

Elf Tipps zur seelischen Gesundheit während der Corona-Pandemie

Die aktuelle Corona-Pandemie hat unseren Alltag von Grund auf verändert. Wir müssen erhebliche Einschränkungen unseres gewohnten Lebens hinnehmen und uns an die veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen anpassen.

Viele Menschen erleben diese Veränderungen als seelisch belastend. Sie machen sich Sorgen um ihre Gesundheit, leiden unter Einsamkeit und dem Fehlen Halt gebender Beziehungen und Gewohnheiten. Ängste und Verstimmungen sind häufig die Folge.

Personen mit seelischen Vorerkrankungen und sozialen Schwierigkeiten sind ganz besonders verunsichert und benötigen jetzt mehr Unterstützung.

Die Corona-Pandemie ist somit aus verschiedenen Gründen eine Herausforderung für das seelische Gleichgewicht. Die folgenden elf Tipps können Ihnen helfen, diese Herausforderung zu meistern.

1. Strukturieren Sie den Tag

Gerade während des Lockdowns, durch Home-Office und Kurzarbeit kann die gewohnte Alltagsstruktur verloren gehen. Ein fester Tagesablauf gibt aber auch der Seele Sicherheit und Halt. Daher empfiehlt es sich, dem Tag eine feste Ordnung und Struktur zu geben.

- Stehen Sie möglichst jeden Tag zu festen Zeiten auf und gehen Sie zu festen Zeiten schlafen. Stellen Sie sich, wenn nötig, einen Wecker. Das gilt auch dann, wenn Sie morgens keine festen Termine und Verpflichtungen haben.
- Auch wenn Sie im Home-Office arbeiten: Ziehen Sie sich morgens an, als ob Sie zur Arbeit gingen.
- Planen Sie Ihre Aufgaben. Sie können sich morgens eine Liste der anstehenden Tätigkeiten machen und im Lauf des Tages jede erledigte Aufgabe abhaken. Das verschafft Ihnen Erfolgserlebnisse und zeigt, dass Sie den Tag sinnvoll genutzt haben.
- Halten Sie Ihre Wohnung aufgeräumt. Wenn im Leben manches durcheinandergerät, kann äußere Ordnung Sicherheit geben.
- Nicht selten geht beim Medienkonsum das Zeitgefühl verloren. Online- und Fernsehzeiten sollten daher bewusst zeitlich begrenzt werden. Die bedachte Auswahl von Sendungen und Angeboten tut der Seele besser als wahlloser Konsum.
- Ein gesundes Leben besteht aus einem regelmäßigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Planen Sie daher neben den Verpflichtungen genügend Pausen ein.
- Behalten Sie Ihren Substanzkonsum (z. B. Alkohol, Rauchen) im Blick. Gerade Menschen, die schon vor der Pandemie viel konsumiert haben, neigen jetzt eher dazu, die Kontrolle über ihren Konsum zu verlieren.

2. Behalten Sie Gewohnheiten bei

Durch die Pandemie hat sich viel in unserem Alltag verändert. Das kann zu der Verunsicherung und Orientierungslosigkeit führen. Dagegen hilft, möglichst viel Normalität aufrechtzuerhalten und liebe Gewohnheiten fortzuführen – vielleicht in veränderter Form.

- Wenn Sie an bestimmten Tagen normalerweise Stammtisch oder Vereinsaktivitäten haben: Können Sie dies auch online fortführen? Sprechen Sie Ihre Vereinskameraden darauf an.
- Aus dem Kino-Abend kann ein DVD-Abend zuhause werden. Popcorn aus der Mikrowelle schmeckt vielleicht nicht genauso gut wie im Kino, lässt aber zumindest ein bisschen Kino-Feeling aufkommen.
- Solange das Fitnessstudio geschlossen hat, können Sie manche Übungen auch zuhause machen. Dazu finden Sie zahlreiche Anleitungen im Internet. Viele Studios und Sportvereine bieten während der Lockdown-Phasen für ihre Mitglieder kostenfrei solche Videos oder sogar Live-Trainingsstunden online an.

3. Führen Sie ein Tagebuch

In bewegten Zeiten verfallen wir häufig ins Grübeln. Gerade wenn uns finstere Gedanken und Gefühle beschäftigen, ist das Aufschreiben dieser Gedanken und Gefühle sinnvoll. Sie werden dann weniger bedrohlich.

- Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie einmal am Tag aufschreiben, was Sie heute gemacht haben, welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gingen und wie Ihre Stimmung war. Dadurch werden negative Gedanken greifbarer und Sie können sich leichter von ihnen distanzieren.
- Im Alltag gibt es häufig kleine schöne Momente. Oft gehen wir achtlos an ihnen vorbei. Versuchen Sie, Ihren Blick für solche Augenblicke zu schärfen.
- Schreiben Sie jeden Abend den schönsten Moment des Tages auf einen farbigen Notizzettel und werfen Sie diesen Zettel zusammengefaltet in ein großes Glas mit Schraubverschluss. Im Lauf der Wochen werden Sie sehen, wie sich das Glas mit buntenzetteln füllt – jeder steht für eine Freude („Jar of Joy“).

4. Pflegen Sie Ihre Kontakte

Während Kontaktbeschränkungen unseren Körper vor dem Virus schützen, kann die Seele gleichzeitig durch Einsamkeit in Not geraten. Es ist daher in diesen Zeiten geradezu überlebensnotwendig, Ihre Kontakte zu pflegen.

- Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Freunden und Familienangehörigen aufrecht.
- Entdecken Sie vergessene Möglichkeiten der Kommunikation wieder. Wann haben Sie zuletzt einen Brief oder eine Postkarte geschrieben? Jetzt ist die Zeit dafür.
- Nutzen Sie die neuen Kommunikationskanäle nicht nur im Beruf. Auch mit Freunden oder mit der Familie kann man eine Videokonferenz abhalten oder Videotelefonate führen, z. B. über Skype oder WhatsApp.

5. Lassen Sie Ängste zu und sprechen Sie darüber

Eine erstmals auftretende, neuartige Erkrankung wie COVID-19 löst bei fast allen Menschen Ängste aus, die häufig erst mit Verzögerung auftreten. Wie bedroht wir uns fühlen, hängt von der Art und Weise ab, wie wir Gefahren wahrnehmen und verarbeiten.

- Gestehen Sie sich zu, dass es nicht immer einfach ist, damit klarzukommen.
- Machen Sie sich klar, dass es Möglichkeiten gibt, mit diesen Ängsten umzugehen. Erinnern Sie sich an frühere schwierige Zeiten, die Sie gut gemeistert haben und rufen Sie sich in Erinnerung, was Ihnen damals geholfen hat.
- Für die meisten Menschen besonders hilfreich sind gegenseitiges Verständnis, Zusammenhalt und Solidarität.
- Sprechen Sie mit anderen über Ihre Sorgen und Befürchtungen. Das trägt wesentlich zur seelischen Entlastung bei. Versuchen Sie dabei, sich gegenseitig Mut zu machen. Ängste sind ansteckend – Ruhe und Optimismus sind es auch!

6. Respektieren Sie Ihr Schutz- und Sicherheitsbedürfnis

Bestimmt hören Sie in Gesprächen unterschiedliche Meinungen darüber, wieviel Vorsicht notwendig und wieviel Risiko zu verantworten ist.

- Stehen Sie zu Ihrem Sicherheitsbedürfnis. Was für Sie gut ist, entscheiden Sie selbst.
- Überlegen Sie sich, wie Sie im Rahmen der aktuellen Corona-Verordnungen und gesetzlichen Regelungen Ihren Alltag so gestalten können, dass Sie sich damit sicher fühlen.

7. Tanken Sie täglich Licht und frische Luft

Bewegung ist nachweislich gut für das seelische Gleichgewicht. Sie hilft gegen Ängste, gegen Depressionen und gegen Schlafstörungen.

- Am besten ist, wenn Sie sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde im Freien bewegen und dabei Tageslicht tanken.
- Natürlich ist Sport an der frischen Luft besonders gut und zwar sowohl für Ihren Körper als auch für Ihr seelisches Befinden.

8. Machen Sie sich jeden Tag (mindestens) eine Freude

Ob es Konzertbesuche sind oder der Gang ins Kino, Partys, Volksfeste oder Sportveranstaltungen – aufgrund der Corona-bedingten Einschränkungen müssen wir derzeit auf viele Dinge verzichten, die den Alltag sonst lebenswert machen und uns Freude bereiten. Wer aber auf jedes Vergnügen verzichtet, verliert mit der Zeit die Lebensfreude. Daher ist es hilfreich, aktiv gegen die Eintönigkeit anzugehen:

- Lachen ist die beste Medizin!
- Was macht Ihnen Freude? Welche Tätigkeit ist Ihnen angenehm? Bei Sonnenschein im Park spazieren gehen? Dabei Eichhörnchen oder Vögel beobachten? Ihre Lieblingsmusik spielen und dazu durch die Wohnung tanzen? In Ihrem Lieblingskochbuch blättern? An Ihrem

Lieblingsduft schnuppern? Sich einen Blumenstrauß in die Wohnung stellen? In die warme Badewanne steigen?

- Überlegen Sie sich jeden Tag, womit Sie sich heute gezielt eine Freude machen können. Gibt es etwas, das Ihnen normalerweise Spaß macht, was Sie aber schon viel zu lang nicht mehr getan haben? Heute ist der Tag dafür!
- Am besten eignen sich sinnliche Genüsse, bei denen Sie sich lebendig fühlen können.

9. Unterstützen Sie andere

Manche von uns leiden wegen der eingeschränkten Freizeitmöglichkeiten oder wegen Kurzarbeit unter Langeweile und Leerlauf. Sie suchen nach einer Aufgabe, die Ihnen hilft, den Tag sinnvoll zu füllen. Oder sie haben einfach nur das Bedürfnis, anderen Menschen zu helfen.

- Nehmen Sie Kontakt zu Nachbarn, Verwandten oder Bekannten auf, die Ihre Hilfe gebrauchen können. Dazu gehören Angehörige gesundheitlich besonders gefährdeter Gruppen („Risikogruppen“), die zum Beispiel nicht selbst zum Einkaufen gehen möchten, um sich keinem Ansteckungsrisiko auszusetzen.
- Bieten Sie diesen Menschen an, Besorgungen für sie zu übernehmen.
- Manchen hilft auch einfach nur die Nachfrage oder der Kontakt, um sich weniger allein zu fühlen.
- Anderen zu helfen, gibt ein Gefühl von Sinn, Stärke und Verbundenheit.
- Wenn Sie selbst zu einer Risikogruppe gehören: Nehmen Sie Hilfe an.

10. Begrenzen Sie die Beschäftigung mit dem Thema Corona

Die Medien sind seit Beginn der Pandemie voll mit dem Thema Corona. Jeden Tag stürmen neue Schlagzeilen auf uns ein. Zu viele Nachrichtensendungen, Dokumentationen und Talk Shows über das Thema Corona zu sehen, kann Ängste verstärken und Stress verursachen. Das Thema nimmt dann im Kopf immer mehr Raum ein. Dagegen können wir uns schützen.

- Am besten ist es, einmal oder höchstens zweimal am Tag Nachrichten zu schauen, zu hören oder zu lesen.
- Insbesondere in sozialen Medien werden mitunter Behauptungen aufgestellt, die nicht auf Fakten basieren, übertrieben oder zumindest missverständlich sind. Damit wird nicht selten Angst geschürt. Es ist sinnvoll, solche Posts kritisch zu hinterfragen.
- Am besten beziehen Sie Ihre Nachrichten aus einer seriösen Quelle. Dazu gehören die öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten und seriöse Tageszeitungen, einschließlich ihrer Online-Angebote sowie die Informationen, die vom Robert-Koch-Institut (RKI) veröffentlicht werden.

11. Machen Sie Pläne für Ihr Leben nach der Pandemie

Dunkle Zeiten können wir leichter überstehen, wenn am Ende des Tunnels ein Licht zu sehen ist. Noch ist schwer abzuschätzen, wie lang uns die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen begleiten werden. Eines steht aber fest: Es kommen auch wieder bessere Zeiten.

- Überlegen Sie jetzt schon, was Sie nach dem Ende der pandemiebedingten Einschränkungen tun möchten. Was fehlt Ihnen ganz besonders? Worauf freuen Sie sich am meisten? Welches Projekt können Sie vielleicht heute schon angehen?
- Machen Sie konkrete Pläne und schreiben Sie diese auf. Pläne geben Hoffnung und helfen beim Durchhalten.
- In jeder Krise steckt auch eine Chance. Worin steckt die Chance der Corona-Krise für Sie? Bietet Ihnen die Pandemie eine Gelegenheit, das bisherige Leben zu überdenken und den Grundstein für ein neues, nachhaltigeres und menschlicheres Leben zu legen? Das Leben neu zu ordnen und Ihre Prioritäten neu zu setzen?

Corona ist eine Herausforderung für die seelische Gesundheit, die bewältigt werden kann. Wir alle können in dieser schwierigen Zeit etwas für uns und für andere tun. Diese elf Tipps sollen Ihnen als Anregung dienen. Bestimmt haben Sie noch mehr Ideen.

Sorgen Sie gut für sich und für Ihre Lieben - Bleiben Sie gesund!

Autor:
Dr. med. Steffen Heger
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie