisches Problem für sie werden. Diese Probleme können weder vermieden werden, noch können sie in der*



gegebenen Zeit und mit dem zur Verfügung stehenden gewohnten Problemlösungsmitteln gelöst werden. Als Ergebnis dieser muss sie statt der alten Kampfstrategien neue Mittel erwerben“. Es hängt nur von uns ab, ob die neuen Strategien selbstdestruktive Verhaltensformen oder aktive und gesunde Kampfmethoden werden. Das bedeutet also, dass die Krisensituation sowohl das positive Ende, also die Erneuerung, als auch die negative Änderung als Möglichkeit in sich trägt.

WIE REAGIEREN WIR IN KRISENSITUATIONEN?

Wir können in schweren Krisensituationen, wenn der von uns empfundene Stress zu intensiv und außerhalb unseres sogenannten *Toleranzfensters* (die Menge an Stress, die wir noch gesund ertragen und handeln können) liegt, grundsätzlich zwei Polen entlang reagieren. In einem Fall wächst unsere psychische Aktivierung, unser Nervensystem gerät in Bereitschaftszustand, unser Warnungsdetektionssystem überreagiert und die Emotionen überfüllen uns unkontrolliert. Wir haben Angst, wir sind angespannt, nervös und gereizt. Unsere andere mögliche Reaktion ist dagegen die Reduzierung unserer psychischen Aktivierung und die Überregulierung unserer Emotionen. Als ob wir sie deaktivieren möchten, um uns zu schützen. In diesem Fall wählen wir die Ablehnung eher, oder wir frieren komplett ab, oder vielleicht vergessen wir bestimmte Ereignisse. Egal in welche Richtung am Kontinuum wir uns bewegen, wir können sicher sein, dass sich unsere Sensibilität erst erhöht, und zwar vor allem auf die negativen Informationen bzw. auf die Suche nach Stützpunkten.

LASS UNS VERSTÄNDNISVOLL SEIN – AUCH UNS GEGENÜBER!

Die obigen sind natürliche Reaktionen, deshalb ist es jetzt wichtig, dass wir uns bewusst machen: es ist nicht schlimm, wenn wir nicht ständig positiv sind, wir sollen nicht nur miteinander sondern auch mit uns selbst verständnisvoll sein. Laut der *das posttraumatische Wachsen* (eine positive psychische Veränderung, die nach dem Erlebnis eines Unglücks oder Trauma entsteht und die zum Wachstum in der psychischen Funktion führt) untersuchenden Forschung beinhaltet die Entwicklung auch die Komponenten eines negativen Lebensereignisses. So werden die negativen Erinnerungen nicht versteckt, sondern wirklich bearbeitet, die Bekämpfung des negativen Ereignisses geschieht. Wir sollen also die sogenannte „Beschwerdezeit“ nennen und uns täglich 10-20 Minuten geben, wo wir uns unseren Sorgen übergeben sollen. Dann sollen wir jeden Abend darüber nachdenken – wir können es auch aufschreiben – was an dem Tag gut gelungen ist und warum das uns ein gutes Gefühl gegeben hat.

JA, DIE KRISE KANN AUCH WAS GUTES BRINGEN!

Das Wichtigste: vergessen wir nicht, dass jede Krise eine Chance für die Erstellung eines besseren Zustandes ist! Auch wenn wir es jetzt nicht so empfinden. Lass uns darüber nachdenken, welche Möglichkeiten die Pandemielage trägt. Manche wissenschaftlichen Forschungen beschleunigen sich, die online Arbeit und die Mittel des online Lernens / Lehrens entwickeln sich, die Kooperation unter den Menschen entwickelt sich, die Menschen sind empathisch zueinander und auch zu sich selbst. Also gibt die Pandemie der Menschheit eine Chance, neue Haltung dem Leben und den Mitmenschen gegenüber zu schaffen.

KÖNNEN WIR UNS ENTWICKELN?

Die Antwort auf die Frage ist nein! **Wir entwickeln uns bereits!** Meine Überzeugung und starker Glaube ist es, dass wir aus diesen Zeiten viel lernen werden.

Ich wünsche jedem von uns AUSDAUER und viel *Erfolg* beim Lernen.

Dr. Boróka Gács
Institut für Verhaltenswissenschaften

Tägliche Dankbarkeit

„Wo soll ich nun beginnen? Der Tag ist zu Ende. Ich denke darüber nach, wofür ich dankbar sein kann. Bisher hätte man das auch tun sollen, aber die Freude ist da: jetzt ist es einfacher. Kleine Dinge und Geste erwerben mehr Wert, sie geben uns Kraft für die weiteren Tage.

Wofür ich dankbar sein kann:

- jeder ist gesund, der Großfamilie geht es auch gut
- wir haben Dach über dem Kopf, was zum Essen und Trinken
- wir beide können in die Arbeit gehen, auch wenn nur wechselnd
- wir haben ein Balkon
- wir haben die Fotos von der Kinderkrippe zum Ostern erhalten
- Kíra mag lesen mehr und mehr, sie hat zwei weitere Bücher über die Pflichtlektüre hinaus gelesen
- Hugi isst normal im Vergleich zu sich
- am Montag erhalte ich die neue Lippenstift, ich werde sie auch unter der Maske tragen
- wir haben Netflix und Internet, man kann sich kommunizieren oder sich entspannen
- heute haben mir mehrere Menschen geholfen (Danke Dávid Kiss, 400 Betten Klinik, Notfallmedizin)
- heute hatte ich ein gutes Lachen (Danke V. B. Eszter, 400 Betten Klinik, OKK)
- Kíra mag Staubsaugen immer mehr”



24 März 2020

Mediabewusst

„Die Media und das Internet in den richtigen Händen ein Segen, in den Händen schlechter Menschenmengen sind sie eine Waffe!“



„In diesen schweren Zeiten ist nicht nur das Virus unser einziger Gegner. Unter den unsichtbaren und weniger gekannten Drohungen gehören der stereotypische Hass, das Ausschließen, die Mangel an gemeinschaftlicher Verantwortung, bzw. das Medienunwissen. Lass uns ein wenig über das letztere schreiben, als qualifizierter Kommunikations- und Medienfachmann. Der Überfluss an falschen Nachrichten und die Desinformationen sind die stärke Brutstätte für Panik. Panik wird wiederum für Chaos und Gehirnlosigkeit einbetten und vermeidet jegliche Komponente des rationalen Denkens. Die falschen Nachrichten generieren Panik, die verbreiten sich und als

digitales Virus formen sie die öffentliche Meinung, und danach fangen sie an die subjektive Realität in den Köpfen der Menschen zu werden.

Eine Kettenreaktion wird gestartet, die von den medienunbewussten Menschen weiter verstärkt werden. Deshalb ist es wichtig, dass man aus zuverlässigen Quellen und im Zeichen des Medienbewusstseins die online Inhalte, Nachrichten und Informationen konsumiert. Informiert Euch von glaubwürdigen Flächen, sogar von den internationalen Kanälen und verbreitet diese Art von Informationserwerb. Ein solcher Weg ist die Anschauung des Impressums des bestimmten online Mediaorganums, das wir unten an der Internetseite finden können. Falls dies mangelhaft ist oder keine konkreten Namen und Erreichbarkeiten vorhanden sind, wie zum Beispiel der Haupteditor, Editor oder Journalist fehlen komplett von der Seite, dann haben wir es mit einer Falschnachrichtenfabrik zu tun. Die Media und das Internet in den richtigen Händen ein Segen, in den Händen schlechter Menschenmengen sind sie eine Waffe!“

Lass uns die bewusste Menge sein!

Dávid Lokodi

Berater, PR, Kommunikations- und Medienmitarbeiter
Fakultät für Pharmazie

Wie ist der Dekan bei Euch?

„Jeder will Pécsler werden!“.



Zitat aus einem Facebook-Eintrag:

„Ein wenig Herzerwärmung für Euch. Meine Freundin aus den Zeiten des Gymnasiums in Budapest hat heute in Facebook geschrieben: Hanna, ist der Dekan bei Euch ein normaler Mensch? Ich habe ihn in einem Interview gehört, er ist sehr sympathisch!“

Wirklich, wer sagt sowas: „ich habe immer gewusst, dass unsere Studierende die besten auf der ganzen Welt sind“ – unser Dekan. Deshalb ist es ja wahrscheinlich: „Jeder will Pécsler werden!“?

25 März 2020

3D freiwillige Arbeit



„Die Mitarbeiter des 3D Zentrums leisten ihren Beitrag zur freiwilligen Arbeit. Am ganzen Wochenende waren sie dabei, entsprechende Schutzausrüstung für die Mitarbeiter im Gesundheitswesen herzustellen. Die Laune war sehr froh, auch wenn es für jeden Home-Office angeordnet worden ist. Wir haben für die ganze Woche eingeteilt, wer wie arbeitet, wer im Zentrum druckt, und wenn jemand nicht drin ist, kann planen, Modelle bauen, oder die freiwillige Arbeit unterstützende Webseite konstruiert. Wir haben uns auch an eine solche nationale Initiative

angeschlossen. Es macht mich sehr stolz, dass ich solche Mitarbeiter habe!“

Péter Maróti

Online-Workshop in Corona-Zeiten

„...in der Not nicht nur die Liebe stark und groß wird, sondern auch der Unterricht sowie der Wissens- und Lernwunsch.“



„Der berühmte Roman von Gabriel García Márquez, die „Liebe in Zeiten der Cholera“ kam mir in den Sinn, wo es heißt: „In der Not wird die Liebe noch stärker und größer“.

Ich denke, die letzten zehn Tage haben uns etwas Ähnliches bewiesen, durch die Zusammenarbeit der Dozenten und Studierenden, durch die Teamarbeit, das Zusammendenken und durch die Realisierung der gemeinsamen Ziele. Der Enthusiasmus unserer Studierenden der höheren Jahrgänge im Demonstratorenkreis, ihre ehrliche Hilfsbereitschaft und das Mitfühlen mit ihren Mitstudierenden haben uns

ermöglicht, innerhalb einiger Tage den für den 13. März geplanten, aber wegen der Pandemie entfallenen Demonstratorenworkshop ins Online-Format zu gießen und zu realisieren.

Ein Dankeschön geht an sie und an jeden Mitarbeiter im Institut für Medizinische Fachsprachen und Kommunikation, besonders an Alexandra Csongor, Renáta Halász, Anikó Hambuch, Gabriella Hild, Rita Kráncz, und Ágnes Csatlós, die in diesem Projekt Partnerinnen waren und uns geholfen haben, zu beweisen, dass – Marquez zitierend – in der Not nicht nur die Liebe stark und groß wird, sondern auch der Unterricht sowie der Wissens- und Lernwunsch. Gleichzeitig gibt es uns den Glauben daran, dass wir durch so eine Zusammenarbeit jedes Hindernis besiegen können.“

Dr. Tímea Németh

26 März 2020

Zusammenarbeit im Institut für Anatomie

„...wir uns im Hinterland, dieses enorme Hindernis so erfolgreich wie möglich zu überwinden.“

„Am 11. März waren so wie das Institut für Anatomie als auch die gesamte Universität über die Nachricht schockiert, dass die Universitäten auf unbestimmte Zeit geschlossen werden und die Bildung in Form von digitalem Fernunterricht fortgesetzt werden. Nach dem ersten Schock haben wir mit den Vorbereitungen begonnen, worauf die unerwartete Frühlingspause eine optimale Gelegenheit war. Wir könnten damit beginnen, einen Lehrplan zu entwickeln, was die Stunden unter den gegenwärtigen Umständen am besten ersetzt. Um dies zu erreichen, haben wir alle uns zur Verfügung stehenden Werkzeuge eingesetzt und jeder Kollege des Instituts hat beispielhaft zusammengearbeitet, um unseren Studenten die Möglichkeit zu geben, ihre Ausbildung so schnell wie möglich fortzusetzen. Jeder ist an der Arbeit beteiligt. Manche überwachen die Erstellung der Videos, andere entwickeln und übersetzen Notizen, erstellen E-Learning-Materialien und ordnen neue Online-Lernmaterialien zu, und noch andere sichern den Hintergrund für die ernsthafte Arbeit.

Mehrheit unserer Materialien ist auch auf [YouTube](#) verfügbar.

Wir haben auch Tutorial-Videos gemacht, in denen wir die wichtigsten Formeln an Leichen demonstrieren. Diese Aufzeichnungen sind aus Pietäts- und Datenschutzgründen nur in geschlossenen Gruppen auf der Microsoft Teams-Plattform oder nach Identifizierung auf unserer Website verfügbar. Alle konnten sich die Nutzung der Fernunterrichtsplattformen aneignen. Wir haben bereits viele nützliche Kontakturse zur Zufriedenheit unserer Studenten abgehalten. Während die Mitarbeiter des Gesundheitswesens an vorderster Front um die Patienten kämpfen, bemühen wir uns im Hinterland, dieses enorme Hindernis so erfolgreich wie möglich zu überwinden.“

Dr. József Farkas



27 März 2020

Einer für alle

„Die Studenten des Demonstratorenkreises können beim Übergang zur digitalen Bildung sehr hilfreich sein. Viele von ihnen sind sehr begeistert und helfen ihren Kommilitonen und den Dozenten so viel wie möglich.

Nur zwei Beispiele: Eine deutsche Studentin, Jessica Seetge, stellte einen Test für die Gruppe für Histologie zusammen, und eine ungarische Studentin, Tünde Tóth, fertigte unter der Anleitung von Dr. Andrea Tamás wunderschöne Zeichnungen gemacht, die bereits auf der Website des Instituts für Anatomie veröffentlicht wurden. Vielen Dank!“

Professorin Dóra Reglódi
Direktorin

Montagserfahrungen

„Für einen Dozenten ist das beste Gefühl, von den Studenten anerkannt zu sein, auch wenn sie manchmal mürrisch oder müde sind. Dies ist jetzt noch wichtiger. Heute habe ich viele positive Rückmeldungen von den Studenten über die Kenntnisse der Dozenten erhalten, es gab keine technischen Probleme, sie haben im Fernunterricht großartige Arbeit geleistet.“



Pál Bernard
Präsident der Selbstverwaltung der Studenten der Medizinischen Fakultät

30 März 2020

Engagement der Studierende der Fakultät für Pharmazie

„Die Studierende der Fakultät für Pharmazie, die ihr Praktikum vor dem Staatsexamen leisten, können das Praktikum die Risiken der Pandemie beachtend auf eigener Verantwortung weiterhin ausführen und sie dürfen einen von dem auf der Empfangsbestätigung im Voraus angemeldeten Praktikumsort abweichenden Ort suchen. Wir haben sie darum gebeten, uns Bescheid zu geben, in welcher Apotheke sie die Arbeit ausführen möchten, in der am Anfang des Semesters angegebenen oder in einer dem Wohnort nahen. Bis zur Anmeldefrist hat die Hälfte der Studierenden Rückmeldungen gegeben und sich entschieden, das Praktikum zu leisten. Eine von denen hat eine herzerwärmende Antwort gegeben: „Hiermit möchte ich Sie informieren, dass ich mein Praktikum weiterführen möchte, um den Mitarbeitern der Apotheke und den kranken Menschen in diesen problematischen Zeiten zu unterstützen.“



Klára Mayer
Lehrbeauftragte

31 März 2020

Ich-Zeit in der Quarantäne

„Helfen wir uns selbst, um auch anderen zu helfen.“

WARUM MUSS ICH JETZT DAS WICHTIGE SEIN?



Heutzutage können wir viel über die Wichtigkeit von Selbstpflege und angemessener Ich-Zeit hören und lesen. Dies ist wichtig, da sowohl langfristige Isolation oder sogar Sperrung als auch langwieriger Stress in der Arbeit- der besonders für die Mitarbeiter im Gesundheitswesen bedroht- Ursachen für chronischen Stress sein können, der sich nicht nur auf unsere geistige, sondern auch auf unsere physische Gesundheit negativ auswirken können. Außerdem habe ich als Mithelferin bereits gelernt, dass nur diejenigen geben können, die etwas zu geben haben. Wir können nicht von uns erwarten, dass wir gerade in einer so schwierigen Zeit unsere Arbeit effektiv erledigen und in unserem täglichen Leben geduldig sind, während wir nicht um uns selbst kümmern.

Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass Stress grundsätzlich nicht schädlich oder schlecht ist, sondern gerade im Gegenteil: Er bereitet den Körper im Notfall physiologisch auf die Bewältigung oder die Flucht vor. Wenn der Reiz, was der Stress auslöst, jedoch anhält, kann das innere Gleichgewicht unser Körpers gestört werden und, wenn er andauert, kann schließlich zur Erschöpfung des Körpers führen. Chronischer Stress führt zu Veränderungen in unserem Körper (aufgrund der langwierigen Aktivierung des sympathischen Nervensystems und der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse), die auch zu einer Verschlechterung der Funktion des Herz-Kreislauf- und Immunsystems führen können. Indem wir uns bewusst gegen die Auswirkungen von chronischem Stress ausrüsten, helfen wir nicht nur unserer geistigen, sondern auch unserer physischen Gesundheit, was in zurzeit offensichtlich sehr wichtig ist. Zahlreiche gesundheitspsychologische Studien zeigen, wie wichtig es ist, die negativen Emotionen auszudrücken und das Kontrollgefühl sowie deren positive Wirkung auf die Immunfunktion zu stärken. Es gibt einfache Entspannungstechniken, die zu Hause durchgeführt werden können, um die Aktivität des sympathischen Nervensystems zu verringern und das Kontrollgefühl zu erhöhen, wodurch die Herausbildung von chronischem Stress verhindert wird.

WELCHE SPEZIFISCHEN ÜBUNGEN KÖNNEN MIR HELFEN?

Die erhöhte Aktivität des sympathischen Nervensystems wird am einfachsten durch direkte Atemübungen verringert. Im Notfall, bei der Aktivierung des sympathischen Nervensystems beschleunigt sich die Atemfrequenz, und erhöht die Einatmungszeit im Gegensatz zum stationären Zustand, wenn die Atemfrequenz abnimmt und die Ausatmungszeit zunimmt. Gleichzeitig ändert sich die Herzfrequenz mit dem Atemrhythmus, so dass sie sich am besten an die Bedürfnisse des Körpers und an die aktuellen Umstände anpassen kann. Jedes Einatmen beschleunigt den Rhythmus und durch das Ausatmen wird er verlangsamt. Das Wesentliche von den Atemübungen besteht darin, dass das Ausatmen und die Anzahl der Pausen zwischen den Atemzügen erhöht werden. Ein weiterer Vorteil der Entspannungstechniken, ist, dass sie uns "zwingen", uns auf unsere Atmung und nicht auf etwas anderes -so wie Angst- zu konzentrieren Sie helfen uns beim Entspannen und sind besonders wirksam bei Schlafstörungen und akuten, intensiven Angstzuständen!

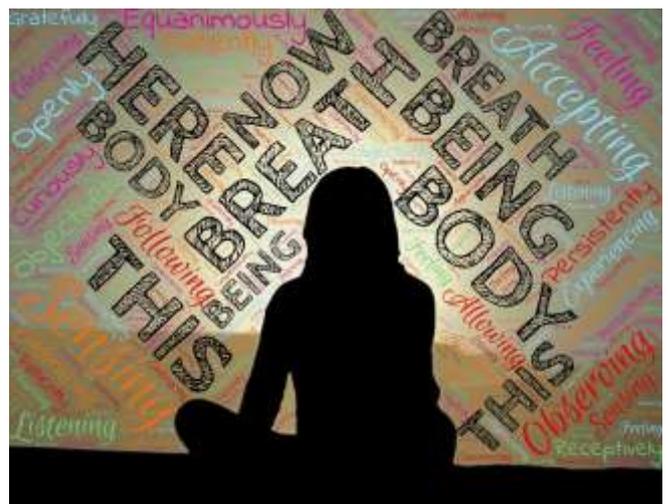


Die einfachste Atemtechnik heißt "4-7-8 Atmung". Die Schritte sind die folgenden: Atmen Sie aus und atmen Sie dann 4 Sekunden lang langsam durch die Nase ein. Halten Sie die Luft 7 Sekunden lang und atmen Sie dann 8 Sekunden lang kräftig durch den Mund aus. Wiederholen Sie den gesamten Zyklus viermal.

"Viereck-Atmung" ist auch eine einfache Methode, die auch unserer Fantasie arbeiten lässt. „Stellen Sie sich vor, Sie gehen von einer Ecke eines imaginären Vierecks, als würden Sie zur nächsten Ecke an der Seite des Vierecks gehen. Solange wir bis 4 zählen

atmen wir ein, uns halten es dann von der zweiten bis zur dritten Ecke ein und atmen wir schließlich von der dritten bis zur vierten Ecke aus. Zwischen der vierten und der ersten Kurve machen wir bis zum nächsten Atemzug eine Pause, zählen wir wieder bis 4.“

Der nächste "Schwierigkeitsgrad", der etwas mehr Fantasie und eine entspannter Umgebung erfordert, wird als "Herzkohärenzübung" bezeichnet. „An einem ruhigen, entspannten Ort sitzen oder liegen, ein paar ruhige Atemzüge machen und auf den Herz hören. Am einfachsten ist es, sich vorzustellen, durch das Herz zu atmen. Versuchen Sie zu sehen und zu fühlen, dass jedes Ein- und Ausatmen durch Ihr Herz geht. Wenn wir einatmen, ist das Herz mit frischem Sauerstoff gefüllt und das Ausatmen entfernt die unnötigen Materialien. Stellen Sie sich den langsamen und sanften Wechsel von Einatmen und Ausatmen vor, bei dem sich das Herz so fühlt, als wäre es in reinigender, beruhigender Luft baden. Beobachten Sie dann das warme Gefühl, das sich langsam in der Brust entwickelt. Dies kann erleichtert werden, wenn wir uns an das Bild eines geliebten Menschen, eines schönen Tieres, einer wunderschönen Naturlandschaft erinnern oder ein Gefühl der Dankbarkeit und des Dankes erleben.“



Ähnlich wie bei der Herzkohärenzübung erfordern "Körperscan" oder "Körperatmung" die bewusste Präsenz (das heißt die Gefühle der Gegenwart zu erfahren, in dem die Konzentration auf die Vergangenheit und die Angst vor der Zukunft ersetzt werden). „Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie Ihre Körperteile. Legen Sie beide

Sohlen in einer kleinen Spreizung auf den Boden, wobei sich Ihre Arme neben Ihrem Körper befinden. Beide Hände ruhen in Ihrem Schoß oder auf Ihren Oberschenkeln. Ihre Wirbelsäule ist gerade, Ihr Gesicht nach vorne. Atmen Sie sehr langsam tief ein und sehen Sie, wie es sich anfühlt, einzuatmen und dann die Luft auszuatmen. Stellen Sie sich vor, Sie scannen Ihren Körper und beobachten, was Sie in jedem Teil Ihres Körpers fühlen. Keine Beurteilung, keine Analyse, einfach passieren lassen. Stellen Sie sich dann vor, die Luft strömt beim Ausatmen durch Ihre Beine, dann durch Ihre Füße und schließlich durch Ihre Zehen. Lassen Sie die Spannung aus Ihrem Körper entweichen, während die Luft ausströmt. Sie können dies wiederholen, indem Sie darauf achten, wie die Luft zusammen mit der Spannung durch unsere Finger strömt.“



Zusätzlich zu den beschriebenen Beispielen sind natürlich viele andere Entspannungsübungen bei der Bewältigung von chronischem Stress wirksam. Neben Atemübungen, zum Beispiel "aktive Entspannung", eignen sich Bewegungsmethoden (grundsätzlich jede Art von Übung) auch gut zur Reduzierung des Energieüberschusses, der durch das Erregungsniveau verursacht wird. Was wirklich zählt, ist die Wahl einer Methode, die Ihren Anforderungen entspricht, das heißt die qualitätsvolle Zeit für Sie bedeutet und in der Sie aktiv sich selbst helfen können.

HELFEN WIR UNS SELBST, UM AUCH ANDEREN ZU HELFEN.“

Dr. Boróka Gács

Tagebuch über die Dankbarkeit

Seit es Fernbildung gibt, schreibt die Expertin, die ich täglich im Social Media lese – anstatt den Phrasen „das Problem ist“... oder „das Schlechte daran ist,...“- über die Dinge, die zu unserer Wirkungskreis gehören, und über die Sachen, die wir in diesen schwierigen Zeiten um die Anderen und um uns selbst tun können. Lässt mir bitte ein paar Sätze von ihr zitieren:

„thegoodthings“

#dasguteist, dass die aktuelle Situation uns sämtliche Möglichkeiten bietet unsere Dankbarkeit auszuüben. Darunter verstehe ich, dass wir das schätzen, was wir haben, was gut für unser Leben ist. (...)
An verschiedenen Universitäten wurden zahlreiche Untersuchungen zu den Auswirkungen der Dankbarkeitsgewohnheiten durchgeführt. Um die Ergebnisse zusammenzufassen und zu vereinfachen sage ich nur, dass ich es für jeden obligatorisch machen würde, während unserer freiwilligen Selbstquarantäne, ein Tagebuch über die Dankbarkeit zu führen. Es ist jetzt aktueller denn je. Wofür bist du heute dankbar? “

Der Beitrag von Judit Szilágyi ist mir in den letzten Tagen während der Fernbildung eingefallen. Ich versuche zusammen mit meinen Familienmitgliedern das Leben mit einer positiven Einstellung zu leben und bin grundsätzlich für alles dankbar. In der vergangenen Woche hat sich meine Dankbarkeit gegenüber den Studenten und meinen Kollegen noch mehr verstärkt. Ich bin dankbar für die Teilnahme der Studenten, ihre Geduld, ihr Feedback und die Unterstützung meiner Kollegen. Während die Fernbildung uns alle aus unseren Komfortzonen gebracht hat, fällt mir nur ein Wort über meine Erfahrungen und über die Rückmeldungen ein: Danke! “

Nóra Faubl

Institut für Verhaltenswissenschaften



1 April 2020

Danke schön

„Ich denke, der Schlüssel ist die Kombination von Geduld, Ausdauer und Freundlichkeit.“

"In der gegenwärtigen Situation haben aufgrund des Coronavirus die Menge der Aufgaben erheblich zugenommen, Dozenten und Studenten stehen vor neuen Herausforderungen. Gleiches gilt für die Mitarbeiter in der Administration der Universität. Es gibt keinen Applaus für uns, wir bekommen keinen „danke schön“, wir unterstützen die Prozesse aus dem Hintergrund und oft legen wir unser Leben auch beiseite, weil wir das Beste aus uns und aus der Situation herausbringen möchten. In Zeiten wie diese können wir Kraft aus unseren Kollegen, mit denen wir täglich zusammenarbeiten schöpfen.

Mit Vivien Csete lassen wir regelmäßig im Internet den Dampf ab. Ich denke, es ist natürlich, wenn wir nicht verrückt werden wollen. Sie hört immer zu, und ich höre ihr zu, und so geht die Arbeit weiter, da das Leben nicht aufhört, nur wir werden müde.

Wir tauschen oft E-Mails mit Tibi Ráfa-Gyovai, in denen er mir immer einen schönen Tag wünscht. Ich frage mich oft, wie er die Energie dazu hat, weil er jetzt auch sehr beschäftigt ist. Es fühlt sich sehr gut an, einen Moment Pause zu halten und zwischen den vielen dringenden Aufgaben ein bisschen zu lächeln.

Unsere Arbeit mit Rita Schweier ist auch eng miteinander verbunden. An schwierigeren Tagen, wenn die E-Mails auch von ihr auf mich herabregnen, fühle ich mich angespannt und kann nicht immer geduldig antworten. Dies ist offensichtlich nicht ihre Schuld; so bin ich. Aber sie geht auch mit endloser Geduld mit meinen "Ausbrüchen" um, und sie lobt und dankt mir immer wieder für meine Arbeit. Es ist gut zu lesen "Du bist genial".

Ich danke Euch, dass Ihr diese Zeiten einfacher macht.

Vielen Dank an alle Mitarbeiter in der Administration der Universität für Ihre Ausdauer.

Wir werden es gemeinsam durchkriegen. Ich denke, der Schlüssel ist die Kombination von Geduld, Ausdauer und Freundlichkeit. Sagt ein ungeduldiges, nicht zu freundliches, aber sehr hartnäckiges Mädel."

Virág Kollár-Kasziba
Fachberaterin, Dekanat

2 April 2020

Was für ein Gefühl ist das?

„Lass uns trauern und dann gehen wir weiter.“



„In den letzten Wochen konnten wir oft darüber lesen, was wir zu tun haben, um diese Zeiten leichter durchzustehen. Davon ist es aber weniger die Rede, was dieses ungewohnte und komische Gefühl ist, das wir jetzt empfinden und worauf wir reagieren? *„Im einen Moment habe ich Angst, dann will ich es nicht zur Kenntnis nehmen, und manchmal habe ich das Gefühl, es sei nur ein Albtraum und am Ende tue ich mein Ding, weil das Leben, auch wenn anders, aber doch weitergeht.“*

Vielleicht scheint es ein wenig ungewöhnlich, aber dieses Gefühl ist die Trauer. Wie kann das sein? Laut David Kessler, der heutzutage eine der wichtigsten Personen in der Forschung des Trauerablaufs ist, ist es deswegen möglich, weil Trauer zahlreiche Arten hat und die scheinbar kleineren Verluste auch Trauer in uns auslösen können.

Aber um was trauern wir gerade? Die Welt hat sich, auch wenn nur vorläufig, geändert. Wir haben unsere Vorstellung darüber verloren, was wir bisher als Normalität bezeichnet haben. Wir haben unser in die Welt gesetztes Vertrauen und unser Sicherheitsgefühl verloren, wir haben die Anschlusspunkte zu einander verloren. Wir trauern um das noch nicht Geschehene, wir haben Angst vor der Zukunft und vor den Verlusten der Zukunft: wen und was werden wir verlieren? Wir trauern, und zwar so wie noch nicht zuvor: zusammen und gemeinsam.

WENN ES SO IST, DANN WAS KÖNNEN WIR TUN? WIE KÖNNEN WIR „RICHTIG“ TRAUERN?

Der erste Schritt ist die Stadien des Trauerablaufs zu verstehen. Bevor wir diese aber kennenlernen, es ist wichtig zu wissen, dass es hier um kein lineares Verfahren geht, in dem in jedem Fall alles in der gleichen Reihenfolge geschieht. Ein früheres und normalerweise das erste Stadium ist die Negation: *„Dieses Virus kann keine Wirkung auf mich ausüben, es ist nicht gefährlich.“* Dann, wenn wir gezwungen sind, Realität in die Augen zu sehen, werden wir mit Wut überschüttet: *„Sie zwingen mich dazu, zu Hause zu bleiben, sie stellen mein ganzes Leben auf den Kopf, alles was ich mag.“* Nach dem Rückzug der intensiven Emotionen werden wir anfangen zu feilschen: *„Okay, ich bleibe 1-2 Wochen zu Hause, danach wird alles wieder in Ordnung, oder?“* Darauf folgend, wo wir es hinnehmen, dass die Situation wahrscheinlich länger als gehofft andauert, erleben wir die Gefühle der Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Depression: *„Ich weiß nicht wann das zu Ende geht, das Ganze ist do anstrengend, hoffnungslos und sinnlos.“* Letztendlich, wenn wir es uns erlauben können, dass wir diese Achterbahn der Gefühle



zu Ende reiten, dann können wir zur letzten Station kommen, zur Akzeptierung: „Okay, dann finde ich es raus, wie ich weitergehen soll.“

„OBWOHL DER TOD DEN MENSCHEN PHYSIKALISCH ZERSTÖRT, DIE GEWISSHEIT DESSEN RETTET IHN.“ (IRVIN D. YALOM)

Lass uns nicht vergessen, dass der Zustand vorläufig ist. Unsere Geschichte zeigt, dass unsere jetzige Lösung gut ist und wir werden die Krise überleben. Was am Wichtigsten ist: wahrscheinlich werden wir den Sinn des Ganzen individuell und kollektiv auch finden, da das sechste und letzte Stadium des Trauerns das Finden des Sinnes ist. Ein gutes Zeichen ist es – bereits am Anfang der Phase – dass wir dafür gute Beispiele sehen, hören und spüren können: die Bildung und die Technologie entwickeln sich kontinuierlich, damit wir uns an einander binden können und voneinander lernen können. Wir bewerten die Rolle der langen Spaziergänge, der Bewegung und der Natur in unserem Leben neu. Und schließlich: bemerken wir, dass während der Ganze die unseren Planeten so schwer gefährdende Luftverschmutzung ständig sinkt?

„EMOTIONS NEED MOTION“ – GEFÜHLE BRAUCHEN BEWEGUNG. (DAVID KESSLER)

Was wir tun können ist, dass wir die Balance zwischen unseren negativen und positiven Gefühlen und Gedanken finden und wir akzeptieren, dass was wir empfinden ist Trauer. Wenn wir Angst haben, ist es natürlich, dass wir uns das möglichst schlimmste Ende vorstellen. Das Ziel ist aber nicht die Ignoranz oder Verjagung dieser Gefühle, da unsere Gefühle und Emotionen von unserem Körper produziert werden und sie sind auch dann da, wenn wir sie nicht wollen. Deshalb ist der Aberglaube falsch, dass man negative Gefühle nicht erleben darf. Ganz im Gegenteil: wir können ein Gefühl besiegen, wenn wir es benennen und dadurch auch erleben können. Unsere Aufgabe ist es also, uns paar Minuten zu geben, das Gefühl zu erleben, die Angst, die Wut und die Traurigkeit. Wenn wir uns dies erlauben, werden die Gefühle kontrolliert durch uns fließen und den Weg für andere Gefühle bereitstellen. So werden wir fähig sein, Kraft aus denen zu gewinnen, ohne dass wir unseren Gefühlen zum Opfer fallen würden.

„DER SCHMERZ IST ALSO NOTWENDIG, JEDOCH MÜSSEN WIR NICHT LEIDEN.“ (MURAKAMI HARUKI)

Es ist natürlich wichtig, dass wir während der Verarbeitung unserer Gefühle uns gut fühlen können. Wir sollen die Dinge nicht entfallen lassen, die uns Freude bereiten, wir sollen die glücklichen Momente der Gegenwart erleben und wir müssen darauf fokussieren, worauf wir Einfluss haben. Paradoxerweise hilft es auch, wenn wir darüber nachdenken, welche Verluste wir in unserem Leben schon erlebt haben und was uns in jenen Zeiten geholfen hat, weiterzugehen. Wir können sogar unsere eigene Zeitlinie zeichnen: welche wichtigen Ereignisse gab es und wie haben sie uns beeinflusst? Wir erleben die negativen Erlebnisse intensiver, aber wir können auch mehr aus denen lernen.

Schließlich ist diese eine sehr gute Gelegenheit dazu, unsere Empathie zu entwickeln. Jeder trauert unterschiedlich und jeder erlebt diese Gefühle in einem anderen Takt. Lass uns geduldig sein und beurteilen wir keinen anhand dessen Benehmen in dieser Krisensituation, da es in der jetzigen Situation unrealistisch ist, von uns und von anderen zu erwarten, dass wir die Stadien des Trauerns und die dazu gehörenden Gefühle nicht erleben.

Lass uns trauern und dann gehen wir weiter.“

Zusammengestellt von Dr. Boróka Gács anhand des [Artikels der Harvard Business Review](#)

3 April 2020

Trägst du auch einen Maulkorb?



“Die kleinen Kinder und ihre älteren Verwandten müssen nicht nur die wegen der Pandemie eingeführten Einschränkungen und die physische Nähe und das Vermissen ihrer geliebten Menschen bekämpfen, sondern sie müssen auch viele neuen Begriffe, die aus den Medien ausgeschüttet werden, erlernen und interpretieren.

Ich schätze, es ist nicht nur in unserer Familie so, dass es manchmal zu netten und lustigen Missinterpretationen oder falschen Wörtern kommt, sei es aus dem Mund eines Kleinkindes oder eines älteren Familienmitglieds. Bei uns stammt die goldene Sentenz von der Urgroßmutter, die aus Sorge uns gefragt hat: „Trägst du auch einen Maulkorb?“. Wir haben sie beruhigt, dass es bisher nur die Schutzmaske empfohlen worden ist.“

6 April 2020

Deine Meinung zählt!

„...wo man auf Erfolg und Wirksamkeit mit Respekt, Vertrauen und Zusammenarbeit strebt, zählt die Meinung aller Personen...“



Als Lehrbeauftragte habe ich diese Woche von einem Jahrgangsbeauftragten einen Brief bekommen, der sich höflich und respektvoll darüber informiert wollte, was seine Aufgabe bezüglich der Prüfungszeit wird als Jahrgangsbeauftragter. Er erkundigte sich auch vorsichtig danach, ob es „angesichts des besonderen Situation seine Meinung oder die Meinung des Jahrgangs, das er vertritt zählt“.

Ich habe auf den Brief geantwortet, und ich hoffe das meine Antwort das Bekenntnis allen Dozenten und Studenten ist: an einer Fakultät, wo man auf Erfolg und Wirksamkeit mit Respekt, Vertrauen und Zusammenarbeit strebt, zählt die Meinung aller Personen: Dozenten, Studenten, Mitarbeiter, da wir voneinander abhängig sind. Mit dieser gegenseitigen Abhängigkeit – wenn wir wirklich Partner daran sind – können wir mit hoher Qualität zusammenarbeiten, und die Ergebnisse können wir alle genießen. Der wahre Sinn und Qualität unserer Arbeit besteht darin.

7 April 2020

Kraft des Beispiels

„Lass uns Kraft von solchen inspirierenden Menschen sammeln, aus ihren Geschichten, da wir alle solche um uns herum haben!“

„Im Moment stecken wir alle in dem gleichen Schuh und es gibt Menschen unter uns, die nicht so viele positive Ereignisse im Alltag erleben. Das, dass andere Menschen es schwieriger haben, als wir, kann uns nur kurz trösten, und wir sollen es ja einsehen, es ist kein guter Trost und auch nicht allzu positiv. Wie wäre es, wenn wir im Alltag grad nichts Gutes finden, dann suchen wir nach einen solchen Menschen in unserem Leben, der uns ein Beispiel zeigen kann? Sicherlich kennen wir alle so einen Menschen und wir wissen auch, warum er oder sie beispielhaft ist.



Für mich ist diese Person, meine Oma, die letzte Woche ihren 99. Geburtstag gefeiert hat. Sie lebt immer noch allein und sorgt für sich selbst. Natürlich helfen wir ihr beim Einkaufen und andere Sachen erledigen, aber sie ist frisch im Geist und Sinne. Vor kurzem hat sie sogar eine Glühbirne getauscht: dazu haben wir ihr aber nicht gratuliert, da wir um sie besorgt sind. Ich habe darüber nachgedacht, was sie alles durchgemacht hat: sie hat 7 Kinder großgezogen, und ihr danken wir, dass unsere Familie „locker“ 102 Mitglieder hat, alle kennen und lieben sich. Das alleine ist eine riesige Sache! Meine Oma hat ihr erstes Kind im Februar 1945 in Serbien zur Welt gebracht. Meine Tante wog ein Kilogramm und sie kam zur Welt zu früh in einem Flüchtlingslager. Meine Urgroßeltern sind nach Ungarn eingesiedelt worden, meine Oma ist mit dem Kind allein geblieben, mein Opa war an der Front. Als meine Tante sich zu Kräften kam, sind die beiden nach Ungarn geflohen, wo sie den Rest der Familie gesucht haben. Damals gab es keine Google Maps, keine Messenger, und auch kein Ueber-Dienst, nicht einmal Telefon und zum Essen auch nicht viel.

Alles was ich zu tun habe jetzt ist es zu Hause zu bleiben, und etwas Großes und Schweres zu überstehen. Ich habe Internet, Messenger, zum Essen und Wärme. Wenn ich das nicht leisten kann, bin ich ihrer Erben nicht würdig. Es wird sicherlich gehen, es muss ja, und zwar lächelnd uns stolz, da ich solche Vorfahren habe.

Lass uns Kraft von solchen inspirierenden Menschen sammeln, aus ihren Geschichten, da wir alle solche um uns herum haben!“

Korinna Kajtár
Studienreferat

8 April 2020

Das Heute



“Wenn du deine/n Partner/in oder dein Kind umarmen kannst, wenn du dein alte Verwandte vom Weiten sehen kannst, wenn der in der Ferne lebende Verwandte oder Freund ans Telefon geht und er sich über deinen Anruf freut, wenn du den Nachbarn im Garten selbstvergessen arbeiten siehst, wenn du im Geschäft das kaufen kannst, was du brauchst, wenn das Brot schön gebacken ist, wenn du zum Essen hast, wenn die Sonne scheint, wenn die Blumen blühen, wenn die Vögel zwitschern, wenn du aufwachst und dich gut fühlst, na dann kannst du dich freuen. Über das Heute.”

9 April 2020

Fotonachricht der Leitung der Fakultät für die Studierende



Närrisches Unterrichten

„...obwohl die Welt auf den Kopf gestellt wurde, kann sie immer noch schön sein!!“

„Wir haben es während des 7 Gewohnheiten Trainings erlernt und jetzt können wir es üben. Die Frage ist, ob wir erkennen werden, wie viele Möglichkeiten und neue Sichtweise diese umgekehrte Welt für uns bietet.“

Erste Fernbildungswoche, erster Tag, Ungarischunterricht, Studenten des zweiten Jahrgangs. Über ihre großen Entscheidungen hinaus, ob sie nach Hause gehen oder bleiben sollen. Ich frage, wo sie sind und wie es ihnen geht? Einige aus Düsseldorf, einige aus Bremen, einige aus Pécs. Wir besprechen, dass wir zusammenhalten müssen. Ich sehe, dass zwei Studenten eine Mütze tragen. Instinktiv möchte ich sie darauf aufmerksam machen, dass es in der ungarischen Kultur unanständig ist. Dann sagt meine innere Stimme: "Aber die Welt hat sich auf den Kopf gestellt, verstehst du es nicht?" Schließlich sage ich ihnen: "Für die nächste Klasse sollt Ihr bitte alle eine Mütze tragen."



So wird es sein, wir loben die Hüte und Mützen des anderen, und wer es vergessen hat, kann schnell einen aufsetzen. Ich spiele den Patienten, mangels der Laienschauspieler. Die deutschen Studenten im zweiten Jahrgang, die Mützen tragen, nehmen meine Anamnese auf Ungarisch auf und finden anhand einiger Fragen heraus, woran ich leide.

Um die Stimmung zu steigern, werden wir unser Outfit das nächste Mal auch mit Masken und Sonnenbrillen ergänzen, was eine echte Herausforderung ist, insbesondere beim Üben der ungarischen Aussprache. So machen wir unseren Job weiter, und obwohl die Welt auf den Kopf gestellt wurde, kann sie immer noch schön sein! "

Dr. Rita Kránicz

Institut für Medizinische Fachsprachen und Kommunikation

14 April 2020

Landesweite Skype Konferenz mit lachender Taube

Die Kontaktpflege und der Erfahrungsaustausch musste ich neu dimensionieren. Landesweit, in 3 Prüfungssystemen warten mehrere Hunderte von PROFEX Prüfungskandidaten darauf, was das Bildungsamt, das Prüfungszentrum und die Koordinatoren, mit denen Sie verzweifelt in Kontakt waren, sagen. Die Nachrichten wurden mit großem Zusammenschluss gewechselt. Ein Skype-Treffen der PROFEX Koordinatoren war also fällig, in diesem neuen Situation sogar notwendig.

Die Frage „Wie geht es dir?“ klang es vor einige Wochen ganz anders. Wir bleiben still und wir passen im Ernst aufeinander auf, und spähen das Gesicht und die Stimme des Anderen, ob ihm oder ihr wirklich gut geht. Ab und zu treten hinter den Müttern kleine Kinder auf, und dies macht den Meinungs austausch von Budapest nach Szeged noch lebendiger. Am Ende der Besprechung, während des Berichts über die Ergebnisse des PROFEX Feedback von unserer Kollegin Sára, werden wir auf wahnsinniges Lachen aufmerksam. Turbék, die lachende Taube hat alles kommentiert, was Sára sagte. Alle lachen ausgelassen zusammen. Der Meinungs austausch geht im Skype weiter, und alle sagen, wie gut es war einander zu hören, und wie wichtig es ist auf uns aufzupassen.

Dr. Rita Kránicz

Institut für Medizinische Fachsprachen und Kommunikation

16 April 2020

Ergreifende Momente



„Heute hatten meine ausländischen Studenten im zweiten Jahr eine mündliche Prüfung. Da die Prüfungen jetzt online sind, sprechen wir jedes Mal ein wenig darüber, wo wir sind, und wie uns es geht. Einer meiner Studenten, ein norwegischer Student, ist in Pécs geblieben und wandte sich mit mehreren Fragen an mich, z. B. wann man in den Laden gehen sollte. Wir haben es auch besprochen, an wen wir uns wenden können, um Hilfe zu

erhalten. Als wir darüber sprachen, lächelte er und hat es zu meiner großen Überraschung vorgeschlagen, dass ich es ihm sagen soll, ob ich jemanden kenne, dem er helfen könnte, und ihm sagen soll, ob ich wüsste, wen- entweder ältere Menschen oder Ärzte, die nicht die Zeit haben- er einkaufen könnte. Es war ergreifend und berührend sowas zu hören.“

Alexandra Csongor

Institut für Medizinische Fachsprachen und Kommunikation

20 April 2020.

Von Studenten für Studenten

„...sie über ihre Gefühle nachgedacht haben, und damit sie ihre Selbsterkenntnis entwickelt haben. So werden sie sicherlich bessere Ärzte.“

Im Institut für Verhaltenswissenschaften wurde im Rahmen des Fachs Medizinische Soziologie eine innovative Notiz mit dem Titel "Wer ist gesund?" zusammengestellt. Während des letzten persönlichen Treffens des Semesters bat ich die Studenten, in einem Aufsatz die Gefühle und Gedanken zu beschreiben, die sie während des Films „Álomturné“ (Traumtour) erlebt haben (Dokumentarfilm, 2005, Hrsg.: Judit Gáspár, Regie: Csaba Szekeres) und ich bat sie noch es zu beschreiben, wie sie das Konzept der Gesundheit neu interpretiert haben.

Ich präsentiere diesen Film den Studenten seit mindestens zehn Jahren, normalerweise während der Vorlesungen. Danach haben sie auch die Möglichkeit, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken. Diese Schriften enthielten auch viele wertvolle Aspekte, aber die kurze Zeit und die Umstände reichten nicht immer aus, um solche Schriften die im Band sind realisieren zu können.

Während der Sperre wegen der Quarantäne wusste ich nach den ersten Schriften bereits, dass diese zu einer Studentennotiz verfasst werden. Studenten schreiben für andere Studenten.

Die vielen wertvollen, oft persönlichen Schriften, die auch Erfahrungen austauschen, helfen uns allen. Die Studenten, die diese geschrieben haben, haben sich selbst geprägt, damit sie über ihre Gefühle nachgedacht haben, und damit sie ihre Selbsterkenntnis entwickelt haben. So werden sie sicherlich bessere Ärzte.

Vielen Dank an die studentischen Kollegen, die Partner in diesem Lern- und Lehrprozess waren!



Dr. Zsuzsanna Füzési

23 April 2020

Die Liebe in den Zeiten von Corona

„DIE LIEBE IST DAS GROSSE GEMEINSAME GEFÜHL DER MENSCHHEIT. ALLES SCHLIMME, WAS IN EINER LIEBESBEZIEHUNG PASSIERT, SCHADET ALLEN LIEBESBEZIEHUNGEN DER WELT.“ *

Laut *Global Times*, als in China um den Kampf gegen das Coronavirus die einen Monat lange Quarantäne ausgerufen wurde, hat die Zahl der Paare in Vuhan, die die Scheidung eingereicht haben, ein Rekord gebrochen. Der Grund dafür könnte sein, dass das Virus nicht nur unseren Körper, sondern unsichtbar, schwellend auch unsere Gefühle und unsere Kontakte infizieren kann. Was können wir dafür tun, dass das zusammengeschlossen Sein oder die Isolation und die Einsamkeit nicht zu unserem Feind, sondern zur Stütze der Entwicklung unserer Kontakte sich entwickelt?

Der Schlüssel zur Aufhaltung des Virus ist die Isolation. Stattdessen, dürfen wir unsere Kontakte und Gefühle nicht einsperren. Dies führt höchst wahrscheinlich dazu, dass wir *„unsere Angst mit der Fassade der Wut kaschieren“*. Die Wut wird sich aber genau gegen die Person richten, die uns am nächsten steht: unser Partner, unsere Familie oder wir selbst. Wenn wir aber geschickt und mit Sorgfalt mit unseren Gefühlen umgehen, *„stoßt das Gedächtnis des Herzens die schlimmen Erinnerungen aus und vergrößert die Guten, um mit diesem Trick die Vergangenheit ertragen zu können“*.

„DIE MENSCHEN WERDEN NICHT DAS EINE FÜR ALLEMAL DANN GEBOREN, WENN SIE VON IHRER MUTTER ZUR WELT GEBRACHT WERDEN, DAS LEBEN ZWINGT UNS DAZU UNS IMMER WIEDER SELBST ZUR WELT ZU BRINGEN.“



Der erste Schritt, den wir machen können um die Immunität unserer Kontakte und Gefühle zu stärken ist, dass wir mit uns selbst klären, wo wir in unserer persönlichen und partnerschaftlichen Entwicklung stehen. Es ist nämlich wichtig zu wissen, dass wir alle bezüglich unserer Persönlichkeit und unserer Partnerschaften in einer lebenslangen Entwicklung sind, die bestimmte Phasen und Krisen hat. Wenn aber diese regelrechten Phasen und Krisen durch unerwartete Krisen, zum Beispiel durch ein Virus unterbrochen werden, werden wir viel empfindlicher und verletzbar.

In unseren partnerschaftlichen Beziehungen wiederholen wir im Grunde genommen die einzelnen Entwicklungsphasen der Mutter-Kind-Beziehung. Die erste Phase ist die Phase der Symbiose, wenn das Paar praktisch verschmilzt. Die Unterschiede und die negativen Gedanken bleiben im Hintergrund, dies ist die Zeit des rosa Nebels, die Zeit der „wir“. Die nächste Stufe, die oft Konflikte bereitet ist die Phase der Differenzierung, die

Phase der „ich“. In diesem Abschnitt richtet sich unsere Aufmerksamkeit wieder auf uns selbst und auf unsere eigenen Bedürfnisse. Die Unterschiede kommen Schritt für Schritt zum Vorschein, wir beginnen die andere Person in seiner eigenen Wirklichkeit zu betrachten. In dieser Periode ist es wichtig, dass keine der Parteien sich eingeengt fühlt, wobei aber der Anspruch auf Sicherheit auch Raum gewinnt. Die Akzeptierung der Unterschiede und die Fähigkeit, dass wir mit der Beibehaltung der Intimität auch ohne einander existieren können, führt uns zu einer ausgeglichenen Partnerschaft. Die nächste Phase ist praktisch das Einüben dieser Differenzierung. Es ist vollkommen in Ordnung wenn in dieser Periode der Anspruch auf Sicherheit ein Stück weniger kommt und die Selbstverwirklichung in den Fokus rückt. Dies ist die meist belastete Phase, insbesondere, wenn einer der Parteien sich noch in einer vorherigen Phase sicher fühlen würde. Letztendlich wenn wir auch die Krise dieser Phase bewältigen können, dürfen wir in die Periode der Wiederannäherung übersteigen, wofür das Erlebnis der Zusammengehörigkeit und das zu einander Wenden charakteristisch ist. Das Vertrauen befestigt sich, beide Seiten sind sich sicher, dass auch wenn die andere Person entfernt ist, verlässt sie sie nicht. Diese Phase charakterisiert das Streben nach Konsens: zwischen „ich“ und „wir“ entscheidet, welcher aktuell wichtiger ist.

AUCH WENN NUR DURCH VERSCHIEDENE WEGE, ABER WIR MÜSSEN ZUM ERKENNTNIS KOMMEN, DASS ES ANDERS NICHT GEHT: ENTWEDER LEBEN WIR SO ZUSAMMEN ODER KEINESWEGS; ENTWEDER LIEBEN WIR UNS SO, ODER KEINESWEGS; DENN ES GIBT (ZURZEIT) NICHTS SCHWIERIGERES AUF DIESER WELT ALS DIE LIEBE.

Anhand dies kann man besser verstehen, für welche Personen welche schädliche Wirkungen das miteinander eingeschlossen sein, und die Isolation hat, insbesondere wenn die Parteien sich nicht in der selben Entwicklungsphase befinden und in eine weitere Phase übergehen. Das fortdauernde miteinander eingeschlossen sein kann dann besonders schädlich sein, wenn die Partnerschaft sich gerade in der Differenzierungsphase oder in der Einübungsphase befindet. Es bereitet eine besonders große Herausforderung in einer gesunden Weise uns selbst außerhalb der Partnerschaft zu finden, während wir im Alltag mit familiären und partnerbezogenen Probleme kämpfen und mit dem Organisieren des Alltags beschäftigt sind. In die Länge gezogene Online-Diskurse können Misstrauen erwecken. Dieses Misstrauen kann dagegen auf die andere Partei würgerisch wirken kann. Für ein junges Paar in der Phase der Symbiose kann es hingegen unendlich schwierig und mühsam werden, Wochen oder sogar Monate ohne einander zu verbringen.

„ES IST EINFACHER DIE GRÖßEREN KATASTROPHEN EINER EHE ZU VERMEIDEN, ALS DIE KLEINEN LEIDEN DES ALLTAGS.“

Das Aushalten des miteinander eingeschlossen seins – egal in welcher Lebensphase wir uns befinden – erfordert riesen Selbstdisziplin und Empathie. Es hilft uns, wenn wir wissen, dass diese Situation auch für die andere Person nicht unbedingt bequem ist, sie kann auch mit ähnlichen – oder auch mit anderen – Beklemmungen kämpfen wie wir es tun. Unlogischerweise ist es aber eine hervorragende Periode für das tiefere Kennenlernen voneinander, für das Lernen, wie wir einander verstehen und tolerieren um in eine ausgeglichene Phase der



Partnerschaft treten zu können. Wir sind gezwungen in die Geschichte der anderen Person einzutreten. In eine Geschichte die sich vielleicht ganz anders entwickelt wie wir es vorhin gedacht haben.

Sehr oft sind wir mit unseren eigenen Gedanken so sehr beschäftigt, dass wir es uns ganz und gar nicht vorstellen können, was die andere Person in den Gedanken hat, was sie braucht, was sie von unseren Signalen sieht/versteht oder eben nicht. Geben wir uns selbst die Möglichkeit unser Leben aus der Perspektive der anderen Person zu betrachten. Dies ist der einzige Weg für uns eine Lösung zu finden. Verwenden wir ohne Weiteres die Zauberwörter „entschuldige“ und „Danke“. Denn die Dankbarkeit und das Verzeihen bringen langfristig sehr viele positive Gefühle in die Partnerschaft. Bedanken wir uns jeden Tag bei unserem Partner für etwas, unabhängig davon, ob wir die Isolation mit einander oder voneinander getrennt erleben. Gleichzeitig haben wir auch ein natürliches Verlangen nach Absonderung, die nicht unbedingt von den beiden Seiten gleich gedeutet wird und mit der gleichen Zeitmenge verbunden wird. Es ist äußerst wichtig, dass wir einander dabei ohne jegliches Urteil unterstützen können.



Achten wir also darauf, dass beide Personen ihre eigenen Aufgaben haben, aber lassen wir auch Raum für die „Ich-Zeit“. Suchen wir danach was uns ausschaltet und was unsere Nerven glättet. Seien wir frei kreativ auch in der gemeinsamen Programmauswahl: genießen wir, wenn wir Zeit haben mit einander zu frühstücken oder treiben wir – auch wenn nur online – Sport zusammen. Organisieren wir Online-Treffen, pflegen wir den Kontakt mit unseren Liebsten und Freunden. Es ist dann am wichtigsten, wenn wir von Anderen entfernt sind, oder am Anfang einer Partnerschaft, wenn wir uns

noch kaum kennen. Benutzen wir ohne Weiteres die online Flächen um einander besser kennenzulernen, um wenn all dies zu Ende ist, den Traum des Romans von Márquez zu erleben: *„...und plötzlich setzte er sein von ihr wohlbekanntes Gesicht herab, denn es war nur eine Maske, aber es war vollkommen mit seinem darunter verborgenen Gesicht gleich.“*

„DER MENSCH KOMMT MIT EINER BESTIMMTEN MENGE AN SANDKÖRNER ZUR WELT. DIE SANDKÖRNER, DIE ER AUS IRGEND EINEM GRUND, EGAL OB SEINETWEGEN ODER WEGEN EINER ANDEREN PERSON, ABSICHTLICH ODER AUS NOT NICHT VERWENDET, GEHEN FÜR IMMER VERLOREN.“

Letztendlich auch wenn wir diese Periode auch alleine verbringen, wir müssen feststellen: auch wenn wir physisch immer weiter entfernt sind, kommen wir einander immer näher. Diese Krise ist eine Chance an unserem Verhältnis zu einander und zu uns selbst zu ändern. Sind wir bereit diese Situation als Chance zu betrachten um uns selbst kennenzulernen und um zu einem reifen Erwachsenen zu werden; die unmittelbar nötig sind auch um eine ausgewogene Partnerschaft zu führen. In diesem Sinne ist die Isolation die beste Möglichkeit um Engagement zu lernen. Natürlich bedeutet es nicht, dass wir



uns isolieren müssten, es ist aber ein guter Anlass dafür, nicht nur darauf aufmerksam zu sein, was über uns gesagt wird, sondern wie wir uns selbst bewerten, wie unsere Reaktionen sind und welche Bedürfnisse wir haben. Beobachten wir unsere Gegenwart, uns selbst, und achten wir darauf, dass egal wohin wir nur gehen, seien wir präsent** Dies ist also die Gelegenheit, uns mit uns selbst und mit unseren Erfahrungen anzufreunden, inbegriffen unseren Körper, unser Bewusstsein und unser Herz. Wir brauchen nirgendwo anzukommen, wir sollen nur den Weg gehen. Wir brauchen keine Erwartungen zu haben, wir sollen nur erkennen, wo wir uns gerade befinden. Wir brauchen nicht immer etwas zu tun, es reicht nur präsent zu sein. Es ist richtig befreiend, nicht wahr?

Dr. Boróka Gács

**die Zitate stammen aus dem Werk von Gabriel Garcia Márquez „Liebe in den Zeiten der Cholera“ – aus dem Ungarischen frei übersetzt.*

***Andeutung auf das Buch von Jon Kabat-Zinn „Bei sich selbst zuhause sein“*

27 April 2020

Sitzen wir tatsächlich im gleichen Boot?

- oder wie beeinflusst unsere Persönlichkeit die Bekämpfung der Isoliertheit?

Das Boot, in dem wir alle paddeln, ist in dem Sinne tatsächlich das Gleiche, dass wir die gleichen pandemiespezifischen psychologischen Herausforderungen bekämpfen müssen: Unsicherheit, physische und soziale Distanzierung, Isoliertheit und Einsamkeitsgefühl. Andererseits sind wir aber in Bezug auf das „wie“ sehr unterschiedlich. Jeder einzelne von uns „paddelt“ anders, abhängig davon, was wir bisher in unserem Leben gelernt und geübt haben. Also abhängig von unserer Persönlichkeit bekämpfen wir diese Herausforderungen unterschiedlich. Aber wovon hängt es ab, dass manche das Paddeln leichter, manche es schwieriger finden, oder wir das Gefühl haben, dass wir gegen den Strom bzw. in dessen gleiche Richtung paddeln?



Es beeinflusst unsere psychischen Bekämpfungsmechanismen im großen Maße, wo wir uns an der Extraversion-Intraversion-Dimensionsachse befinden. Dieses Kontinuum entsteht bereits in unserer früheren Kindheit und bleibt unser ganzes Leben lang ziemlich stabil. Es wird dadurch beeinflusst, in welcher Umgebung wir uns gut fühlen, und wie wir auf die Stimuli des Umfelds antworten. Die Extravertierten sind gesprächiger, für sie sind die sozialen Kontakte wichtiger, während die Intravertierten die Einsamkeit mehr genießen können und manchmal erleben sie das Tempo der Extravertierten als zu viel. Eine Forschung hat zum Beispiel herausgefunden, dass die bewusste

Anwendung des extravertiert-spezifischen Verhaltens für die Intravertierten keine positiven Gefühle anregt, sondern ganz im Gegenteil, sie generiert Müdigkeit und Irritabilität. In der aktuellen Pandemielage werden die durch die Regelungen der physischen und damit zusammenhängend auch die sozialen Distanzierung ausgelösten gegenseitigen Verhaltensmuster auf die Gesellschaft gezwungen: die Extravertierten müssen auch solche intravertiert-spezifischen Verhalten anwenden, die für sie selbst-fremd sind. Deshalb ist es verständlich, dass das Paddeln für sie jetzt schwieriger und ermüdender ist, während es für die Introvertierten eine niedrigere Herausforderung bedeutet, da das Alleinsein für sie das negative Gefühl der Einsamkeit nicht mit sich trägt. Für sie bedeutet die Einsamkeit nichts Weiteres, als die Wendung zu sich selbst, deshalb kann diese auch eine heilende und gefühlsmäßig unterstützende Wirkung haben.

Andererseits formen auch die weiteren Dimensionen der Persönlichkeit unsere Krisenbekämpfungsmethoden. Während Forschungen sind unter extremen Umständen oder in Isolation lebende Menschen, bzw. lange Stunden arbeitende Menschen untersucht worden und es stellte sich heraus, dass bestimmte Persönlichkeitsfaktoren es beeinflussen, wie leicht man sehr schwere und außer der Komfortzone liegende Lebenssituationen bekämpft. Stützend auf den Charakterzügen des berühmtesten „Big Five“ Persönlichkeitsmodells werden diejenigen, die *gewissenhafter* sind, also Planung, Ausdauer, leichte Anpassungsfähigkeit, Kampf für Ziele und Verantwortung charakteristisch für sie sind, einfacher ein neues Tagesroutine aufstellen. Das wird auch von den Fachleuten empfohlen, um die psychische Gesundheit zu bewahren. In der Dimension der *Extravertierten* kann es für die Vertreter der höheren Werte die Bekämpfung einfacher werden, da sie Kontakte einfacher – auch wenn nur online – aufrechterhalten können. Da intensive Sorgfalt, Zusammenwirken und emotionale Unterstützung für sie charakteristisch sind, werden sie es wahrscheinlich sein, die hochgradige Solidarität in der Familie und in ihrem Umfeld mit ihren Mitmenschen vertreten werden, die in dieser Lage heilend wirken kann. Die nächste Eigenschaft des Modells ist die *Offenheit*, die für die Menschen charakteristisch ist, die grundsätzlich emotional positiv eingestellt sind, die für neue Erlebnisse offen sind und über ein lebendiges Vorstellungsvermögen verfügen. Diese Menschen finden höchstwahrscheinlich einfacher neue kreative Wege, sich zu entspannen, vielleicht auch solche, die sie früher noch nie probiert haben. Dagegen sind die Vertreter der *Neurotizismus* am meisten mit Angstzuständen und Depression in dieser herausfordernden Lage gefährdet, da sie normalerweise sensibler gegen Stress und negative Emotionen sind.



Alles in allem sind also die „gesellschaftlich Introvertierten“ am meisten geschützt, also diejenigen, die zwar sozialen Interaktionen mögen, sie jedoch aber nicht brauchen, und darüber hinaus offen und sensitiv sich und anderen gegenüber sind.

Natürlich sind diese Verallgemeinerungen. Die Introvertierten sind gegen Einsamkeit nicht immunisiert und die sensitiveren Persönlichkeiten können durch die Anwendung innerer Kraftquellen

und sozialer Unterstützung auch gesund bleiben. Wir sollen auch nicht vergessen, dass wir es nicht erwarten dürfen, dass sich jeder kleine Schnitt unserer Persönlichkeit der Situation perfekt und reibungslos adaptieren und entsprechen kann. In sich selbst ist es bereits ein großer Schutzfaktor, wenn wir es uns bewusst machen, wie wir funktionieren, also in welchem Boot wir mit welcher Ausrüstung sitzen, und dementsprechend sollen wir es versuchen, den richtigen Strom und Strategie zu finden.

Dr. Boróka Gács

4 Mai 2020

Pandemie-Akademie

„It is easier to exist in each other's presence or absence than to be present in the other's constant absence.“

„Seitdem die Universitäten wegen COVID-19 am 12. März geschlossen wurden, habe ich mehr Sonnenaufgänge gesehen als je zuvor. Stille und Konzentration sind zum Denken und zum Unterrichten unentbehrlich. Ich habe aber einen 2 Jahre alten Sohn. Als ich das erste Mal die Präsentation meines Unterrichtsmaterials aufnehmen wollte, konnte man während der zwei letzten Dias hören, wie er mit seinem Auto im Hintergrund spielt. In der Nacht und im Morgengrauen, wenn er noch schläft habe ich nur Zeit mehrere Stunden lang in einem Zug in Ruhe durchzuarbeiten. Inzwischen haben auch meine Kollegen meinen Sohn kennengelernt, dessen Köpfchen immer wieder im Webcam auftaucht.“ – liest man in Nature Research Journal von Alessandra Minello.



Diese Zeilen zu lesen wirkte sehr beruhigend auf mich. Als ob sie mein eigenes Leben oder das Leben vieler von uns beschreiben würde. Jetzt sehen wir es schon ganz klar, dass die Welt nicht stehen geblieben ist, aber eine riesengroße Wende im Leben der Lehrkräfte und der Mitarbeiter der Universität genommen hat. Obwohl die meisten Konferenzen und Symposien im In- und Ausland abgesagt wurden, hat die Situation eine Reihe neuer Herausforderungen mit sich gebracht. Sie erfordern öfters nicht weniger, sondern sogar viel mehr Arbeit und Anstrengung ohne darauf Rücksicht zu nehmen, wie das Homeoffice unsere Life-Work-Balance auf den Kopf stellt und inwiefern es uns extra belastet. In dieser Lage benötigen wir riesige Kraft dazu, das vorher gewohnte Maximum zu leisten. Sich damit zu konfrontieren ist – insbesondere für Personen, die zum Perfektionismus neigen – schon in sich schmerzhaft. Sollten wir einen Fehler begehen, sind wir noch mehr beklemmt und wir empfinden so, dass wir weder unsere Arbeit noch unsere Haushaltsverpflichtungen gut genug erfüllen können. Diese Beklemmung führt zu weiteren zehren, Schuldgefühlen und zur Vergrößerung unserer Fehler, die zum Nachlassen der Wirksamkeit des Ichs und des Selbstwertgefühls führt. Das geleitet dazu, dass wir mit unseren Beklemmungen so sehr beschäftigt sind, dass wir vergessen das wahrzunehmen, was gut klappt, beziehungsweise dass wir unsere Verpflichtungen wegen Mangel an psychischer Energie vernachlässigen. Zum Beispiel bemerken wir nicht, dass unser Kind sich mehr Aufmerksamkeit wünscht, weil wir uns gerade darüber Gedanken machen, was wir in unserer Arbeit verfehlt haben oder eben umgekehrt.

Es ist eine unmögliche Mission auf allen Gebieten unseres Lebens perfekt zu sein. Außerdem ist die Online-Arbeit aus vielen Hinsichten viel belastender. Bei persönlichen Gesprächen streifen unsere Blicke immer wieder zwischen unserem Gesprächspartner und dem Umfeld. Diese ständige Bewegung der Blicke wirkt beruhigend auf uns. Im Online-Gespräch dagegen richten sich unsere Blicke auf das Gesicht und auf den Oberkörper des Gesprächspartners. Während der Online-Arbeit ist auch die Versuchung oder eben der Druck viel größer, unsere Aufmerksamkeit zu teilen (E-mails zu lesen, Kindergeschrei im Hintergrund). Diese Überstimulation der Aufmerksamkeit gleitet uns aus dem ursprünglichen Fokus aus und verringert damit die Kapazität unserer Aufmerksamkeit und unsere Leistung. Ganz zu schweigen von den technischen Fragen, ob das WLAN geeignet ist, und wie die Bild- und Tonqualität sind. Die online Arbeit ist also voller Herausforderungen, und wir brauchen deswegen Zeit damit wir lernen uns daran anzupassen. Es ist für uns alle Neuland zwischen Anwesenheit und der Abwesenheit, was natürlicherweise in uns Ungewissheit erzeugen kann. Laut dem berühmten Forscher der ökonomischen Wissenschaften Gianpiero Petriglieri *„Es ist einfacher in der Anwesenheit oder in der Abwesenheit von Einander zu leben, als in der konstanten Abwesenheit der anderen Person anwesend zu sein.“*



Deswegen ist es wichtig, dass wir lernen, den kleinen pikenden Teufel der auf unserem Schulter trampelt und der ununterbrochen in unsere Ohren flüstert, dass wir „dies und das nicht zeitig geschafft haben“, oder „dies und das verpfuscht haben“, dass „wir nicht gut genug sind“ oder dass „wir es nie schaffen“; zu zähmen. Wenn wir in der Lage sind diese Gefühle und unsere irrealen Erwartungen uns gegenüber zu ertappen, können wir es besser akzeptieren, dass wir nicht an allen Gebieten unseres Lebens Superhelden sein können, auch dann nicht, wenn dies sogar eine gesellschaftliche Erwartung ist. Als Eltern kann es uns unterstützen, wenn wir es bemerken, wie uns

diese Rolle zu einer besseren Arbeitskraft macht, bzw. wie unsere Arbeit unsere Kompetenzen in dem Privatleben stärken (z. B. ich kann mit einer herausforderungsvollen Situation oder einem Konflikt besser klarkommen, ich bin kreativer, geduldiger und verständnisvoller, da meine Elternrolle diese Kompetenzen unterstützt). Von der anderen Seite können die sozialen-, gefühlsregulations-, und Problemlösungsfähigkeiten, die ich von meiner Arbeit gelernt habe dabei helfen, meine eigenen Gefühle, die Gefühle meines Kindes, die Schwierigkeiten meines Kindes und sogar die Gefühle und Schwierigkeiten meiner Kollegen und meiner Studenten besser handzuhaben. Wenn wir endlich verstehen wie viele Vorteile wir dadurch haben können, wenn wir das irreale Bild der Perfektion endlich loslassen, wird auch die innere Spannung nachlassen. Dadurch werden wir im Leben unserer Familie umso mehr anwesend sein können und umso mehr produktiver in unserer Arbeit sein können. Selbstverständlich gibt es Situationen wo das Perfektionismus und das Streben nach Vollkommenheit ausgesprochen erforderlich und zumutbar sind, aber vergessen wir dabei nicht, dass nicht nur wir alleine mit diesen Gefühlen zu kämpfen haben. Irgendwo auf unserem Planeten kämpft ein Forscher, ein Arzt oder eine Lehrkraft mit denselben Bedrängnissen, es kann aber eben auch dein Kollege oder der Studierende betroffen sein, den du gerade vor dir auf dem Bildschirm siehst.

Dr. Boróka Gács

5 Mai 2020

Die Schlange ist gar nicht lang

„Der Mathelehrer steht in der Schlange vor einem Geschäft. Auf seinem rigorosen Gesicht ist ein unangenehmer Ausdruck zu sehen. Die Schlange ist zu lang – denkt er wütend, ich stehe ungefähr 30 Meter von der Tür entfernt, ich werde da nie ankommen. Es stimmt aber auch, dass die Menschen jetzt ein-zwei Meter voneinander entfernt stehen, also sie sind ja nicht zu viele, sagen wir mal, so 20 oder vielleicht 15.

So viele könnten natürlich auch drin vor mir stehen, verteilt und überall drängend, sie würden sich auch schuppsen, wie es normalerweise auch immer geschieht. Der Mann würde jenen großen Einkaufswagen vor mir schieben, langsam und nachdenkend, er würde mir an die Nerven gehen. Jetzt aber bin ich in der frischen Luft, die Sonne scheint, und ich tue etwas für meine Mitmenschen. Die anderen tun es für mich genauso.



Es ist eine interessante und blöde Situation, aber trotzdem ein gutes Gefühl. Wenn ich besser darüber nachdenke, die Schlange ist auch nur 5 Meter lang, wenn ich sie konvertiere oder komprimiere oder abstrahiere, oder was....Egal, Hauptsache, die Schlange ist gar nicht lang.“

12 Mai 2020

Vorteil aus dem Nachteil

„...diese negative Gedanke kann auch zu einer positiven Suggestion geformt werden...“



"Obwohl während Krisensituationen, wegen des Gefühls des gefährdet Seins, die negative Gedanken im Vordergrund stehen können, es ist gut diese zu erkennen und sie zur positive Gedanken umzuformen. Zum Beispiel: wegen den Ausgangsbeschränkungen kann ich nicht zu meinem Freund nach Veszprém reisen, sondern ich muss hier zu Hause bleiben – diese negative Gedanke kann auch zu einer positiven Suggestion geformt werden, und so kann man den negativen Trancezustand vermeiden: mit mehr Zeit zu Hause kann ich mehr

lernen, so werden meine Noten besser und ich werde die Prüfungszeit schneller beenden, wonach ich den ganzen Sommer mit meinem Freund zusammen verbringen kann.

Oder so: da wir weniger reisen und weniger Geld ausgeben, können wir nach der Gefahrensituation mit unserem gesparten Geld gemeinsam Urlaub machen. Den von der Krisensituation verursachten Stress kann man mit der Steigerung des Kontrollgefühls reduzieren. Bei uns in der Familie wird es jeden Tag von einem anderen entschieden, was das Mittagessen wird. Auf dieser Weise kann das Studieren auch unser Kontrollgefühl beeinflussen, da wir es entscheiden wann, wo wir lernen und wann, woraus wir geprüft werden möchten.

Anschließend können wir die Krise als eine Entwicklungsmöglichkeit betrachten. Die Bildung entwickelt sich, Lehrvideos werden erstellt, die ich mehrmals anschauen kann und so den Stoff besser erlernen kann. Ich entwickle meine Kochkenntnisse auch, da ich, mit dem Ziel der Verringerung der Infizierungsfahr, das Essen nicht mehr bestelle, sondern es selbst zubereite. Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Familie, ich passe auf sie besser auf als Früher. Das alles hilft mir nach der Krisensituation einen besseren Mensch zu werden.“

14 Mai 2020

Alles wird gut

„...wir sollen daran denken, dass es nur eine Umgangsperiode ist...“



„Da wir nicht gleich sind, und unsere Lebensumstände unterschiedlich sind, verursacht diese Zeitperiode diverse Reaktionen. Es hängt davon ab, wie viele Personen wir in einem Haushalt wohnen, und wie unsere Beziehung ist. Es ist oft schwierig ohne Regungen uns benehmen und uns zu kontrollieren. Als Studierenden ist es wichtig ein Platz in der Wohnung einzurichten, wo wir allein sein können, und unsere Aufgaben so erledigen können, dass niemand uns dabei stört. Die Sperre finde ich nicht so schlimm, vielleicht meine Kameraden auch nicht, da die Prüfungszeit normalerweise ähnlich ist. Was jetzt anders ist, dass wir momentan keine Privatsphäre haben, und wir uns den ganzen Tag an einem anderen anpassen müssen. Ich bespreche alles mit meinen Mitbewohnern, was mir die Situation erleichtert. Wir können einander damit viel helfen, dass wir aufeinander aufpassen, und dass wir eher für die positive Sachen die Aufmerksamkeit wecken. Wir haben jetzt zum Beispiel mehr Zeit für Dinge, die wir bisher nicht erledigt konnten. Unterhalten wir uns, und leiten wir unsere Aufmerksamkeit von den Sorgen ab! Wir sollten über die Lösung nachdenken, und wir sollen daran denken, dass es nur eine Umgangsperiode ist, und dass alles wird gut.“

18 Mai 2020

Zusammen konnten wir durchhalten

„...erlernen werden, die scheinbar unbedeutenden alltäglichen Dinge schätzen zu können“



„Wir leben zu fünft in einer 73 Quadratmeter großen Wohnung. Jeder arbeitet oder studiert online. Die Wände sind nicht gut isoliert, es besteht keine Chance, eine ruhige Umgebung zu finden. Ich fühle ständig die Spannung um uns. Dies ist natürlich wegen der bevorstehenden Prüfungszeit. Gleichzeitig denke ich, dass diese ganze Quarantänesache doch das Lernen hilft. Ich weiß, dass jeder das Gleiche tut, er bereitet sich zu Hause vor, er legt zu Hause Prüfungen ab. Wenn alles wieder normal ist, werden wir unglaublich dankbar sein für die Minuten, die wir alleine

mit unseren Familienmitgliedern, unseren Geliebten, unseren Kindern verbracht haben, dass wir es gemeinsam ertragen haben, dass wir uns gegenseitig toleriert haben und so unsere Beziehung gestärkt haben. Ich hoffe, dass wir nach dieser Zeit wieder glücklich und ruhig sein können und es erlernen werden, die scheinbar unbedeutenden alltäglichen Dinge schätzen zu können.“



21 Mai 2020

„Sei so stark wie das Wasser!“

*„Ich glaube an einer möglichen Welt, wo der Anspruch auf Verbundenheit eine tiefe Motivationskraft ist, die niemand vermissen darf... wo die Veränderung zwar schwer, aber immer möglich ist, egal wie sehr wir uns von einem Moment fasziniert fühlen.**

(Sharon Salzberg)

„Wie die Zeit vergeht, naht sich das Ende des Studienjahres und die Einschränkungen lockern sich auch immer mehr. Vielleicht spüren wir sogar, dass diese Periode mit den vielen Herausforderungen bald zu Ende geht. Im Moment wissen wir noch nicht genau, ob es eine Fortsetzung folgt und wenn ja, dann wie. Unsere Ungewissheit hat aber wahrscheinlich schon nachgelassen. Möglicherweise fühlen wir uns sogar kompetenter (womöglich auch müder) in diesen veränderten Zuständen. All dies bereitet uns auch die Gelegenheit, dass wir „hier und jetzt“ überdenken, was wir durch die Nöte der letzten Zeit gelernt haben, worauf wir ohne die Krise vielleicht nie Ansicht bekommen hätten.



Wenn wir über starke und intensive Gefühle sprechen oder hören, gesellen sich gewöhnlich solche Bilder dazu, die hart und standfest sind. Vielleicht denken wir, dass die Verbundenheit, das Mitleid und die Freundlichkeit nicht wirklich starke Gefühle sind. Es ist tatsächlich wahr: diese Gefühle sind nicht standfest, wie der Fels, sie sind nicht hart wie ein Stein oder straff wie eine geballte Faust. Dennoch sind diese Gefühle im wahrsten Sinne des Wortes diejenigen, die die größte Kraft haben, sie sind so stark, wie das Wasser. Denken wir nun nach: das Wasser kann alle Aggregatzustände präsentieren, es ist zu unserem Leben unverzichtbar, eine elementare Notwendigkeit. Es ist in kontinuierlicher Bewegung: strömt, fließt, dunstet, kocht, schmilzt. Das Wasser ist flexibel, es passt sich immer an und ist in ständiger Interaktion, sucht durchgehend den Kontakt zu seiner Umwelt. Mit der Zeit gestaltet es seinen eigenen Weg, sogar durch einen richtig harten Felsen. Manchmal erstarrt es vielleicht, dann taut es aber wieder auf. Freundlichkeit und Mitleid wirken auf Antrieb dem Hass, der Abneigung und der Rache gegenüber schwach, aber eigentlich sind sie viel stärkere und resilientere Gefühle. Sie gewinnen aus unseren eigenen Bedarf an Verbundenheit Energie und sie nehmen (wenn wir es zulassen) immer die Gestalten an die gerade erforderlich

sind. Wir können Dämme bauen, wir können sie einfrieren, wir können widerstehen, so oder so bahnen sie ohnehin ihren Weg.

Natürlich empfindet jede Person anders, was sie von den letzten Monaten in Empfang genommen hat. Für mich das Wichtigste, das in mir Beweis gefunden hat ist, dass die Kraft, die die Menschheit zum physischen und zum emotionalen Überleben braucht ist – in allen Sinnen des Wortes – das Wasser: das Mitleid, die kollektive emotionale Unterstützung.

NEHMEN WIR EINSICHT, WIR SIND LEBEWESSEN, DIE „GIERIG NACH BINDUNG“ SIND

Wir brauchen Unterstützung, Verständnis und Toleranz von einander, wenn etwas weh tut, wenn wir verletztlich sind. Auch wenn wir physisch distanziert sind haben wir das Bedürfnis zu wissen: wir existieren im Geist anderer Menschen. Deswegen können wir uns nur dann starkmachen, wenn wir fähig sind, uns emotional zu einander anzuknüpfen. Obwohl diese idealistische Vorstellung von der kollektiven zu einander Wendung lebensfern erscheint, ist es doch gar nicht. Es wird auch wissenschaftlich unterstützt, dass die emotionale Isolation, das Fehlen an Verbindung für die Menschen traumatisierend wirkt.

Dr. Sue Johnson, Gründerin der Emotionsfokussierte Therapie hat während ihres Schaffens auch den Kontakt zwischen der menschlichen Bindung und des Nervensystems erforscht. Wenn wir uns zurückgewiesen und verlassen fühlen, empfindet unser Nervensystem es genauso gefährlich und stressig, wie es bei den anderen Gefühlen passiert, die die „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ in unserem Körper auslösen. Besteht diese Gefahr langfristig, werden wir empfindlich und anfällig, unser Körper ermüdet. Zudem, wenn wir spüren, dass es nicht sicher ist, zu unserer Umgebung Bindung aufzubauen, sind wir geneigt mit Aggression oder im Gegenteil, mit Isolation zu reagieren, mit der wir uns von anderen Personen noch mehr distanzieren. Dadurch fühlen wir uns noch mehr alleine, und mindern wir unser sowieso sehr zerbrechliches Sicherheitsgefühl. Paradoxerweise je mehr Bereitwilligkeit wir auf die Verbindung haben, desto weniger zerrüttet uns die Separation.



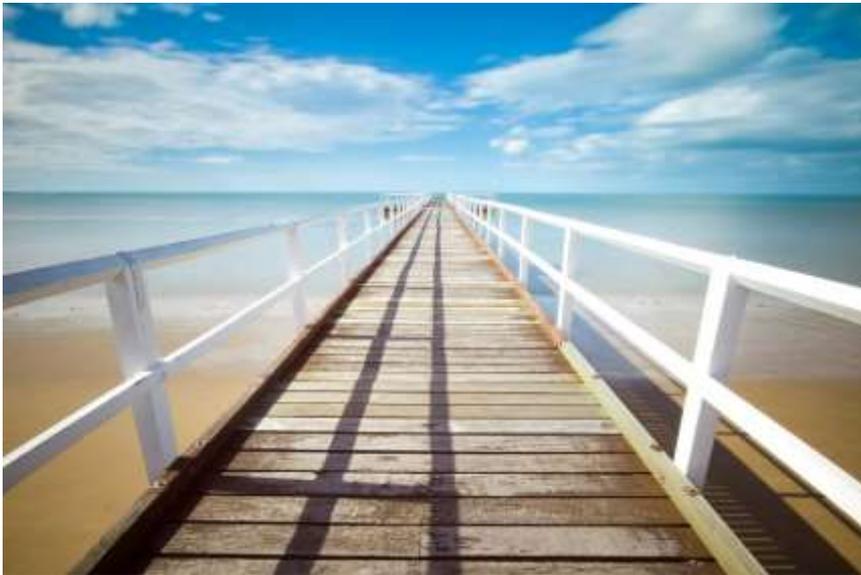
Wir bringen unsere Bindungsmuster aus sehr frühen Zeiten, aus dem Säuglings- und Kindesalter mit, wir sind aber fähig diese Bindungsmuster auch als Erwachsene mit unseren neuen Bindungserfahrungen umzuschreiben. Wenn die wichtigste Bindungsperson für den Säugling gefühlsmäßig nicht erreichbar ist oder nicht bereit ist zu antworten, hat er keine andere Wahl als weinen und schreien, damit er die Aufmerksamkeit auf sich selbst lenkt. Wenn er auch dann keine Rückmeldung bekommt, flüchtet er aus der Situation, kehrt er sich in selbst und er prägt sich ein, dass er mit den Gefühlen alleine zu Recht kommen muss.

Die Welt wird im Moment nicht nur durch COVID-19 krank gemacht, sondern auch durch einen anderen Virus, der Mangel an menschlichen Kontakten heißt. Die Epidemie gab uns die Gelegenheit uns unabhängig von Religion, Nationalität und Geschlecht näher zu einander zu fühlen. Wie die Krise uns umschlingt gibt sie uns die Chance einander in dem Zwiespalt zu finden und bei der physischen Distanz einander emotional immer näher zu kommen.

In der letzten Zeit sind einige Personen höflicher, offener und herzlicher geworden, da sie realisiert haben, dass unser Leben (auch) in den Händen von einander liegt. Es gibt auch Menschen, bei denen die physische Distanz emotionale Distanz, vielleicht Aggression, Wut oder Frustration ausgelöst hat. Wir dürfen es dabei aber nicht vergessen, dass diese Personen dafür nicht verurteilt werden dürfen. Sie haben es sich so angeeignet. Es gab Zeiten, wo dies ihre einzige Überlebenschance war. Wir können aber uns selbst und auch anderen Menschen dabei behilflich sein, dass wir fähig sind dies zu erkennen, zu akzeptieren, und wir uns selbst und den anderen Personen eine Chance geben eine neue, sichere Verbindungsweise kennenzulernen, und unsere Bindungsmuster umzuschreiben.

WENDEN WIR UNS ZU UNS SELBST MIT NEUGIER: WAS ERLEBEN WIR IN DIESEM UNENDLICHEN MOMENT, DEN WIR „JETZT“ NENNEN?

An angespannten Tagen fühlte ich als ob ich alle Gefühle der Welt zur gleichen Zeit erleben würde. Freude und Schermer, Enttäuschung und Erleichterung, Angst und Furchtlosigkeit, Einsamkeit und Verbundenheit. All diese Gefühle durch uns gleichzeitig durchfließen zu lassen benötigt eine Unmenge von Energien. In dieser Stimmung ist



es gar nicht einfach die Gefühle anderer Personen aufzunehmen, insbesondere, wenn wir teils bewusst, teils unbewusst bestrebt sind sie von uns fernzuhalten. Wir tun dies wegen einer vermeinten Wahrheit, dass wir uns dabei selbst beschützen und wir weniger verletztlich sein werden. Sobald wir aber unsere Attitüde wechseln und wir imstande sind uns mit Geborgenheit und mit Neugier zu uns selbst zu wenden, können wir auch in unseren Kontakten präsent sein. Sobald wir uns mit der aufrichtigen Neugier eines Kindes zu uns selbst und

zu den anderen Menschen wenden können ohne von unseren in uns vorher ausgebildeten Gedanken (Urteile) geleitet zu werden, werden wir imstande sein die vorhin genannte sichere Verbindung auszubauen. Der schwierigste Teil dabei ist den Mut zu haben die Bremse einzuziehen und uns selbst ohne Urteile zu akzeptieren, damit das in uns fließende „Wasser“ nicht von seinem Weg abweicht. Auch wenn wir dabei Felsen spalten müssen und etwas ganz Neues und Unbekanntes auf uns wartet.

Sind wir imstande in diesem Moment für einige Minuten mit alles aufzuhören, tief durchzuatmen und uns nur auf uns selbst zu konzentrieren? Fühlst du schon das Wasser?

Dr. Gács Boróka

*aus dem Ungarischen frei übersetzt

25 Mai 2020

Wöchentliche Briefe an unsere „7 Wege-Freunde“



"Am Anfang der COVID-19 Epidemie schaltete ein Jeder von uns die Raketen ein. Die Umstrukturierung des Unterrichts und der Forschung, standhaft bleiben in der Heilung und die Lösung der familiären Angelegenheiten bereiteten für uns alle sehr viele Aufgaben. Sogar auch viel mehr, als dass man auch an etwas Anderes hätte denken können.

Nichtsdestotrotz haben die Trainer des Programms „Die 7 Wege zur Effektivität“ des Instituts für Verhaltenswissenschaften und dessen Lehrstuhls für Medizinische Bildungsförderung und Kommunikation gedacht, dass es gerade jetzt die Zeit gekommen ist, all die Kollegen, die in den letzten Jahren an den Kurs teilgenommen haben, mit denen sie viele gemeinsamen Erlebnisse und ein gemeinsames Wissenssystem und Vokabular haben, und mit denen sie erzielen die Fakultät gemeinsam zu formen, zu unterstützen.

Es ist keine Kleinfamilie, in der Adressenliste sind 358 Kollegen aufgelistet!

Die Unterstützung kam jede Woche regelmäßig durch Denkkzettel bezüglich der einzelnen Wege – erstaunlicherweise natürlich laut den 7 Wegen zur Effektivität – 7 Wochen lang.

Immerfort bekamen wir nette Nachrichten, Dankesbriefe, sogar auch Telefonanrufe, die uns immer mehr bestätigt haben, dass es sich lohnt fortzusetzen. Wir haben von all diesen eine kleine Auswahl ausgehoben damit ihr seht, ihr seid nicht alleine gewesen.

Ihr habt meinen Tag wieder in Schwung gebracht. Alle, die mit offenen Herzen (und natürlich mit offenen Augen und Ohren) ihr Leben leben, und diese Arten der Herausforderungen erleben, können liebevolle und hilfreiche Gedanken entgegennehmen. Die mit euch verbrachte Zeit hat mich auch bis jetzt schon deutlich geformt. Deswegen nehme ich auch in den kommenden Wochen diese Art der „Führung“ von Euch, mit Euch und durch Euch sehr gerne an.

Es gab Kollegen, die uns mit ihren eigenen Motivationsmessages unterstützt haben: „*Hab keine Angst und blicke mit Zuversicht in die Zukunft!*“, Andere die ihr Wertesystem uns mitgeteilt haben: „*In meinem Leben waren mir die Liebe, die Gesundheit und der bereitgestellte Zeitfaktor die Wichtigsten*“. Verständlicherweise haben diese Messages nicht auf der Stelle das Ziel erreicht:

„Im ersten Moment wo ich das Material zum ersten Weg erhalten habe, habe ich damit sofort nichts anfangen können. Damals waren meine Tage noch sehr durcheinander. In der vierten Woche habe ich aber sogar schon darauf gewartet, dass es weitere Instruktionen kommen. Ich danke Euch sehr, dass ihr in diesen ungewöhnlichen und unsicheren Zeiten mich zurück auf die sichere Ebene geholfen habt!“



In der 8. Woche haben wir dann unsere Freunde um eine Rückmeldung gebeten, ob ihnen unsere Zusammenfassungen über die 7 Wege geholfen haben. Wir haben vielen nette und bestärkende Rückmeldungen erhalten, wofür wir uns auf diesem Wege auch recht herzlich bedanken! Wir haben uns über solche Rückmeldungen sehr gefreut, die darüber berichteten, dass das, was am Training beigebracht wurde, z. B. Time-Management, auch in der Praxis weiter gefolgt wurde. Es gab auch Kollegen, von denen auch wir selbst lernen

konnten, da sie eine recht detaillierte und bewusste Planung uns vorgestellt haben. Andere haben die Möglichkeit auf Synergie in ihrem Umfeld erkannt, die auch während der Epidemie ausgewertet werden konnten.

Die meisten Personen haben darüber berichtet, dass wir ihnen zu den alltäglichen Arbeitslasten und zur Fortsetzung weiterer Angelegenheiten Kraft gegeben haben:

„Ich möchte mich für eure Arbeit bedanken. Ich möchte, dass ihr es wisst, es bedeutet mir sehr viel.“

„Ich möchte mich für eure Briefe bedanken, die ich immer mit viel Freude lese und gern an die zusammen verbrachte Zeit am Training zurückdenke.“

„Meiner Meinung nach, tut es der Personen, die das Training ernst genommen haben, oder sich mindestens nicht ernsthaft dagegen gewährt haben, sehr gut.“

„Ich bedanke mich wieder für die Denkkzettel und für die Stützen. Der meist erklungene Satz in der letzten Zeit war (wo ich selbst auch versucht habe mich daran zu halten): „Lass es los, es ist nicht in deinem Einflussbereich!“ Das Time-Management und der Ausdruck „schärfe die Säge“ haben mir ebenfalls geholfen. Möglicherweise hat es nicht alle erfreut, dass ich während meiner freien Tagen und am Wochenende nicht bereit war zu arbeiten, außer im Notfall. Es gab öfters Notfälle, aber wir haben sie beseitigt.“

„Ich möchte mich für die kontinuierlichen positiven Impulse der „Special Edition“ des Programms „der 7 Wege zur Effektivität“ bedanken. Ihr seid fantastisch!“

„Die wenigen Minuten, die ich mit der von euch kommenden „Stütze“ verbringen durfte, hat mich ein wenig aus meinen schweren Gedanken herausgerissen. Es war beruhigend zu lesen, was ihr zusammengefasst habt. Ich habe daraus Kraft gewonnen und immer auf den nächsten Brief gewartet.“

„Ich möchte mich dafür bedanken, dass ihr auch in dieser schwierigen Situation die Zeit für uns genommen habt um uns mit eurer Aufmerksamkeit, Ratschläge und Glückwünsche zu überfluten.“

„Ich bedanke mich von ganzem Herzen für eure hartnäckige Arbeit, mit der ihr uns auch in dieser außergewöhnlichen Situation dazu verholfen habt, den Alltag leichter und effektiver gestalten zu können. Die Fortsetzung dieser Initiative in der Zukunft unterstütze ich voll und ganz, da wegen des Laufrad-Effekts im Alltag die Zuwendung zu einander durchaus fehlt. Diese Art der Aufmerksamkeit ist sowohl für die Kollegen als auch für die Studierenden enorm wichtig. Wir sind nicht alle gleich, wir reagieren auf die einzelnen Lebenssituationen anders. Diese aktuelle Lebenssituation hat sogar für die „äußerst vorbereiteten“ eine große Herausforderung bereitet. Ich denke, diese von euch kommende Hilfe ist für alle Mitarbeiter und Studierende der Universität Pécs notwendig.“

„Ich habe eure wöchentlichen Denkkzettel ebenfalls sehr hilfreich gefunden. Vielen Dank dafür, dass ihr mir geholfen habt, das Gleichgewicht zu finden, zumindest es anzunähern.“

In den Rückmeldungen ist auch der Humor nicht kurz gekommen:

„Im Flut der E-Mails waren eure Messages und die Erinnerung auf das Training „die 7 Wege zur Effektivität“ die Aufmunterung. Die wenigen Minuten, die ich mit dem Lesen verbracht habe, gab mir die Kraft und die Vitalität die weiteren dreißig Mails aufzuarbeiten (oder eben zu löschen). Schnell durchatmen, bescheidene Regeneration und dann wieder zu den Perlmuscheln eintauchen.“

„Während des online Unterrichtes trage ich die Kleider, die ich ansonsten im Unterricht trage. Ich lege ein wenig Make-up auf und mache mir auch die Haare. Ich mache es, auch wenn die Kamera gar nicht eingeschaltet ist. Ich habe mir sogar neue Kleider für meine Arbeit bestellt.“

„Für mich war die erste Mitteilung von größter Bedeutung: „Fokussieren wir darauf, mit dem wir auch was anfangen können!“ Ich habe das Folgen der Nachrichten, die mich natürlich interessier haben, eingeschränkt und habe mir vorgenommen, COVID-19 hin oder her, ich beginne mich mit meinen eigenen Angelegenheiten zu beschäftigen. Ich kann doch in der aktuell laufenden Vorlesung nicht sagen, dass ich sie nur zusammengewürfelt habe, da ich mit den Nachrichten beschäftigt war. Die Bestätigung, dass ich kein fahrlässiger, antinationaler Staatsbürger bin, wenn ich mich nicht nur um die Epidemie kümmerge, war mir sehr nützlich. Ich kann feststellen, dass ich aus der danach kommenden Periode ganz vieles herausgeholt habe. Euer vorletzter Brief hat mich ebenfalls sehr beeindruckt. Es ging dabei darum, dass es außer meiner Arbeit, außer den Pflichten es auch Leben gibt. Wenn wir es aushalten möchten, müssen wir langfristig denken.“

Als Forscher der Verhaltenswissenschaften wissen wir aus der Fachliteratur, dass wenn du anderen Menschen hilfst, sinkst du auch deine eigene Stress-Werte. Wir haben dies nicht (nur) deswegen gemacht und wir möchten es gar nicht behaupten, dass wir keine schwierigen Zeiten hatten, aber die vielen positiven Rückmeldungen und Glückwünschen haben auch auf uns gewirkt, vielen Dank dafür! Wir haben uns in unseren Zielen gestärkt und setzen die Arbeit fort, die wir begonnen haben, da dies auch uns selbst Freude bereitet.

„#esistgut, dass es Leute und Minuten gibt, die uns glückliche Momente schenken. Vielen Dank für die Denkkettel, bitte hält uns die Stange auch demnächst.“ 😊



Das werden wir auch tun!”

TRAINER DER „DIE 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT“:

*Birkás Béla, Faubl Nóra, Füzesi Zsuzsanna,
Gács Boróka, Hartung István, Varga Zsuzsanna*

29 Mai 2020

Anerkennung, Rückkehr

„Die Vorlesungszeit ist vorbei; Ein wesentlicher Teil der Prüfungen wurde ebenfalls durchgeführt. Bald können wir dieses spezielle Semester beenden, das nicht nur viele Probleme, sondern auch interessante neue Erfahrungen uns gebracht hat. Im Alltag, aber auch im Laufe unserer Arbeit haben wir gesehen, dass wir einander mehr Aufmerksamkeit schenken als zuvor, wir erhalten und äußern mehr Anerkennung. Eine sehr wichtige Lehre der letzten Monate ist es, dass mehr Anstrengungen erforderlich sind, um mit unerwarteten, neuen Situationen umzugehen. Es war gut zu sehen, dass viele Menschen so auf die alltäglichen Schwierigkeiten reagiert haben.

Es gibt viele Anerkennungsweisen, und ich würde gerne zwei meiner persönlichen Erfahrungen mitteilen.



Während des Semesters haben wir besonders darauf geachtet, die Studierenden auf neue Situationen (Fernunterricht, Online-Prüfung) vorzubereiten, Probleme zu klären und schnell zu lösen. Dies bedeutete, dass wir ihnen in mehreren Foren zur Verfügung standen und wir versuchten, sie rechtzeitig über unsere Lösungen zu informieren, sowohl in ungarischer als auch in Fremdsprache. All dies ist natürlich selbstverständlich, aber jeder, der so etwas schon einmal geschafft hat, weiß, dass es manchmal sehr anstrengend ist, auf die Flut von E-Mails zu antworten, regelmäßig Briefe an Jahrgänge und Gruppen von Studierenden zu schreiben. Es ist anstrengend, auch wenn alles sinnig und organisiert abläuft. Es war überraschend und ungewöhnlich für mich, dass einer der Jahrgangsverantwortlichen im Namen seiner Kommilitonen hervorhob, wie dankbar er für unsere konstruktive Haltung war, und bedankte sich dafür. Ich erinnere mich nicht daran, dass so etwas schon einmal passiert ist, obwohl wir die studentischen Angelegenheiten früher auch ähnlich behandelt hatten.

Das andere Beispiel ist von höherer Ebene. Wir haben kürzlich ein Institutstreffen abgehalten. Wir haben wichtige Themen in mehreren Tagesordnungspunkten besprochen: Wir haben auf das Semester zurückgeblickt, und möglicherweise auch versucht, nach vorne zu schauen und zu planen. Als ersten Tagesordnungspunkt würdigte der Leiter unseres Instituts die sechsmonatige Leistung aller Kollegen. Persönlich denke ich auch, dass wir als Team gut geleistet haben, es gab auch manche, die sich überdurchschnittlich waren. Ich muss hinzufügen, dass wir oft nur das Endergebnis erlebt haben, da ein wesentlicher Teil der Arbeit in der Fragmentierung des Home Office unsichtbar blieb. Die wahre Überraschung war jedoch die auf dem Foto gezeigte Gedenkmünze.

Ich habe während meiner langen Karriere noch nie so etwas bekommen, und ich habe selten ähnliche Anerkennungsformen an anderen Stellen gesehen. Eine solche Geste bedeutet jedoch viel! Es bestätigt nicht nur die mündliche Anerkennung, sondern erinnert uns immer auch an das Ereignis mit dem es verbunden ist.

Natürlich lohnt es sich sicherzustellen, dass diese Gesten nicht trivial werden, denn dann verlieren sie ihre Wirkung, die in der Verstärkung liegt, im Gefühl, dass wir nicht allein sind, und sie tragen auch dazu bei, dass unsere Schwierigkeiten sich weniger belastend anfühlen. Ich denke, wir sollten mehr über solche Erfahrungen sprechen, weil wir uns seltener darüber unterhalten, warum wir gerne arbeiten, als beispielsweise auch über Burnout

Die letzten Monate waren sehr lehrreich. Es ist sicher, dass sich in der Zukunft viele Dinge ändern werden, da wir neue Möglichkeiten erlebt haben. Wir haben es gelernt, diese zu nutzen, und haben erkannt, dass sie unser Leben bereichern und gleichzeitig vereinfachen können. Wir sollten darüber nachdenken, worauf wir in der Zukunft mehr aufmerksam werden sollten, und was von uns abhängig ist. Für mich ist es wichtig, dass die Bemühungen der Anderen nicht als selbstverständlich betrachtet werden und, dass ich nicht routinemäßig auf sie reagiere. Das Gefühl, andere zu erkennen, inspiriert mich ebenfalls und bewegt meine Phantasie. “

11 Juni 2020

Die beste Anatomieprüfung in meinem Leben

- Brief an Leiterin des Instituts für Anatomie -

"Liebe Professorin!

Ich möchte Ihnen mitteilen, dass ich das Rigorosum erfolgreich absolviert habe. Ich bin sehr froh.

Ich möchte mich bei Ihnen für alles bedanken, was Sie in dieser außergewöhnlichen Situation für uns getan haben: für die zahllose extra Stunden und Arbeit, für die wahre Betreuung. All dies hat nicht nur mir, sondern allen Mitgliedern der Gruppe enorme Seelenstärke gegeben. Ich bin dem lieben Gott dankbar, dass Sie in diesem Semester unsere Praxisleiterin waren.

Ich bedanke allen Mitarbeitern des Instituts für Anatomie für die Demonstrationsvideos, die hochgeladene Vorlesungen. Ich bin mir sicher, dass dahinter sehr viele Arbeit steckt.

Ich hoffe, dass die Gruppe im September wieder sich treffen kann, um zusammen feiern zu können.

Die Prüfung war gutes Erlebnis, Professor Csernus hat mich geprüft. Er ist unheimlich nett und geduldig, wenn ich etwas nicht gewusst habe, er hat mir sofort hilfreiche Fragen gestellt. Der Leichengang hat mehr gedauert, alles wurde gründlich abgefragt. Ich sollte bei allen Bildern zuerst Orientierungspunkte erkennen, so wurde ich schnell beruhigt, weil ich dachte, dass ich anhand Bilder nicht wissen würde, wo wir gerade sind. Das war die beste Anatomieprüfung in meinem Leben. Mir haben auch die viele klinische Relationen sehr gefällt. Am Ende der Prüfung habe ich endlich geglaubt, dass mein Traum in der Zukunft Hausarzt zu werden kann eine Realität sein.

Ich wünsche für die Professorin gute Gesundheit und einen wunderschönen Sommer."



