



Psychohygiene in Corona-Zeiten

von Dr. med. Susanne Holst

Was alles löst jetzt Emotionen in uns aus und wie können wir uns davor schützen, dass diese allzu übermächtig werden? Und: Wie gehen wir in dieser völlig ungewohnten Lebenssituation angemessen mit uns um?

Die Psychologie der Veränderung

Es gibt zwei Impulse, die Veränderung anstoßen: einmal von innen – ich möchte mich verändern, weil ich mich in diesem oder jenem Bereich weiter entwickeln möchte. Und dann von außen: ich MUSS mich verändern, weil die Umstände es erfordern, weil ich so wie bisher nicht weiter machen kann. Die Corona-Krise bringt jede Menge Veränderungsdruck von außen - gerade in einer Gesellschaft, die das Höher, Schneller, Weiter feiert; in der z. B. Restaurantbesuche, after-work-Partys und Rundum-Kitabetreuung zum Standard gehören, Besuche im Fußballstadion ein Muss sind, Shoppingtouren und eine multi-kulturelle Szene zum guten Ton gehören.

Wenn das auf einmal - auf gefühlt unabsehbare Dauer - nicht mehr möglich ist, kann ich entweder in ein Loch fallen und mich täglich bedauern oder aber mich innerlich derart auf die neue Situation einstellen (also verändern), dass ich mich mit ihr arrangieren und vielleicht sogar einen Gewinn daraus ziehen kann - sei es als Privatperson oder als Unternehmer. Dafür kann ich innere Ressourcen mobilisieren, die vielleicht lange im Hintergrund gehalten wurden: Anteile in mir, die das Unausweichliche annehmen und das Beste daraus machen mögen - die Tugenden, wie Demut dem Leben gegenüber spüren können, sich wieder an kleinen Dingen erfreuen, die einem im normalen Turbo-Alltag durch die Lappen gehen. Innere Anteile, die die aktuelle starke Einschränkung, den Verlust des sozialen Lebens, wie wir es kennen, nicht allein als Begrenzung erfahren, sondern darin auch eine Chance für neue Erkenntnisse, berührende Erlebnisse der Zusammengehörigkeit, sehen. Und die am Ende dieser Krise die richtigen Konsequenzen aus dem Erlebten ziehen werden.

Es liegt in der Natur der Dinge, dass diese Veränderung nicht jedem und schon gar nicht per Knopfdruck gelingen. Manche reagieren zunächst mit Panik auf die unbekannte, bedrohliche Situation, andere verleugnen sie, feiern Corona-Partys oder suchen alternative Erklärungsmodelle für die Geschehnisse, die unseren Erfahrungshorizont überschreiten, etwa in Form von Verschwörungstheorien.

Was können Sie tun?

1. Behalten Sie einen klaren Kopf. Informieren Sie sich, aber werden Sie nicht zum Nachrichten-Junkie, der ständig auf sein iPhone oder in den Computer schaut auf der Suche nach neuen Corona-Meldungen, Sie machen sich und im schlimmsten Fall auch andere nur verrückt. Informieren Sie sich einmal am Tag, für eine feste Zeitspanne vielleicht zu einer festen Zeit bei den Stellen, denen Sie vertrauen: dem Robert Koch-Institut oder dem Nachrichtenanbieter ihrer Wahl ...



H&S Medienservice · Beim Schlump 84 F · 20144 Hamburg · www.hs-hh.de
Tel. 040/450381-31 · Fax -35 · kontakt@hs-hh.de

© Copyright 2020 H&S Medienservice | All rights reserved | Fotos: Katja Zimmermann

Zur Moderatorensseite:



2. Verdrängen Sie Ihre Ängste nicht, sprechen Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin und in der Familie über Ihre Befürchtungen, tauschen Sie sich aus. Das kann paradoxerweise dazu führen, dass die Furcht weniger wird. Reden Sie! Der Begriff „social distancing“ trifft die aktuelle Situation, die viele so sehr irritiert ja nur bedingt. Wir sollen körperlichen Abstand halten, sind aber nicht dazu verpflichtet, soziale Kontakte aufzugeben. Im Gegenteil: bleiben Sie einander verbunden. Unsere neuen Medien ermöglichen viele Formen der individuellen Kommunikation, sodass soziale Isolation nicht entstehen muss.
3. Bringen Sie Struktur in Ihren Tag - auch und gerade wenn Sie nun eine Zeit lang im Homeoffice arbeiten müssen! Das gibt zusätzlichen Halt und hilft, sich nicht zu sehr von den überwiegend negativen Nachrichten gefangen nehmen zu lassen. Struktur vermittelt uns ein Stück Normalität, auch wenn wir angesichts der Krise etwas anderes erleben.
4. Gehen Sie bitte - unter Berücksichtigung der neuen Verhaltensregeln - jeden Tag an die frische Luft. Gehen ordnet die Gedanken und bringt Sie vorwärts! Das wussten schon die alten Römer (Peripatetiker). Im Vorwärtsgehen und Vorankommen verspüren wir wieder Handlungsfähigkeit und Kontrolle, die Sinne sind geschärft, wir fühlen uns lebendig und proaktiv.
5. Kümmern Sie sich auch um Geist und Seele: hören Sie Musik, lesen Sie die Romane, die sie immer schon mal lesen wollten - aber bisher nie die Zeit dazu fanden. Füttern Sie Ihren Geist mit Neuem. Praktizieren Sie Meditation und Achtsamkeit, planen Sie regelmäßig Entspannungsübungen ein - bewusstes Atmen, Konzentration auf den Körper, auf das Hier und Jetzt helfen uns in Balance zu kommen und zu bleiben, regelmäßiges Üben vorausgesetzt.
6. Befreunden Sie sich mit dem Gedanken, dass wir nicht alles im Leben kontrollieren können, dass wir an Grenzen stoßen und hinnehmen müssen, was gerade passiert. Das Gefühl von Sicherheit ist trügerisch. Aber es sind gerade diese Grenzbereiche, in denen wir wichtige Dinge lernen können: Hingabe an das Leben, Dankbarkeit und Demut dem gegenüber was uns möglich ist. So wachsen Lebensfreude und Zwischenmenschlichkeit. Das kann jeder von uns gebrauchen
7. Machen Sie eine Liste mit Einsichten und Erkenntnissen, die Sie in dieser Krise gewinnen und die Sie nicht wieder vergessen möchten, wenn der Spuk vorbei ist: wie gut es sich anfühlt, mehr mit der Familie zusammen zu sein? Das erst merkwürdige und dann belebende Gefühl, mal aus dem Hamsterrad auszusteigen? Das gute Gefühl andere in der Krise unterstützen zu können? Einmal am Tag Spaziergehen? Wenn schon eine derart herausfordernde Situation, dann bitte auch mit nachhaltigem Mehrwert für die eigene Lebensphilosophie.
8. Für Pragmatiker: Erledigen Sie die Dinge im Haushalt, die Sie sich immer für die regnerischen Tage aufgehoben und dann doch nicht erledigt haben. Ich bin sicher, Sie werden einiges finden. Sich mit solchen Projekten zu befassen hilft, festsitzende Gedankenschleifen und Fokussierungen zu zerstreuen, sich emotional zu „entlüften“.
9. Planen Sie eine Post-Corona-Party. Ausführlich und üppig! Wen wollen Sie einladen, wo feiern? Was steht auf dem Buffet? Malen Sie sich dieses Fest bitte mit allen Sinnen aus: welche Musik wird gespielt? Was ziehen Sie an? Findet das Fest im Freien statt, in einer coolen Bar? Es steht außer Frage: Diese Pandemie wird vorübergehen. Und dann werden wir darüber sprechen, über die Lehren, die daraus gezogen werden müssen, was gut, was schlecht gelaufen ist. Und wir werden anstoßen auf eine Welt, die neue Erkenntnisse zum Besseren gewonnen hat.

