

RESILIENZ IN ZEITEN VON CORONA

9 SOFORTMASSNAHMEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON SORGEN

Das Corona-Virus stellt für uns alle eine völlig neue Belastung dar. Die Flut negativer Nachrichten und die Sorgen, die wir haben, führen leicht zu Verunsicherung, Stress und Ängsten. Das belastet und schadet unserem Wohlbefinden – wir haben schlechte Laune, sind antriebslos, vielleicht auch aggressiv, schlafen schlechter und haben Schwierigkeiten, uns zu konzentrieren.

Aber lassen Sie sich nicht unterkriegen! Wir haben Erste-Hilfe Maßnahmen für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen, in Zeiten von Corona resilient zu sein (Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit). Diese basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und sind alle sofort umsetzbar.

1. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives.

Selbst in guten Zeiten ist unser Gehirn darauf programmiert, nach Risiken und Schwächen zu suchen und sich mit diesen zu beschäftigen (das war für unsere Steinzeitvorfahren überlebenswichtig). Negative Nachrichten und Erlebnisse beschäftigen uns deshalb automatisch mehr und länger als positive. In Zeiten einer Krise, wie der aktuellen Covid-19-Pandemie, ist es umso wichtiger für unser psychisches Wohlbefinden, bewusst den schönen Dingen um uns herum Aufmerksamkeit zu schenken. Psychologen nennen das „benefit finding“, eine der Schlüsselfähigkeiten von Resilienz. Starten Sie Ihren Tag mit einer schnellen Runde „Wofür bin ich heute dankbar?“. Sie können das still für sich machen, mit Ihrer Familie oder mit Kollegen. In einer größeren Runde fördert es nebenbei soziale Verbundenheit. Für einen Überblick positiver Nachrichten aus der Welt, besuchen Sie auch <https://goodnews.eu/>.

2. Verbringen Sie bewusst Zeit mit den Menschen (und tun Sie die Dinge), die Sie glücklich machen.

Wissenschaftliche Studien belegen, wie wichtig das Erleben positiver Emotionen für Resilienz sind. Aufgrund der ungewissen Lage verfallen wir derzeit leicht ins Grübeln und in eine Sorgenschleife. Anhaltendes Grübeln und ein Gefühl der Hilflosigkeit stehen in einem starken Zusammenhang mit Depressionen. Da negative Erlebnisse uns automatisch viel länger anhaften als positive (s. oben), müssen wir uns oft bewusst Zeit für die positiven Dinge im Leben nehmen. Spicken Sie Ihren Tag, Feierabend, Wochen und Wochenenden mit so vielen positiven Erlebnissen und Emotionen wie möglich. Die Glücksforscherin Barbara Fredrickson von der University of North Carolina hat 10 positive Emotionen identifiziert: Liebe, Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Heiterkeit, Inspiration und Staunen.

3. Gute und unterstützende soziale Beziehungen sind der wichtigste Prädiktor für Wohlbefinden.

Diese Beziehungen aufrecht zu erhalten ist in Zeiten von Krisen und Herausforderungen wichtiger denn je. Einsamkeit steht in engem Zusammenhang mit Depression, Angststörungen und anderen psychischen Erkrankungen. Wenn Sie aufgrund der Selbstisolation Ihre Liebsten und besten Freunde nicht persönlich treffen können, finden Sie andere Lösungen. Und wenn Sie nicht wissen, wie Skype, Facetime, Zoom, oder Videoanrufe funktionieren, fragen Sie einfach nach!

4. So normal wie möglich, so flexibel wie nötig.

Behalten Sie hilfreiche tägliche Routinen bei oder etablieren Sie neue falls Sie die gewohnten Routinen im Home Office nicht umsetzen können. Regelmäßige Routinen (Aufsteh- und Zubettgehzeiten, Essenszeiten, Feierabend, Bewegung und Sport) aufrechtzuerhalten, signalisiert dem Körper und dem Gehirn, dass „alles gut“ ist und erspart uns unnötigen zusätzlichen Stress zur sowieso schon veränderten Lage. Aber, besondere Situationen erfordern besondere Reaktionen. Behalten Sie eine offene Einstellung, um unvorhergesehenen Veränderungen flexibel gegenüberzutreten und zu akzeptieren und Ihr Verhalten erneut anzupassen, wenn es sein muss.

RESILIENZ IN ZEITEN VON CORONA

9 SOFORTMASSNAHMEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON SORGEN

5. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und auf das, was Sie kontrollieren können.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Ressourcen auf das, was im Moment wirklich wichtig ist und was Sie beeinflussen können. Das ist leichter gesagt als getan. Aber Grübeleien über Dinge, die Sie eh nicht in der Hand haben, regt Sie nur auf und führt zu mehr Frustration. Die Oma einer Kollegin rät immer, sich bewusst Zeit für Sorgen zu nehmen und dann damit aufzuhören. Also sich beispielsweise morgens 5 Minuten für Sorgen und Grübeln zu erlauben, sich den Wecker zu stellen, und dann damit aufzuhören. Denn es nützt ja auch nichts - wenn wir uns das Grübeln verbieten, grübeln wir nur viel mehr (Psychologen nennen das Rosa-Elefanten-Prinzip).



6. Beobachten Sie Ihren Medienkonsum.

Stellen Sie sich folgende Fragen: „Hilft oder schadet das Lesen dieser Artikel, das Durchscrollen der Überschriften, das Schauen dieser Videos meinem Wohlbefinden? Beruhigen oder beunruhigen mich diese Informationen? Fühle ich mich besser oder schlechter damit?“ Lassen Sie diese Bilder, Videos und Benachrichtigungen nicht Ihren Tag versauen und in Ihren Kopf oder Ihre Welt eindringen. Wenn die Nachrichten Sie überfordern und hilflos machen, holen Sie sich ein wenig Kontrolle über Ihren Alltag zurück und schalten Sie sie aus.

7. Helfen Sie anderen, und damit sich selbst.

Das lenkt uns von uns selbst ab und es tut gut, gebraucht zu werden und nützlich zu sein. Die Forschung zeigt eindeutig, dass die Fähigkeit Gutes zu tun und Gutes anzunehmen, elementar für unsere Lebenszufriedenheit ist. Wie können Sie gefährdeten oder geschwächten Nachbarn, Kollegen, Freunden oder Fremden helfen?

8. Schenken Sie Ihrem Gehirn eine Pause vom Corona-Virus.

Vermeiden Sie zu viel Grübeleien und gönnen Sie Ihrem armen, übermäßig Gedanken wälzenden Geist eine Pause indem Sie sich richtig gut ablenken. Sei das ein Kreuzworträtsel, Netflix, ein neues Rezept ausprobieren, tanzen, Musik oder Podcasts hören, lesen, telefonieren oder mit den Kindern Verkleiden spielen. Machen Sie Dinge, die Sie für einen Moment richtig vom Weltgeschehen ablenken.

9. Seien Sie nett zu sich und anderen.

Covid-19 ist für uns alle ein Thema und jede/r tut sein oder ihr Bestes, um diese herausfordernde Zeit zu meistern. Eine kleine Nettigkeit reicht manchmal schon, um jemandem den Tag versüßen und viele Nettigkeiten sind noch viel besser.

Sollten Sie, oder jemand, den Sie kennen, von der aktuellen Corona-Krise derart ergriffen und verängstigt sein, dass sie Ihren Alltag nicht mehr bewerkstelligen können und beispielsweise das Haus auf gar keinen Fall mehr verlassen möchten, sollten sie unbedingt professionelle Hilfe zu Rate ziehen.

! Diese Empfehlung gilt auch, wenn die Ängste nach Abklingen der Infektionswelle weiterhin bestehen.