

## Selbstfürsorge in Zeiten von COVID-19

Die aktuelle Situation und die in Kraft gesetzten Einschränkungen des Alltags stellen einen Einschnitt dar. Die Veränderungen des Alltags und des sozialen Lebens können für die Menschen eine psychische Belastung sein, insbesondere für jene, die mit Ängsten, depressiven Symptomen und anderen Krankheiten zu kämpfen haben. Noch stärker als ohnehin in der vorlesungsfreien Zeit fehlen jetzt Struktur und Orientierung gebende Routinen, die den Tag u.a. durch Vorlesungen, Abgabefristen, Termine und Verabredungen vorhersehbar und planbar gemacht haben. Dadurch kann auch ein Gefühl von Unsicherheit und Verunsicherung entstehen, viele Selbstverständlichkeiten sind plötzlich in Frage gestellt und es ist aktuell nicht absehbar, wann wieder Normalität einkehrt.

Häufig führt das dazu, dass wir Stress empfinden, innerlich aufgewühlt sind und auch intensive Gefühle spüren, vielleicht schlecht schlafen und uns schlechter konzentrieren können. Viele der Einschnitte betreffen neben Sozialkontakten auch Urlaubsreisen und Veranstaltungen, auf die man sich sehr gefreut hat, Frustration und Traurigkeit über den Verlust dieser schönen Erlebnisse stellen sich ein. Ganz konkret kann das auch bedeuten, dass in den nächsten Tagen und Wochen zunächst nur wenig Positives oder Besonderes absehbar ist.

Im Umgang mit dieser herausfordernden Situation können vielleicht einige Empfehlungen hilfreich sein, um wieder zurück zu einem Gefühl von Sicherheit und Zuversicht zu kommen.

**Akzeptanz:** Eine so außergewöhnliche Situation wie diese erfordert eine Anpassungsleistung, deren erster Schritt im Annehmen des Status quo und der neuen Regeln und Bestimmungen besteht. Denn nur wenn es gelingt, diesen zeitlich begrenzten Zustand zu akzeptieren und negative Gefühle zunächst auszuhalten, kann man zur Ruhe kommen und Kräfte sammeln, um dann, wenn man sich genügend beruhigt und erholt hat, aktiv an einer Veränderung ihrer Situation zu arbeiten. Das bedeutet auch, sich selbst gegenüber wohlwollend zu sein und anzuerkennen, dass es gerade eine herausfordernde Zeit ist, man mit der Umstellung vielleicht Schwierigkeiten hat oder verunsichert ist. Mit der Situation zu hadern oder ganz energisch zu versuchen, sich nicht von dem beeinflussen zu lassen, was um einen herum geschieht, wird wahrscheinlich nicht zu positiveren Gefühlen führen.

**Struktur:** Versuchen Sie trotz der außergewöhnlichen Situation, möglichst viel Alltag beizubehalten. Wenn durch den Verlust des Gewohnten aber plötzlich viele Leerstellen im Tagesablauf vorhanden sind, bietet sich dadurch auch die Möglichkeit, neue Abläufe zu etablieren. Wenn eine Routine nicht von außen vorgegeben wird, liegt es an uns, Eckpunkte zu setzen und uns darüber selbst Sicherheit zu geben. Es kann hilfreich sein, zunächst zu überlegen, was (auch ohne direkte Notwendigkeit) ein guter Zeitpunkt ist, um aufzustehen. Dazu trägt sicherlich auch bei, wenn man sich fragt, was ein gutes Ritual für den Start in den Tag sein könnte. Für viele Menschen bieten die drei Mahlzeiten des Tages natürliche Anker, die planbare Zeiträume am Vor- und Nachmittag schaffen.

**Aktivität:** Grundsätzlich gelten gerade jetzt die allgemeinen Empfehlungen in Hinblick auf ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und Bewegung. Körperliches Wohlbefinden ist eine wichtige Grundlage, um die Psyche bei der Bewältigung der Herausforderungen zu unterstützen. Je aktiver und abwechslungsreicher Sie Ihre Tage gestalten, umso mehr können Sie in Gefühl von Kontrolle über Ihr Leben gewinnen. Auch in Hinblick auf die Stimmung sind positive Aktivitäten ein wichtiger Faktor. Die aktuell vorhandenen Leerstellen können zum Beispiel gefüllt werden mit dem Wiederentdecken von früheren Hobbies, mit Zeit für Bücher oder Serien/Filme und sonstigen Projekten, für die bisher die Zeit gefehlt hat. Für eine positive Wirkung ist es aber wichtig, sich bewusst (und zeitlich umgrenzt) den einzelnen Aktivitäten zu widmen; bei einem „zu viel“ geht das Angenehme leicht verloren. Bei der zeitlichen Struktur kann ein Stundenplan hilfreich sein.

**Informationsmanagement:** Die ständige Flut an Informationen und Nachrichten über Infektionszahlen, Reaktionen und Regelungen der Behörden oder die wirtschaftlichen Auswirkungen der Pandemie können auf der einen Seite das Bedürfnis nach Orientierung bedienen. Wenn Sie sich informieren wollen, nutzen Sie Vertrauenswürdige Quellen wie das *Ministerium für Gesundheit*, das *Robert-Koch-Institut* oder die lokalen *Gesundheitsämter*.

Auf der anderen Seite kann aber die ständige Konfrontation damit auch eine Belastung darstellen und zu negativen Gefühlen oder ausgeprägten Grübeleien führen. Hier ist es ratsam, sich selbst gerade nicht ständig diesen Informationen auszusetzen, also bspw. nur zu bestimmten Zeiten Nachrichtenportale zu besuchen und die Zeit am Smartphone oder Computer zu limitieren bzw. Benachrichtigungen zeitweise zu deaktivieren.

**Umgang mit Grübeleien und Ängsten:** Die Menge an Informationen, die aktuell phasenweise ungewisse Gesamtsituation und die Einschränkungen im öffentlichen Leben können zu Ängsten, Stress und negativen Gedanken führen. Diese Gedanken und Emotionen sind in der gegenwärtigen Situation zunächst nachvollziehbar und natürlich. Viele Menschen werden sehr ähnlich empfinden. Allerdings sollten diese Gedanken und Gefühle nicht Ihren Tag bestimmen. Unterbrechen Sie diese negativen Gedanken bewusst und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf positive Gedanken. Schreiben Sie sich Karteikarten mit positiven Gedanken und ziehen Sie über den Tag verteilt regelmäßig eine Karte aus dem Stapel. Ebenfalls hilfreich kann die gezielte Nutzung von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sein, auf zahlreichen Webseiten finden Sie entsprechende Anleitungen.

**Kontakt:** Soziale Kontakte stellen eine stützende Ressource und einen wichtigen Ausgleich zum Alltag dar. Zwischenmenschlicher Kontakt kann Stress reduzieren, das eigene Sicherheitsgefühl erhöhen und bietet die Möglichkeit über die eigenen Gefühle und das Befinden zu sprechen. Die aktuellen Maßnahmen zur Einschränkung sozialer Kontakte laufen den menschlichen Bedürfnissen also zuwider und können zu Gefühlen von Einsamkeit und Isolation führen; hier lohnt es sich aber, gezielt über andere Wege der Kommunikation nachzudenken und diese bewusst zu nutzen. In Betracht kommen beispielsweise neben Briefen oder Postkarten auch Verabredungen mit Freunden und Familie zu Telefonaten oder Chats, zu FaceTime oder Skype. Der Kontakt mit anderen kann auch über eine aktuell notwendige Distanz gelingen, Gemeinsamkeit und Verbundenheit spürt man auch im Austausch über Bewältigungsmöglichkeiten.