

## **Bleiben Sie gesund und pflegen Sie Ihre Beziehungen während der Corona-Pandemie**

In diesen bisher nicht dagewesenen Herausforderungen möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie für sich und Ihre Nächsten sorgen können. Wir haben Ihnen hilfreiche Ratschläge aus verschiedenen Quellen und eigenen klinischen Erfahrungen zusammengestellt (mit freundlicher Genehmigung von Ellen R. Russell 2020, Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy (AEDP) Institute, New York, USA, und Prof. Manfred Beutel, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz).

Wir wünschen Ihnen, dass Sie die Krise gemeinsam möglichst gut bestehen. Vielleicht können wir wie in anderen schweren Krisen in unseren Leben auch den einen oder anderen Lichtblick und Entwicklungsschritt machen und festhalten.

## **Allgemeine Ratschläge**

### **Versuchen Sie Ihre alltägliche Routine aufrecht zu erhalten**

Diese alltäglichen Abläufe mögen anders als gewohnt sein, aber die Dinge wie zu bestimmten Zeiten aufzustehen, ins Bett zu gehen, Mahlzeiten einzunehmen und körperliche Übungen zu machen sind wichtig, um das Gefühl der Normalität so gut wie möglich aufrecht zu erhalten. Halten Sie auch Routine und Strukturen in Ihrer Familie ein.

Schauen Sie sich Ihren Lieblingskomödianten an, lustige Filme, spielen Sie Spiele, erlauben Sie sich albern zu sein und über sich zu lachen. Positive Emotionen helfen, uns gegen Schmerz zu schützen, und erhalten uns gesünder.

### **Üben Sie Hoffnung**

Schauen Sie Filme oder Videos, lesen Sie Bücher, die Hoffnung machen, von Menschen, die Krisen überwunden haben, und lernen Sie von Ihnen, was Ihnen half, als sie sich überwältigt, verängstigt oder verloren fühlten.

### **Nehmen Sie sich Arbeiten zuhause vor / Beschränken Sie Ihren Nachrichtenkonsum**

Informieren Sie sich gezielt bei seriösen Quellen (z.B. Robert-Koch-Institut, Bundesministerium für Gesundheit, öffentliche Nachrichtenanstalten), aber bedenken Sie, dass der ständige Fluss von beunruhigenden Bildern oder Nachrichten erheblichen Stress und sogar Traumasymptome erzeugen kann. Pausieren Sie, bevor Sie sich so belasten, dass Sie nicht mehr abschalten können aus Angst, Neuigkeiten zu verpassen.

### **Schaffen Sie sich Zeit mit den nahestehenden Menschen in Kontakt zu bleiben**

Nutzen Sie Telefon, Chat, oder E-Mail oder das persönliche Gespräch mit den Personen, mit denen Sie zusammenleben. Es gibt Ihnen das Gefühl verbunden zu sein mit dem was Ihnen am wichtigsten ist. Seien Sie spontan, aber planen Sie auch Kontakte ein, die Ihnen helfen Ihren Tag zu strukturieren und Ihnen etwas geben, worauf Sie sich freuen können.

## **Ideen mental & emotional gesund zu bleiben**

### ➤ **Lachen Sie**

Packen Sie Dinge an, die Sie lange aufgeschoben haben, räumen Sie Schränke, Keller oder Schubladen auf. Entrümpeln Sie Dinge die Sie nicht mehr brauchen. Gestalten Sie Ihre Räume nach Ihrem Geschmack, Sie werden dort ohnehin mehr Zeit verbringen und können dies so angenehm wie möglich machen.

### ➤ **Entwickeln Sie oder beginnen Sie ein Hobby**

Malen, stricken, fotografieren, Alben gestalten, neue oder gute alte Bücher lesen, kochen, Musik machen oder Möbel neu machen. Alles was Sie anspricht und Ihnen Befriedigung gibt.

### ➤ **Bewegen Sie sich**

Versuchen Sie mindestens einmal pro Tag körperlich aktiv zu sein. Laufen, joggen, Fahrradfahren, Yoga. Es gibt im Internet alle Arten von Anleitungen zu Übungen, die Sie einfach in Ihrem Wohnzimmer machen können.

➤ **Ernähren Sie sich gesund**

So verlockend es sein mag, sich durch Alkohol, Fast Food oder ähnliches zu betäuben, das schafft zusätzlichen Stress für Ihren Körper. Tun Sie Dinge, die Ihnen und Ihrem Körper gut tun, achten Sie auf gesunde, vitaminreiche Ernährung.

➤ **Geben Sie Ihren spirituellen Quellen Raum**

Pflegen Sie innere Orte von tiefer Bedeutung oder höheren Zielen in Ihrem Leben. Warum sind Sie hier? Worum soll sich Ihr Leben drehen? Was ist Ihnen am Wichtigsten? Was verbindet Sie mit allen anderen Menschen und unserer Erde? Was macht Sie besonders? Meditieren, beten Sie oder nehmen Sie sich Zeit still zu sein und zuzuhören.

➤ **Lächeln Sie und praktizieren Sie Herzlichkeit**

Wir können keine Hände schütteln, aber wir können Blickkontakt herstellen, lächeln und freundlich sein. Wir können unsere Menschlichkeit mitteilen und die Menschlichkeit der anderen um uns aufnehmen. Folgen Sie Ihrem Impuls, anderen zu helfen und bieten Sie Unterstützung an.

➤ **Machen Sie langsamer und verurteilen Sie nicht**

Nehmen Sie dies als Gelegenheit, nachsichtiger mit sich zu sein und behutsamer mit sich umzugehen. Machen Sie langsamer, denn die ganze Welt macht langsamer, und Sie müssen nicht fürchten einen Wettlauf zu verlieren. Unsere persönliche und kollektive Gesundheit hängt davon ab, dass Sie gegenwärtig sind, achtsam und bewusst. Nehmen Sie sich Zeit. Vermeiden Sie möglichst Urteile, auch bezüglich Ihrer eigenen Person. Wir sind alle Anfänger in Sachen Pandemie. Keiner von uns wird alles „richtig“ machen“.

➤ **Schaffen Sie ein Dankbarkeitstagebuch**

Während es immer wichtig ist „unsere Gefühle zu fühlen“ (und zu weinen, wenn wir das brauchen), kann es manchmal hilfreich sein, sich bewusst auf Ereignisse zu konzentrieren, für die wir dankbar sind. Nehmen Sie ein Tagebuch und schreiben Sie mindestens 3 Dinge auf, für die Sie sich am Ende (oder während des Tages) dankbar fühlen, und warum Sie geschahen. Dies wird Ihnen helfen, dass Sie die kleinen, aber heilsamen und menschlichen Momente beachten, die Sie weiterbringen.

➤ **Und wenn die Angst überhandnimmt?**

Anders als bei bekannten und riskanten Infektionskrankheiten wie der Grippe fehlen bei dem neuen Virus fundierte Kenntnisse zu den Risiken, Vorbeugungsmaßnahmen wie Impfungen und Prognosen. Diese Ungewissheit weckt vor allem gesundheitsbezogene Ängste (neben wirtschaftlichen u. a. Ängsten). Das wichtigste Mittel gegen diffuse Ängste sind vertrauensvolle Informationen wie z.B. vom Robert Koch Institut.

Generell ist Angst jedoch ein nützlicher Begleiter, der uns Gefahren signalisiert und motiviert, uns besonnen und verantwortungsbewusst zu verhalten. Eine zu geringe Angst kann dazu führen, dass man sein eigenes Infektionsrisiko unterschätzt, hygienische Maßnahmen nicht konsequent durchführt und damit zur Verbreitung der Pandemie beiträgt. Übermäßige und unrealistische Angst wird zum Problem, wenn wir kopflos und panisch reagieren, beispielsweise harmlose Beschwerden wie Schnupfen als Zeichen einer schwerwiegenden Infektion überbewerten. Es werden unnötiger Weise Dinge gehortet, die der Gemeinschaft fehlen (z. B. Schutzmittel). Aufkommende Angstsymptome und Panik äußern sich oft körperlich, durch Herzklopfen, Herzrasen, Engegefühle in der Brust oder

Beklemmungsgefühle. Dann verschlimmern sich die gesundheitlichen Ängste und Menschen malen sich die schlimmsten Katastrophen aus. Dies führt zu Angst vor der Angst, der sogenannten Erwartungsangst. Wenn wir bestimmte Situationen vermeiden, weil wir uns vor Angstsymptomen fürchten, kommt es rasch zu einem Teufelskreis aus Angst und Vermeidung, der unsere Handlungsmöglichkeiten einschränkt.

Die Ratschläge auf dieser Seite sollen Ihnen helfen, dass es nicht zu übertriebenen Ängsten kommt und Sie achtsam mit sich, Ihren Bedürfnissen und Ihrer Umwelt auch in der Krise umgehen. Um aufkommende Ängste zu bewältigen, ist der erste Schritt, sie bewusst zu spüren und zu benennen. Dann werden sie in aller Regel auch etwas weniger, und Sie können Dinge tun, die Sie entspannen oder beruhigen. Der zweite Schritt ist über die Ängste zu sprechen, sie mitzuteilen und zu prüfen, ob sie begründet oder unbegründet sind. Entscheidend ist, den Mut zu fassen und sich der Angst zu stellen. Wir wissen, dass die Konfrontation, das bewusste Durchleben von Angstsituationen, heilsam ist. Oft braucht es dazu professionelle Hilfe durch einen ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten.

\*with kind permission/mit freundlicher Genehmigung Eillen Russel (<https://aedpinstitute.org/>) und Manfred Beutel (<https://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/>)