

## Psychologische Alltagshilfen in Zeiten von Corona

Viele Menschen verspüren in diesen Tagen vermehrt Sorgen und Ängste. Wie lange wird die Situation andauern? Was für Folgen wird sie haben? Kann es mich auch betreffen? Wie werden meine Eltern damit fertig? Sollte ich noch vor die Tür gehen? ...

Solche Sorgen sind absolut angemessen und normal! Unser Verstand kann in der aktuellen Situation nicht auf Erfahrungen zurückgreifen. Auch unsere engsten Vertrauten, Eltern, Partner\*innen, Freund\*innen, die uns sonst mit Rat und Tat zur Seite stehen, haben keine Erfahrungswerte, die uns weiterhelfen könnten. Eine solche Situation gab es einfach noch nie. Aus Mangel an Erfahrungswerten werden wir unsicher und fangen an, uns mögliche Szenarien auszumalen. Wir sorgen uns. Sorgen sind also ein Versuch unseres Verstandes, die neue, unerwartete Situation zu bewältigen. Sie können einerseits helfen, mögliche zukünftige Probleme vorherzusehen und sich darauf vorzubereiten. Nehmen die Sorgen allerdings Überhand und wir können uns nicht mehr von unseren Ängsten distanzieren, sind diese nicht mehr hilfreich. Dann ist es sinnvoll, sich alternativen Bewältigungsmöglichkeiten zu widmen.

### 1. Realitäts-Check

Angst ist ein Gefühl, das eine wichtige Funktion hat: uns auf mögliche Gefahren hinzuweisen. Das ist bei sichtbaren Gefahren noch nachvollziehbar: Wenn ein zähnefletschender Hund vor mir steht, sollte ich lieber den Rückzug antreten. Bei nicht sichtbaren Gefahren, wie z.B. dem Coronavirus, fällt die Gefahrenabschätzung schon schwerer. Um uns zu schützen, gehen wir vorsichtshalber vom Worst Case aus – und überschätzen damit die tatsächliche Gefahr. Auch übersehen wir unsere eigenen Kräfte und Bewältigungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen. Es kann geschehen, dass wir Phantasien entwickeln, sogenannte „Katastrophenphantasien“, die sehr plastisch und eindringlich sind. Das Problem dabei ist, dass unser Körper auf diese Phantasien reagiert, als wären sie Realität und wir so in einen Stressmodus geraten. Dieser Zustand ist schädlich für uns, wenn er längere Zeit anhält.

Unser Tipp: Wenn Sie sich bewusst werden, dass Ihre Gedanken vor allem um Worst Case-Szenarien kreisen und Sie sich belastet fühlen, brauchen Sie eine „Pause“ von diesen Gedanken, in der Sie sich daran erinnern können, dass diese keine gegenwärtige Realität sind. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge, spüren Sie Ihren Körper (auch wenn er sich in dem Moment nicht wohl fühlt) und gehen Sie innerlich auf Distanz zu Ihren Vorstellungen. Sagen Sie sich: „Das ist nur eine Phantasie, keine Realität“. Nehmen Sie sich dann Zeit, sich kritisch mit diesem Szenario auseinanderzusetzen. Suchen Sie nach Informationen über die Bedrohlichkeit des Coronavirus, z.B. Risikofaktoren für einen schweren Verlauf oder Sterblichkeitsraten in Vergleich zu anderen Erkrankungen.

Wenn es um Ihre weitere Lebenssituation geht, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, die Fakten zusammenzustellen, z.B. Überblick über die derzeitigen finanziellen Mittel oder den Studienverlauf des nächsten Semesters. Überlegen Sie, welche Möglichkeiten Sie in dieser Situation haben und informieren Sie sich bei den beteiligten Stellen. So bieten Träger wie der AStA oder die KSHG Unterstützungsmöglichkeiten in finanziellen Krisen an. Wenden Sie sich an Ihre Fachstudienberatung oder Ihre Dozent\*innen, wenn es Unklarheiten zum Studienverlauf gibt. Allgemeine Infos werden regelmäßig unter den FAQs der WWU zum Coronavirus aktualisiert (<https://www.uni-muenster.de/de/corona-studi-infos.html>).

## 2. **Raus aus dem Sorgenkarussell**

Sorgen können ganz schön viel Zeit in Anspruch nehmen. Die gleichen Fragen und Szenarios gehen uns immer und immer wieder durch den Kopf, ohne dass wir eine Antwort darauf bekommen. Oder die Sorgen springen von Thema zu Thema, sodass wir gar nicht die Möglichkeit haben, uns mit einem Thema gezielt auseinander zu setzen. Manchmal geistern diese Endlosschleifen den ganzen Tag durch unsere Köpfe. Wir schaffen es dann nicht, uns mit den Dingen zu beschäftigen, die wir uns eigentlich vorgenommen haben. Dann macht es Sinn, die Sorgenzeit zu begrenzen.

*Unser Tipp:* Wenn Sie merken, dass die Sorgen Sie zu sehr einnehmen und Sie von anderen Tätigkeiten ablenken, verschieben Sie die Auseinandersetzung damit auf einen festen Termin am Tag. Notieren Sie den Tag über, welche Themen Sie beschäftigen und widmen Sie sich dann wieder der Tätigkeit, die Sie eigentlich tun wollten. Nehmen Sie sich später am Tag die Zeit, sich mit Ihren Sorgenthemen (evtl. auf Ihrem eigenen „Sorgenstuhl“) auseinanderzusetzen (siehe auch Punkt 1). Begrenzen Sie den Zeitraum auf ein angemessenes Maß (z.B. 30 Minuten), sodass die Sorgen dann nicht wieder Überhand nehmen. Stellen Sie sich notfalls einen Wecker, wenn es Ihnen schwerfällt, einen Punkt zu setzen. Widmen Sie sich im Anschluss wieder einer alternativen Tätigkeit, die möglichst nichts mit Ihren Sorgen zu tun hat.

## 3. **Medienkonsum kontrollieren**

Nachrichten und Meldungen auf Instagram, Twitter und Facebook, Sendungen im Fernsehen, Beiträge im Radio – Wo man im Moment hinsieht, bekommt man nur ein Thema zu hören: Corona! Es ist sicherlich hilfreich bezüglich der aktuellen Situation auf dem neuesten Stand zu bleiben. Eine ständige Auseinandersetzung damit kann uns aber davon abhalten, unseren Alltag zu bewältigen. Die ständigen neuen Nachrichten lassen wieder neue Gedanken und Sorgen entstehen, sodass wir uns immer schlechter auf unseren Alltag konzentrieren können.

*Unser Tipp:* Überlegen Sie sich gut, wann und wie Sie sich mit den neuesten Entwicklungen auseinandersetzen möchten. Ist es wirklich nötig, den News-Feed alle 5 Minuten zu aktualisieren und zu lesen? Oder reicht vielleicht eine Zusammenfassung der neuesten Entwicklungen am Ende des Tages? Müssen es die drei Podcasts sein oder reicht auch einer? Begrenzen Sie die Auseinandersetzung mit Nachrichten zur aktuellen Situation auf ein angemessenes Maß und konzentrieren Sie sich dabei auf vertrauenswürdige Quellen. So verlockend alternative Erklärungen in WhatsApp,

Facebook, Instagram und Co. sein mögen, fehlt Ihnen doch meist die fundierte Grundlage. Gehen Sie mit solchen Nachrichten kritisch um.

Falls Sie merken, dass es Ihnen schwer fällt ein Ende zu finden, setzen Sie sich beim nächsten Mal ein Zeitlimit und stellen Sie sich einen Wecker. So werden Sie daran erinnert, sich auch wieder anderen Themen zu widmen.

#### 4. **Routine, Routine, Routine, ...**

Unter den aktuellen Umständen fällt es schwer, „normal“ weiter zu leben. Die Uni startet später, mit der Clique treffen geht nicht, der Lieblings-Imbiss hat zu und im Fußballverein geht eh nichts. Unser Alltag ist ganz schön auf den Kopf gestellt worden. Viele Dinge, die uns Freude bereiten, sind weggefallen. Plötzlich stehen wir ohne einen geregelten Tagesablauf da. Für eine kurze Zeit mag das angenehm sein, einfach in den Tag hinein zu leben. Wem allerdings die Decke auf den Kopf fällt, sollte sich überlegen, für einen neuen Alltag zu sorgen.

*Unser Tipp:* Bauen Sie sich auch in dieser Zeit eine Alltagsroutine auf. Überlegen Sie, wann Sie aufstehen und was Sie am Tag machen möchten. Überlege Sie, was an Freizeit und was an Pflichten für Sie anstehen könnten. Vielleicht gibt es ja ein paar Dinge, die Sie schon immer mal erledigen wollten, aber nie die Zeit dazu hatten? Den Kleiderschrank aussortieren zum Beispiel. Die Fotos aus dem letzten Urlaub sortieren. Die eine Hausarbeit schreiben. Oder dieses leckere Rezept ausprobieren. Oder das Videospiel, was ich schon immer mal zu Ende spielen wollte...

Vergessen Sie nicht, auch ausreichend Zeit für Bewegung einzuplanen. Das bringt den Kreislauf in Schwung und setzt körpereigene Glückshormone frei – die können wir im Moment ganz besonders gut vertragen. Wenn es nicht immer spazieren sein muss, überlegen Sie sich Alternativen: eine Runde mit der Leese, einen Online-Yogakurs (z.B. vom Hochschulsport: <https://www.uni-muenster.de/Hochschulsport/sportangebot/home/index.html>) oder ein paar Kraftübungen auf der nächsten Grünfläche.

#### 5. **Mentale Balance in Zeiten der Krise**

In angespannten Zeiten fallen uns häufig die Dinge auf, die nerven oder uns verunsichern: die geschlossenen Geschäfte, die immer neue Meldung rund um Corona, oder das schon wieder weggehamsterte Toilettenpapier. Aufgrund der schieren Menge an schlechten Nachrichten verlieren wir den Blick für das Positive. Um zwischen negativen und positiven Aspekten wieder eine Balance herzustellen, hilft es, sich gezielt mit den positiven Aspekten zu beschäftigen.

*Unser Tipp:* Lassen Sie den Tag Revue passieren und notieren Sie täglich drei schöne Dinge, die Ihnen wiederfahren sind. Das können kleine, alltägliche Erlebnisse sein (z.B. die ersten warmen Sonnenstrahlen oder die morgendliche Tasse Kaffee), oder auch besondere Erlebnisse (z.B. der Videoanruf vom besten Kumpel oder die fertiggestellte Hausarbeit). Wenn in Ihrem Kopf direkt ein „Ja, aber“ ertönt, würdigen Sie auch dies. Negative und positive Erfahrungen schließen einander nicht aus und vielleicht hören Sie auch nur noch einmal am Tag die Nachrichten.

## 6. **Kontrolle in Zeiten der gefühlten Hilflosigkeit**

So ein kleines Virus hat mal eben unsere gesamte Gesellschaft lahmgelegt. Es gibt nichts, was wir direkt tun können, um das Virus aufzuhalten: wir können uns ihm nicht in den Weg stellen und es mit Muskelkraft bekämpfen oder es verbal in die Schranken weisen. Auf die wichtigen Entscheidungen der nächsten Wochen können wir keinen direkten Einfluss nehmen, sondern verlassen uns auf das Urteil von Politiker\*innen und Expert\*innen. Da kann man sich schon mal ganz schön hilflos fühlen. Macht sich die Hilflosigkeit im eigenen Leben breit, sodass Sie sich ohnmächtig fühlen, ist es an der Zeit die Kontrolle zurück zu erobern.

*Unser Tipp:* Überlegen Sie sich, was Sie tun können, um dem Coronavirus in der aktuellen Situation die Stirn zu bieten. Schließen Sie sich einer ehrenamtlichen Organisation an, die Essen an Risikogruppen ausliefert. Schreiben Sie Briefe an einsame Menschen in Altenheimen. Nähen Sie Behelfsmundschutze und spenden Sie sie an bedürftige Organisationen oder organisieren Sie sich beispielsweise in der Nachbarschaftshilfe. Kurz gesagt: Nehmen Sie Einfluss auf das Coronavirus, dort wo es Ihnen möglich ist. Mit solchen Handlungen fühlen wir uns weniger hilflos ausgeliefert und erlangen Schritt für Schritt die Kontrolle über die Situation zurück.

## 7. **Soziales Miteinander aus der Distanz**

Die Kontaktsperre verlangt uns ganz schön was ab. Spontane Treffen mit Freunden oder gar mit der Familie sind nur noch begrenzt möglich. Sich einfach mal austauschen oder mal richtig herzlich lachen mit den Kumpels ist schwieriger geworden. Dank digitaler Medien haben wir dennoch einige Möglichkeiten, unsere Lieben zu kontaktieren. Dabei ist Kommunikation aber nicht gleich Kommunikation.

*Unser Tipp:* Nutzen Sie die digitale Kommunikation so, dass sie einen Mehrwert für Sie hat. Das bedeutet: vielleicht lieber ein Telefonat statt 20 Nachrichten auf dem Handy zu tippen. Lieber eine halbe Stunde Videochat statt 5 Likes. Spielen Sie ein Spiel über eine Videokonferenz oder verabreden Sie sich mit Ihrer Familie oder mit Ihren Freunden zum digitalen Brunch. Vielleicht entsteht ja sogar eine neue Tradition dabei?

Auch abseits der digitalen Medien bietet sich die ein oder andere Möglichkeit der Kontaktaufnahme auf Distanz. Besuchen Sie Ihre Freunde vor dem Fenster für ein kurzes „Hallo“. Und wann haben Sie das letzte Mal einen Brief oder eine Postkarte geschrieben?

## 8. **Keine Scheu vor professioneller Hilfe**

Wenn alle Selbsthilfe nicht weiterhilft, suchen Sie sich eine professionelle Ansprechperson, die Ihnen persönlich weiterhelfen kann. Wir von der Psychologischen Beratung der ZSB, sind auch in Corona-Zeiten telefonisch für Sie da. Einfach per Mail oder telefonisch eine Terminanfrage stellen und wir melden uns zeitnah bei Ihnen, um Ihnen in Ihrer Situation weiter zu helfen: <https://www.uni-muenster.de/ZSB/psychologische-beratung/erstgesp/erstgesp.html>.

Der Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen hat speziell für diesen Fall eine Corona-Hotline eingerichtet, an die Sie sich bei Ängsten zum Thema Corona ebenfalls wenden können (0800 777 22 44, täglich von 8 bis 20 Uhr).

## **Anti-Corona-Tipps To Go**

### **1) *Realitäts Check***

Nehmen Sie Abstand von Katastrophenphantasien und überprüfen Sie: Sind meine Sorgen im Abgleich zu den Fakten realistisch? Denke ich in Worst Case-Szenarien?

### **2) *Raus aus dem Sorgenkarussell***

Die Sorgen nicht zu Endlosschleifen werden lassen. Im Tagesablauf einen klar abgegrenzten Rahmen etablieren um sich den Sorgen gebührend zu widmen. Planen Sie aber im Anschluss daran eine positive Tätigkeit.

### **3) *Medienkonsum kontrollieren***

Begrenzen Sie die Auseinandersetzung mit Nachrichten zur aktuellen Situation auf ein angemessenes Maß und konzentrieren Sie sich dabei auf vertrauenswürdige Quellen. Wenn nötig, stellen Sie sich einen Timer um rechtzeitig den Absprung zu schaffen.

### **4) *Routine, Routine, Routine...***

Bauen Sie sich auch in dieser Zeit eine Alltagsroutine auf. Aufstehen, kochen, essen und Sport treiben geben ein Grundgerüst für den Tag. Dazu können Sie Überlegungen anstellen, wie Sie Ihre Zeit für Dinge nutzen, zu denen Sie normalerweise nicht kommen.

### **5) *Mentale Balance in Zeiten der Krise***

Lassen Sie den Tag Revue passieren und notieren Sie täglich drei schöne Dinge, die Ihnen wiederfahren sind, um den negativen Aspekten im Alltag etwas entgegenzusetzen.

### **6) *Kontrolle in Zeiten der gefühlten Hilflosigkeit***

Im Corona Alltag erscheint uns vieles was noch vor kurzem Normalität war, nun unmöglich. Diese Hilflosigkeit muss nicht sein. Überlegen Sie, wo und wie Sie sich aktiv gegen Corona engagieren können (Essen liefern, Mundschutze nähen oder eine lokale Spendenaktion organisieren usw.) um sich wieder „nützlich“ zu fühlen.

### **7) *Soziales Miteinander aus der Distanz***

Die Nähe zu anderen Menschen ist ein gutes Heilmittel in Krisen jeglicher Art. Sorgen Sie für ausreichend sozialen Kontakt mittels digitaler Medien (Achtung: Der Kontakt sollte einen Mehrwert für Sie haben!) oder spielen Sie ein Spiel zusammen mittels Videokonferenz.

### **8) *Keine Scheu vor professioneller Hilfe***

Gerade wenn die oben angeführten Punkte Ihnen keine Erleichterung verschaffen, zögern Sie nicht, sich jemandem mitzuteilen.