

Tipps für psychische Stärke in schwierigen Zeiten

„Eine Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Max Frisch

Die aktuelle Situation erfordert von uns allen ein immer wieder neues Anpassen an veränderte Lebensbedingungen. Gewohnte Muster werden aufgebrochen und neue Bewältigungsstrategien müssen entwickelt werden. Das kann Gefühle von Unsicherheit oder Überforderung hervorrufen. Komplette Kontrolle über das Leben ist nie möglich. Wir leben permanent mit Unsicherheiten, was uns in Krisenzeiten deutlicher bewusst wird. Dieser Situation sind wir aber nicht einfach ausgeliefert. Jede:r von uns kann Strategien nutzen, um eine positivere Sicht auf die Dinge zu erlangen. Dies erlaubt es, Energien für einen lösungsorientierten Umgang mit gegenwärtigen Problemen freizusetzen.

Verlässliche Informationen: Nutzen Sie für Ihre Recherche seriöse Quellen und denken Sie daran, dass Falschinformationen zu Unsicherheit führen. Informationen, die Sie im Netz finden oder die Ihnen zugesandt werden, sollten Sie kritisch betrachten und nicht ungeprüft weiterleiten. Nutzen Sie vertrauenswürdige und wissenschaftlich fundierte Quellen wie

- www.gesundheitsinformation.de
- www.infektionsschutz.de
- das Robert-Koch-Institut (RKI)
- die Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- das Bundesministerium für Gesundheit (www.zusammengegencorona.de).

Ein bewusster Umgang mit Informationen und regelmäßige „Informationspausen“ ermöglichen es Ihrem Geist, zur Ruhe zu kommen – unregulierte Informationsflut sorgt für unnötigen Stress.

Gesunde Routinen: Führen Sie trotz aller Einschränkungen ein gesundes Leben mit genügend Schlaf, ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Ein Gleichgewicht zwischen festen Strukturen und reizvoller Abwechslung ist entscheidend. Gerade, wenn Ihre gewohnten Routinen unterbrochen sind, ist es wichtig, neue aufzubauen. Falls Sie sonst regelmäßig zum Sport gehen, legen Sie jetzt Zeiten fest, zu denen Sie Joggen gehen oder sich zu Hause bewegen (z.B. mit Online-Kursen, DVDs und YouTube-Videos). Telefonieren Sie mit Freunden oder Verwandten, gehen Sie spazieren oder lesen Sie ein Buch. Viele Theater bieten zurzeit Online-Vorführungen an, die für Abwechslung sorgen können. Falls Sie aktuell im Homeoffice arbeiten, vielleicht Ihre Kinder zuhause betreuen oder Arbeit und Freizeit verschwimmen: Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur und gönnen Sie sich echte Pausen.

Entspannung: Sport oder ein flotter Spaziergang können Ihnen helfen, Stress und innere Anspannung abzubauen. Auch Musizieren, Musik hören, Basteln, Lesen oder Tanzen bieten Körper und Gedanken eine erholsame Auszeit. Vielleicht haben Sie Lust, Entspannungstechniken wie Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training zu erlernen und langfristig für sich zu nutzen. Kostenfreie Audiodateien finden Sie z.B. auf der Homepage der Techniker Krankenkasse.

Gesundheitsschädliches Verhalten meiden: Steuern Sie Ihre Gefühle nicht mit Alkohol oder anderen Substanzen. Langfristig führt das zu einem negativen Kreislauf, der in eine psychische oder körperliche Erkrankung münden kann.erspüren Sie stattdessen, welche Bedürfnisse hinter Ihren Gefühlen stecken (z.B. Nähe, Beruhigung, Ablenkung...) und versuchen Sie, direkter auf diese Bedürfnisse einzugehen.

Soziale Kontakte pflegen: Kommunikation mit und Vertrauen zu anderen sind in Zeiten von Krisen besonders wichtig. Halten Sie Kontakte über das Telefon oder digitale Kanäle wie E-Mail, Videotelefonie oder soziale Medien aufrecht. Treffen Sie sich an der frischen Luft oder nach einem negativen Schnelltest. Verbindungen zu anderen Menschen sind wichtig für Ihr psychisches Wohlbefinden. Vielleicht eröffnet die Situation auch neue Chancen, mit alten Freunden zu sprechen oder eine ablenkungsfreie Zeit mit Ihren Lieben zu verbringen.

Verantwortung übernehmen: Sie haben Einfluss auf die Menschen in Ihrem näheren und fernerem Umfeld. Seien Sie für Freunde, Verwandte und Bekannte da und helfen Sie sich gegenseitig. Wenn es möglich ist, unterstützen Sie auch Menschen, die einsam, erkrankt, älter oder sozial benachteiligt sind. Wenn Sie anderen zur Seite stehen, werden Sie dafür etwas zurückbekommen.

Mit Existenzsorgen umgehen: Finden Sie heraus, was genau Ihnen Sorgen macht und warum. Nehmen Sie sich gezielt Zeit und setzen Sie sich mit einer Vertrauensperson konstruktiv mit Ihren Themen auseinander. Wenn Sie verstanden haben, worum es wirklich geht, können Sie gemeinsam Strategien entwickeln, die es Ihnen erlauben, Ihre Probleme zu lösen. Beschäftigen Sie sich ganz bewusst auch mit angenehmen Dingen. Ablenkung ist erlaubt und erwünscht!

Falls Ihre Sorgen überhandnehmen, kontaktieren Sie

- den Krisendienst (www.krisendienst-mittelfranken.de, Tel. 0911/42 48 55 0)
- die Telefonseelsorge (www.telefonseelsorge.de, Tel. 0800/111 0 111, 0800/111 0 222).

Perspektivenwechsel: Versuchen Sie, immer wieder einen neuen Blick auf die aktuelle Situation zu werfen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit insbesondere auf positive Aspekte. Vielleicht eröffnen sich Ihnen durch die veränderten Lebensbedingungen Möglichkeiten, Neues zu lernen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln.

Akzeptanz und Zuversicht: Die aktuelle Situation ist komplex und die äußeren Umstände liegen nur bedingt in Ihrer Hand. Wenn es Ihnen gelingt, sich schrittweise von belastenden Gedanken zu lösen und eine annehmende Haltung zu entwickeln, bleibt Ihnen Kraft, das zu beeinflussen, was Sie steuern können. Betrachten Sie die aktuelle Zeit als Herausforderung des Lebens. Vielleicht hilft es Ihnen auch, an eine vergangene schwierige Phase in Ihrem Leben zu denken und zu überlegen, wie Sie diese bewältigt haben und was Ihnen damals geholfen hat. Nutzen Sie dieses Wissen!

Quellen:

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (<https://lir-mainz.de>)

Christina Berndt: Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Russ Harris: Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei. Ein Umdenkbuch