

Psychisch stabil bleiben in Zeiten von Corona

von Eva Senges, 01.05.2020

Der durch den Ausbruch der Corona-Pandemie verbundene Wandel der uns bekannten Welt stellt für die meisten von uns eine große Herausforderung dar.

Unsere auf Erfahrung und Wissen gegründete Sicherheit, unsere Freiheiten, unsere empfundenen Kontroll- und Steuermöglichkeiten, unser Gestaltungsspielraum – all das, was uns selbstverständlich schien und worauf wir unseren Erfolg bauen konnten, scheint uns weitgehend genommen worden zu sein.

Und mehr noch: Viele Menschen reagieren auf den eingeschränkten Handlungsspielraum, indem sie sich weit über das rational gebotene Maß selbst weiter einschränken. Sie erlegen sich eine eigene Quarantäne auf, auch wenn diese nicht erforderlich ist. Der verengte Raum wird künstlich noch enger gemacht. Es scheint sich eine neue Art von Angst breit zu machen. Nicht vor Corona, sondern vor eigenverantwortlichem Handeln und der sinnvollen Gestaltung des Lebens unter den neu gegebenen, ständig wechselnden Bedingungen.

Hinzu kommt die mediale Reizüberflutung mit ständig wechselnden, neuen und widersprüchlichen Informationen in rasender Geschwindigkeit, die uns an unsere Grenzen bringt.

Es ist ganz natürlich, dass unter diesen Bedingungen die Anspannung und der Stresspegel steigen. Damit erhöht sich gleichsam das Risiko zur Entwicklung von Ängsten, Zwängen, Schlafstörungen, erhöhtem Suchtmittelgebrauch oder körperlichen Beschwerden.

Wie können wir in Zeiten dieses massiven Wandels psychisch stabil bleiben? Wie kann ich den Change möglicherweise sogar nutzen und gestärkt daraus hervorgehen?

I. Die innere Haltung

Alles in allem ist es die Stunde für einen Paradigmenwechsel. Galten bislang Werte und Eigenschaften wie eine klare Zielorientierung, Hartnäckigkeit und Durchsetzungsfähigkeit als entscheidend für ein erfolgreiches Leben, so sind jetzt eher weiche Faktoren gefragt. Wir brauchen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Akzeptanz, wir brauchen Gelassenheit und Flexibilität. All das kann man lernen. Wir haben eigenen Einfluss auf unsere Gedanken und Grundeinstellungen dem Leben gegenüber.

„You can't change the waves, but you can learn to surf“ – um gut durch schwierige Zeiten zu kommen, sind manche innere Haltungen besser geeignet als andere. Es lohnt sich jetzt ganz besonders, die eigenen Grundeinstellungen dem Leben gegenüber zu hinterfragen und zu prüfen, ob sie uns in einem guten Fluss halten oder das Leben erschweren.

Hier eine kleine Auswahl an hilfreichen Haltungen, zusammengetragen aus Forschung und Weisheitslehren:

- Akzeptanz und Annahme der eigenen Emotionen:
Gefühle sind erlaubt! Ich darf mich sorgen, ich darf Ängste haben, ich darf mich ärgern, ich darf verzweifelt sein. Das sind erste normale Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse.
- Gelassenheit, Demut und Dankbarkeit:
Es gilt, immer wieder neu zu überprüfen: Was liegt in meiner Macht? Was kann ich an der Situation ändern?
Ich ändere, was ich ändern kann – und nehme gelassen hin, was ich nicht ändern kann. In Demut und Dankbarkeit für das, was ich habe.
- Mein Königreich sind meine Gedanken:
Ich bin nicht hilflos. Auch wenn ich gar keinen Einfluss auf die Situation habe: Was ich *immer* in der Hand habe, ist die Steuerung meiner Gedanken.
- Anerkennung einer unbequemen existentiellen Wahrheit: Leben *ist* Veränderung.
Alles als sicher Geglaubte kann unwiederbringlich verloren gehen.
- Zuversichtliche Ungewissheit:
Trotz aller erdenklichen Sicherheitsvorkehrungen leben wir in einem ungesicherten Leben, das uns immer wieder vor neue, unvorhergesehene Herausforderungen stellt. Wir mögen uns noch so viel Mühe geben, auf alles gut vorbereitet zu sein und alles im Griff zu haben, das Leben wird uns immer wieder überraschen und zwingen, uns an das anzupassen, was geschieht.
- Achtsamkeit:
Ich übe mich in Achtsamkeit und bewusster Wahrnehmung, ohne zu bewerten.
Ich akzeptiere, was *Jetzt* ist.
- Optimistische Geisteshaltung:
Es geht nicht darum, sich etwas schön zu reden oder immer vom Guten auszugehen, sondern den Blick auf das Positive zu richten:
Was ist das Gute an der Situation? Welche Aufgabe liegt für mich darin? Wie kann ich sie für mich nutzen? Welchen Sinn kann ich ihr geben?

II. Das psychomentele Immunsystem

In Zeiten wie diesen ist es wichtig, alles zu tun, was uns in unsere beste Kraft bringt. Das macht uns widerstandsfähig gegen psychische Störungen. Doch wie können wir ganz konkret unser psychomenteles Immunsystem stärken?

1. Körperliche Entspannung, aktive Bewegung, Schlaf und gesunde, immunstärkende Ernährung sind jetzt besonders wichtig. Zu all dem gibt es hilfreiche Apps, YouTube-Videos, Webinare etc.

2. Unternimm Ausflüge in die Natur, tanke so häufig es geht frische Luft und Sonne
3. Achte auf realitätsangemessene Gedanken, angemessene Erwartungen und Ziele
4. Praktiziere Achtsamkeitsübungen und Sitzen in Stille
5. Schreibe ein Positiv-Tagebuch: Was ist heute gut gewesen? Was habe ich dazu beigetragen, dass eine Herausforderung bewältigt wurde? Wichtig: Auch Kleinigkeiten zählen!
6. Lerne Neues. Erwerbe Kompetenzen, die Dir das Leben in der virtuellen Welt erleichtern
7. Pflege einen aktiven Austausch mit Deinem sozialen Netzwerk, bleib verbunden (siehe V.)
8. Nimm Dir Zeit für gute Bücher, Filme, Musik, Kunst und alles, was nichts mit Corona zu tun hat. Lass Dich inspirieren.
9. Verleihe Geschehnissen einen für Dich stimmigen, positiven Sinn: Wozu könnte es gut sein?
10. Versetze Dich so häufig es geht in positive Emotionen: Mach eine Liste mit allem, was Dir *wirklich* gut tut – und tu möglichst viel davon 😊

III. Bewusster Umgang mit Informationen

Da wir seit dem Ausbruch von Corona täglich mit beängstigenden Informationen und Bildern überschwemmt werden, ist ein bewusster Umgang mit der Reizüberflutung wichtig, um nicht von der Welle der Angst mitgerissen zu werden.

Hier ein paar Empfehlungen:

1. Wähle sorgsam Deine Informationsquellen aus und achte mehr denn je auf seriöse Quellen
2. Informiere Dich gezielt 1 bis maximal 2x /pro Tag in den Nachrichten und verzichte auf permanente News. Hüte Dich vor Schaulust.
3. Schütze Dich vor Fehlinformationen und Gerüchten
4. Bevor Du Informationen weitergibst, filtere sie durch die drei Siebe von Aristoteles: Ist es wahr? Ist es notwendig? Ist es von Bedeutung?
5. Lenke bei den Nachrichten Deine Aufmerksamkeit auf das Positive und das Wahre. Begegne Statistiken mit Verstand und innerer Distanz.
6. Schalte unnötige social media Nachrichten gezielt aus
7. Spüre in Dich hinein, was Dir persönlich besonders Angst macht und schütze Dich davor

IV. Gelungenes Selbst- und Zeitmanagement

Die meisten von uns erleben deutliche Veränderungen in ihrem Berufsleben und in der privaten Alltagsgestaltung. Wir sind herausgefordert wie nie, unser gewohntes Selbst- und Zeitmanagement zu überprüfen und den neuen Umständen anpassen. Hier ein paar Anregungen:

1. Überprüfe Deinen tatsächlichen Handlungsspielraum. Überlege selbständig und kreativ, was Du trotz der Situation – oder gerade deswegen – jetzt machen kannst. Setze den Fokus auf das, was geht statt auf das, was jetzt nicht möglich ist.
2. Routinen hinterfragen und ggf. neue schaffen: Routinen sind lang bewährte Strategien, mit denen wir im besten Fall Zeit und Energie sparen und unser Wohlbefinden erhöhen,

ohne ständig darüber nachzudenken. Doch gerade in Zeiten massiver Veränderungen ist es wichtig, unsere Routinen neu zu hinterfragen und zu überprüfen, ob sie uns wirklich noch dienen oder ob sie uns eher Stress bereiten. Es ist der Zeitpunkt, alles auf den Prüfstein zu stellen: Sind meine bisherigen Routinen im Moment hilfreich und sinnvoll oder verursachen sie mir Stress? Was dient mir wirklich? Behalte so viel Bekanntes wie möglich bei, wenn es sinnvoll ist, aber erlaube Dir einen flexiblen Umgang mit altbewährtem.

3. Im Homeoffice auf eine klare zeitliche und räumliche Trennung von Job und Privatleben achten: Klare Zeiten, klarer Ort
4. Gute, transparente Kommunikation der Arbeitszeiten und freien Zeiten an alle Familienmitglieder, am besten sichtbar durch einen für alle zugänglichen Zeitplan. Das gute alte „Don't disturb“-Schild ist nicht das Schlechteste.
5. Gerade im Homeoffice auf Disziplin, Abwechslung und klare Pausen mit Bewegung achten.
6. Es ist die Zeit der kleinen Schritte: Kleine, konkrete, erreichbare Ziele setzen statt großer Visionen – und sich selbst belohnen!
7. Austausch mit Kollegen pflegen: Regelmäßige virtuelle Begegnungen, in denen es nur darum geht, in Verbindung zu sein. Erzähl!
8. Gerade jetzt: Um Hilfe bitten, wenn man nicht weiterweiß. Das ist Stärke.

V. Soziale Beziehungen pflegen

Für viele Menschen sind gerade die Kontakteinschränkungen aufgrund von Covid-19 die größte Herausforderung. Diese können sich tatsächlich unmittelbar auf die psychische Gesundheit auswirken, denn soziale Beziehungen stärken nicht nur das Immunsystem, sie sind einer der wesentlichen Faktoren für mentale Gesundheit überhaupt. Daher ist es nun besonders wichtig, soziale Kontakte im Rahmen der neuen Möglichkeiten zu pflegen, zu stärken, neu aufzubauen – oder möglicherweise auch zu beenden, wenn sie einem nicht guttun. Hinterfrage Dein soziales Netzwerk:

Welche Beziehungen möchte ich pflegen, welche möchte ich beenden oder auf Abstand halten, welche neu aufbauen? Mit wem kann ich lachen und Spaß haben? Wer beflügelt mich? Wer bringt mir neue Ideen? Wer tut mir emotional einfach gut? Wen kann und will ich unterstützen? Wer kann mich unterstützen?

Nutze alle Möglichkeiten, um in einem lebendigen Austausch zu bleiben.

Zuletzt noch ein Tipp, den wir von den Glücksforschern übernehmen können: **Engagement!** Engagiere Dich für etwas, was Dir wichtig ist, für das Du brennst. Stelle Dich in den Dienst einer höheren Sache. Das erhöht nachweislich das Erleben von **Sinn** im eigenen Leben, und genau das ist vielleicht das Entscheidendste, was uns jetzt gesund hält.