

Liebe Gäste des CIC, liebe Eltern, liebe Kolleginnen und Kollegen,

es ist wie in einem schlechten Film, in dem ein Virus die Weltherrschaft an sich reißt und der US-amerikanische Präsident quasi im Alleingang die Welt rettet. In unserem Szenario sollten wir wohl besser nicht auf ihn zählen...

Ja, es sind merkwürdige Zeiten. Wer rechnet schon damit, eine Pandemie mitzuerleben!? Aber wir schlagen uns wacker, denn wir machen das, was Menschen immer machen: Wir halten durch und passen uns an; an die Kontaktbeschränkungen und die Hygienemaßnahmen. Wir tragen unseren Mundschutz. Wir waschen unsere Hände und desinfizieren, wo es nur geht. Wir schaffen uns ein Gefühl der Sicherheit. Wir machen das Beste aus der Situation. Wir sagen uns: „Gut, dass wir in einem Land wie Deutschland leben. Woanders ist es viel schlimmer.“ Und dennoch spüren wir diese Unruhe, die Gereiztheit, die Unzufriedenheit, die gedrückte Stimmung.

In der Psychologie spricht man davon, dass Menschen gewisse „Bedürfnisse“ oder sogenannte „Lebensmotive“ haben, die individuell unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Derzeit werden unsere Bedürfnisse nach sozialen Kontakten, nach Sicherheit oder Freiheit gar nicht oder nur in einem geringen Ausmaß erfüllt, was früher oder später auf das Gemüt schlägt. Hinzu kommen Gefühle von Überforderung, weil neben der Arbeit im Homeoffice zusätzlich der Haushalt, die Kinderbetreuung und die Unterstützung beim Homeschooling erfolgen müssen. Einige haben gesundheitliche oder familiäre Päckchen zu tragen. Andere sorgen sich um ihren Job und ihr Einkommen, um ihre Existenz. Überdies bleibt dann noch die Ungewissheit, wie es weitergeht. So viele offene Fragen. Da scheinen die anstehenden Lockerungen der einzige positive Ausblick zu sein, nicht wahr?

Nicht unbedingt, denn jeder kann für sich selbst bereits zuhause etwas unternehmen, damit das „seelische Gleichgewicht“ bestehen bleibt oder wiederhergestellt wird.

Dafür können Sie folgende Tipps berücksichtigen und umsetzen:

1. Informieren Sie sich: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich. Da im Internet oder per Messenger diverse Falschnachrichten oder sogenannte Fake News über das Coronavirus im Umlauf sind, halten Sie sich an vertrauenswürdige Nachrichtendienste, wie die Tagesschau, oder an die Internetseiten des Robert-Koch-Instituts und der WHO. Vermeiden Sie es, ständig die neuesten Nachrichten erhaschen zu wollen. Stattdessen setzen Sie sich einen Zeitpunkt am Tag, an dem Sie sich bewusst mit dem Thema befassen. Das kann beispielsweise zu der Tagesschau um 20 Uhr sein oder indem Sie morgens vor der Arbeit Nachrichten im Radio hören.
2. Behalten Sie Ihren Lebensrhythmus bei. Routine ist wichtig für den Menschen, weil sie Stabilität und Sicherheit gibt. Dadurch, dass der bisherige Arbeits- und Lebensrhythmus derzeit verändert ist, fühlt sich unser Leben „durcheinander“ an. Dem können Sie entgegenwirken, indem Sie zu den gewohnten Zeiten aufstehen und schlafen gehen, essen und arbeiten. Da insbesondere im Homeoffice die Gefahr besteht, über die übliche Arbeitszeit hinaus zu arbeiten oder „noch mal eben schnell etwas zu erledigen“, ist es von umso größerer Bedeutung, die ursprünglichen Arbeitszeiten einzuhalten.
3. Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Lieben. Wann, wenn nicht in der heutigen Zeit, hatten wir so viele Möglichkeiten, zu kommunizieren? Ob per Messenger, SMS, E-Mail, Brief, Videoanruf oder Telefon. Trotz der Kontaktbeschränkungen haben wir die Möglichkeit, uns auszutauschen und für einander da zu sein. Jemandem sein Herz auszuschütten, kann erleichtern und Stress abbauen. Anderen zu helfen, löst in uns das Gefühl aus, gebraucht zu werden und etwas Sinnvolles zu tun. Das Gemeinschaftsgefühl wird verstärkt. Auch mit den

Menschen in Ihrem Haushalt können Sie sich über Ihre Gefühle austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Dies beugt außerdem Streit und Spannungen im Haushalt vor.

4. Gestalten Sie ihren Tag positiv. Planen Sie Aktivitäten in Ihren Tag ein, die Ihnen guttun und Freude bereiten. Das kann ein Spaziergang an der frischen Luft sein, das Lesen eines spannenden Buches oder das Kochen eines besonderen Gerichtes. Achten Sie außerdem auf ausreichend Schlaf und Bewegung, da dies zu einer positiven Stimmung beiträgt.
5. Erlauben Sie sich, negative Gefühle zu empfinden, steigern Sie sich aber nicht in diese hinein. Es ist vollkommen normal, wenn Ihnen momentan manchmal die Decke auf den Kopf fällt und wenn Sie Angst, Trauer oder Wut empfinden. Dennoch sollten Sie versuchen, sich die positiven Dinge bewusztzumachen, damit Sie nicht in eine Spirale aus negativen Gedanken geraten. Des Weiteren können Sie sich die bekanntlich schönste Freude, die Vorfreude, zunutze machen, indem Sie sich auf die Dinge freuen, die bald wieder möglich sein werden. So können Sie z.B. Ausflüge oder Urlaube planen. Bereits das Recherchieren und Vorbereiten kann Ihre Stimmung heben.
6. Wenn Sie Kinder haben, machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht ihre Lehrer sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder die Schulaufgaben erledigen und bieten Sie Ihre Unterstützung an, aber denken Sie ebenso daran, dass Sie nicht die Rolle des Lehrers ausfüllen können und müssen. Damit machen Sie sich unnötig Stress. Planen Sie für Ihre Kinder regelmäßige Schul- und Essenszeiten ein, denn gerade für sie sind Routinen sehr wichtig. Sprechen Sie offen mit ihnen über die derzeitige Situation und darüber, warum Abstands- und Hygieneregeln von Bedeutung sind. Dadurch werden sich ihre Kinder einbezogen und sicher fühlen. Dennoch sollten Sie alle überflüssigen Informationen von ihnen fernhalten und z.B. nicht die neusten Infektionszahlen beim Abendessen diskutieren. Regen Sie Ihre Kinder außerdem dazu an, über ihre Gefühle zu sprechen und machen Sie ihnen Mut. Überdies können Sie gemeinsame Zeit für Unternehmungen in die Woche einplanen, damit Ihre Kinder (und Sie) etwas haben, worauf sie sich freuen können. Dies können beispielsweise Ausflüge in die Natur oder den Zoo, gemeinsames Basteln und Malen sowie gemeinsame Film- oder Spieleabende sein.
7. Sollte es Ihnen oder einem Familienmitglied sehr schlecht gehen oder sollten Sie das Gefühl haben, die Situation nicht mehr bewältigen zu können, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen. Es gibt verschiedene Institutionen, an die Sie sich wenden können. So können Sie Ihren Hausarzt zu Rate ziehen oder sich an psychosoziale Beratungsstellen wenden. Die **Telefonseelsorge**, die 24 Stunden am Tag anonyme Beratung per Telefon, Chat oder E-Mail anbietet, ist unter **0800 - 111 0 111** oder **0800 - 111 0 222** zu erreichen. Die **Nummer gegen Kummer** ist speziell für Kinder und Jugendliche ausgelegt und lautet **0800 - 116 111**.

Die angeführten Tipps bieten Anhaltspunkte, die Sie in dieser Ausnahmesituation unterstützen können. Hören Sie in sich hinein und finden Sie heraus, was Sie benötigen, damit Sie sich gut fühlen. Dann überlegen Sie, wie Sie dies trotz der derzeitigen Einschränkungen umsetzen können. Falls die Umsetzung nicht möglich ist, planen Sie Ihre Wünsche für die Zukunft ein und genießen Sie die Vorfreude darauf. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive, auf die Kleinigkeiten, auf die Momente, die *wirklich* von Bedeutung sind – ein Kuss Ihrer Liebsten, das Lachen Ihres Kindes, ein sonniger Tag.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gute Gesundheit.

Herzliche Grüße

Alina Hofer

Diplompsychologin des LFZ Hören und Kommunikation, Schleswig