

PSYCHOLOGISCHE STRATEGIEN IN DER CORONA-KRISE

Die Corona-Krise bedeutet für uns alle eine große Herausforderung. Für die meisten Menschen hat es bisher noch kein Ereignis gegeben, das die Welt und das Leben jedes einzelnen so stark auf den Kopf gestellt hat. Gesundheitspsychologe Dr. Norman Schmid gibt praktische Tipps, wie wir die Corona-Krise besser meistern können.

Die zum Teil massiven Veränderungen, wie Einschränkung der Freizeitmöglichkeiten, der sozialen Kontakte, Kurzarbeit oder Jobverlust führen naturgemäß zu großer Verunsicherung und Ängsten. Wir können aktuell nicht wissen, wie lange dieser Zustand noch andauert und wann wieder Normalität einkehrt. Aber wir können uns unsere eigenen Stärken und Ressourcen bewusst machen, um auch diese Situation gut zu bewältigen.

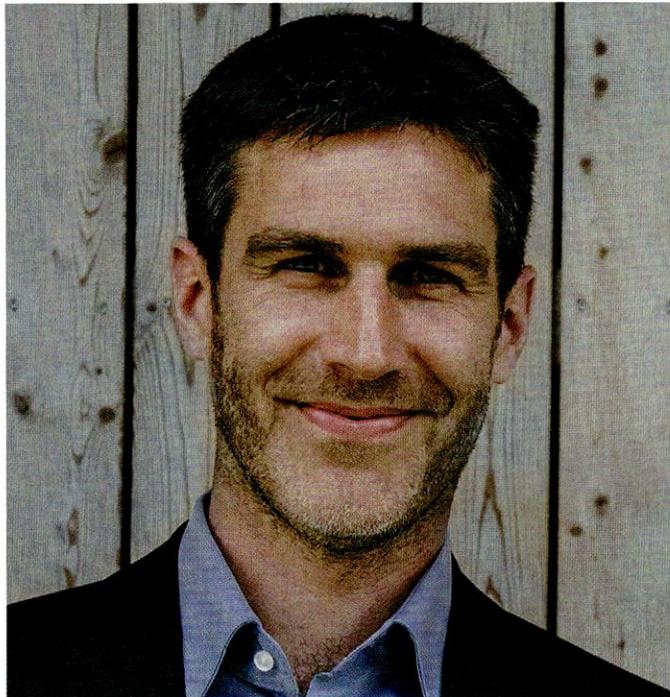
Aaron Antonovsky beschäftigte sich bereits in den 1970er Jahren damit, was uns psychisch gesund hält. Dazu zählen die Verstehbarkeit von dem was um uns geschieht, die Bedeutsamkeit von dem was wir tun und ein Gefühl der Kontrolle und Handhabbarkeit. Alle drei Aspekte sind für eine gute psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden wichtig. Diese drei Aspekte werden aber gerade jetzt auf eine harte Probe gestellt.

WAS KÖNNEN WIR JETZT TUN?

Jeder einzelne von uns hat auch in der aktuellen Situation mehr Möglichkeiten, als es zunächst scheint. Wenn es um die Verstehbarkeit geht, dann ist es wichtig, sich in seriösen Medien zu informieren. Dadurch wird manches verständlicher. Die Maßnahmen von der Regierung, die klaren Anweisungen und transparenten Informationen können es leichter machen, etwas Klarheit zu gewinnen. Es ist jedoch empfehlenswert, nicht den ganzen Tag nach neuen Informationen Ausschau zu halten, sondern nur zu bestimmten Zeitpunkten, damit man nicht auf das Leben abseits von Corona vergisst. Auch das miteinander reden kann helfen, die eigenen Gedanken wieder mehr zu ordnen. Wenn man für sich alleine ist, denkt man mitunter im Kreis und feuert dadurch noch mehr Verunsicherung an. Im Gespräch mit anderen kann man die eigenen Sorgen „von der Seele reden“ und fühlt sich den anderen auch wieder mehr verbunden. Das fördert den Zusammenhalt und die Solidarität, wie wir in den letzten Tagen durch unzählige Aktionen im Kleinen und Großen gesehen haben.

WAS IM LEBEN WIRKLICH WICHTIG IST

Die Bedeutsamkeit von dem was wir tun (Lebenssinn) kann gerade jetzt wieder mehr in den Vordergrund treten. Es tut gut, sich bewusst zu machen, was einem im Leben wirklich wichtig ist. Für die meisten zählen dazu die Familie, Freundeskontakte, ein Beruf der einen erfüllt, Hobbys und ehrenamtliche Tätigkeiten. Einige davon können wir auch jetzt weiter umsetzen, vielleicht mehr denn je. So lohnt es



Kommunizieren und Verstehen. Gesundheitspsychologe Dr. Norman Schmid gibt praktische Tipps für die Zeit der Corona-Krise.

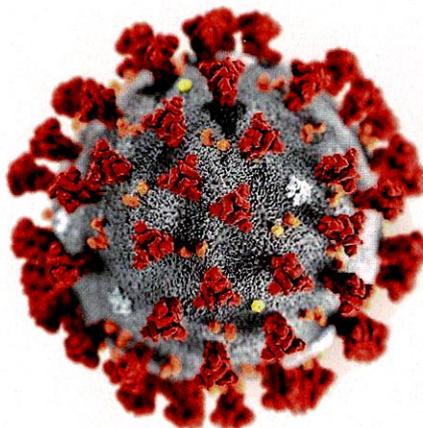
FOTO: Dr. Norman Schmid

sich, zu Hause mit der Familie genau das zu tun, was bisher vielleicht auf der Strecke geblieben ist. Freundeskontakte können über Handy, WhatsApp, Skype und Co. weiterbestehen. Vielleicht tun sich auch neue Kontakte mit anderen auf, wie z. B. ein Kaffeekränzchen mit den Nachbarn von Balkon zu Balkon.

ENERGIE POSITIV KANALISIEREN

Manche Menschen fühlen sich in der aktuellen Situation innerlich mobilisiert, fühlen, dass es wichtig ist, aktiv zu werden, andere zu unterstützen und zu helfen. Wenn man diese Energie kanalisiert und z.B. bei Hilfsprojekten einsetzt, dann kann

das ein ganz wichtiger Faktor zur Stärkung der Gesellschaft und von einem selbst sein. Damit wird auch das Gefühl der Kontrolle weiter gestärkt. Für uns Menschen ist es wichtig, dass wir aktiv werden können und jeder und jede hat auch im Kleinen viele Handlungsmöglichkeiten. Bei der Gestaltung des Alltags mit Kindern zu Hause, Hausarbeit, Fotoalbum erstellen und vielem mehr, und natürlich besonders dann, wenn man weiter in den so wichtigen Schlüsselberufen tätig ist. Dabei ist es jedoch wichtig, auch auf die eigenen Gesundheit zu achten, mit ausreichend Schlaf (am besten ein bis zwei Stunden davor keine Nachrichten!), gesunder Ernährung, so viel Bewegung wie möglich (z.B. auch in der Wohnung Yoga oder ein kleines Zirkeltraining) und Entspannungsübungen. Wenn wir uns diese Ressourcen und Kraftquellen bewusst machen, dann wird es uns gelingen, auch die Corona-Krise gut zu meistern und danach vielleicht etwas mehr auf das zu achten, was im Leben ganz besonders zählt.



Das Coronavirus. FOTO: CDC Alissa Eckert, Dan Higgins

.....
Dr. Norman Schmid,
Klinischer Psychologe und
Gesundheitspsychologe

Dr. Schmid & Dr. Schmid
Praxis für Psychologie und Medizin
3100 St. Pölten, Putzgasse 29
☎ 02742/73312
www.schmid-schmid.at
.....