

## › Psychologische Alltagshilfen in Zeiten von Corona

Seit März 2020 sind wir nun mit der Corona-Pandemie beschäftigt. Anfangs war bei vielen noch ein Fünkchen Hoffnung da, diese Ausnahmesituation schnell hinter uns zu bringen. Mittlerweile haben wir festgestellt, dass wir wohl noch eine Weile mit dem Corona-Virus leben müssen.

Sorgen und Ängste begleitet uns seit Beginn der Pandemie: Wie lange wird die Situation noch andauern? Welche Folgen wird sie noch haben? Wie sieht meine Arbeitsmarktperspektive aus? Wie lange wird das Online-Studium noch so weitergehen? Kann ich mein Auslandssemester machen? Mit welchem Impfstoff werde ich geimpft? Was wenn sich die Mutationen verbreiten?

Solche Sorgen sind absolut angemessen und normal! Obwohl wir nun schon einiges mehr über das Virus und dessen Ausbreitung wissen, befinden wir uns im Umgang damit weiterhin oft im Blindflug. Im Alltag haben wir Umgangsweisen gefunden, uns mit dem Corona-Virus und den Einschränkungen zu arrangieren. Letztlich bleiben aber Unsicherheiten, auf die es (noch) keine Antworten gibt. Unser Verstand versucht unsere Unsicherheit dadurch zu beheben, indem er sich mögliche „Was-wäre-wenn-Szenarien“ ausmalt.

Sorgen sind also ein Versuch unseres Verstandes, die 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 und können zu einer

Belastung werden. Dann ist es sinnvoll, sich alternativen Bewältigungsmöglichkeiten zu widmen.

Zudem haben die Kontaktbeschränkungen Spuren in unserem Alltag hinterlassen. Der Terminkalender eines zuvor täglich durchgetacketen Menschen ist plötzlich ganz leer und man fragt sich: Was tun mit der ganzen Zeit? Rege soziale Kontakte sind häufig nicht mehr an der Tagesordnung und der Studienalltag ist durch die digitale Lehre ziemlich einsam geworden. Kurzum: Der Alltag ist ein anderer geworden. Das muss nicht zwingend Probleme bereiten, die ein oder anderen bemerken aber die Spuren, die der neue Alltag im Wohlbefinden hinterlässt.

Die Psychologischen Berater\*innen der ZSB haben einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen können, auch die kommende Zeit in der Corona-Pandemie zu bewältigen.

## › Realitäts-Check

Angst ist ein Gefühl, das die 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.

Nicht alle Worst Case Szenarien sind Produkte unseres Verstandes: Einige sind sogar schon eingetreten. Dass wir ein Jahr nach Ausbruch der Pandemie weiterhin unter Kontaktbeschränkungen stehen, hat wohl zuvor kaum einer gedacht. Viele Studierende hatten mit dem Verlust des Arbeitsplatzes oder den Kontaktbeschränkungen im Studium zu kämpfen. In Anbetracht dieser Tatsachen einen realistischen Blick auf die Situation zu bewahren, braucht besondere Anstrengung.

**Unser Tipp:** Wenn Sie sich bewusstwerden, 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. Was ist dran an meiner Befürchtung? Wie kann ich an weitere Informationen kommen? Wen kann ich ansprechen, um Erfahrungswerte zu bekommen? Nutzen Sie dafür öffentliche und wissenschaftlich fundierte Quellen, deren Befunde sich auf empirische Erkenntnisse stützen.

Wenn es um Ihre aktuelle 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, z.B. beim AStA oder der KSHG, die Unterstützungsmöglichkeiten in finanziellen Krisen anbieten. 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>).

Wenn es Ihnen schwer fällt in Anbetracht der bereits eingetretenen Befürchtungen Abstand zu nehmen, machen Sie sich bewusst, dass Sie es trotz Eintreten des Worst Case geschafft haben, die Krise bis jetzt durchzustehen. Wir Menschen sind auch in Krisensituationen erstaunlich anpassungsfähig. Was hat Ihnen geholfen durch die Krise zu kommen? Was hat Ihnen Stärke gegeben? Wann konnten Sie Kraft schöpfen? Machen Sie sich bewusst, dass diese Eigenschaften Ihnen auch in weiteren schwierigen Situationen hilfreich sein könnten.

Trotz der Hiobs-Botschaften haben Sie im letzten Jahr sicherlich auch schöne Momente erlebt. Machen Sie sich auch diese Tatsache bewusst: Auch in der weiter andauernden Krise wird es möglich sein, schöne Momente zu erleben.

## › 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 auseinanderzusetzen. Manchmal geistern diese Endlos-Schleifen 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.

## › Medienkonsum kontrollieren

Nachrichten und Meldungen auf Instagram, Twitter und Facebook, Sendungen im Fernsehen, Beiträge im Radio – Corona beherrscht weiterhin die Berichterstattung. Sei es das tägliche Update der Coronazahlen, positive und negative Meldungen rund um das Impfen oder politische Diskussionen um die beste Öffnungsstrategie. Irgendeiner Nachricht läuft man fast zwangsläufig über den Weg. Zu allem Überfluss scheint mittlerweile auch jeder seinen Senf dazugeben zu wollen, sodass die Unterscheidung seriöser von unseriösen Meldungen umso schwerer fällt.

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, alle Push-Benachrichtigungen zu aktivieren und den News-Feed alle 5 Minuten 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. Schaffen

Sie auch medienfreie Zeiten, in denen Sie bewusst auf den Medienkonsum verzichten. Falls Sie merken, dass es Ihnen schwer fällt beim täglichen Nachrichten-Update 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.

Gehen Sie bei der Auswahl Ihrer Quellen und Nachrichten umsichtig und wissenschaftlich vor. Konzentrieren Sie sich dabei auf vertrauenswürdige Quellen und überprüfen Sie Inhalte kritisch, bevor Sie sich eine Meinung bilden. Auch die Betrachtung gegenteiliger Meinungen kann dabei hilfreich sein. Achten Sie jedoch immer auf eine fundierte Grundlage der Informationen. Gehen Sie mit losen Behauptungen in sozialen Medien also durchaus kritisch um. Vielleicht kann Ihnen die folgende Frage als grobe Orientierung für die Qualität der Quelle dienen: Würden Sie diese Quelle/ diese Nachricht auch in einer Hausarbeit zitieren, in der es um eine Note geht?

## › Routine, Routine, Routine, ...

Viele Aktivitäten, die vor einem Jahr noch selbstverständlich waren, sind im Lockdown aus unseren Kalendern verschwunden. Die meisten haben sich bereits mit dieser neuen Art der Lebensgestaltung arrangiert und sich neue Routinen aufgebaut. Einige haben dabei neue Hobbys für sich entdeckt oder (endlich mal) Ordnung geschafft Zuhause.

Anderen gehen langsam die Ideen aus, da alle Schränke ausgemistet wurden, alle Spiele gespielt sind und der Streaming Dienst gefühlt schon zweimal durchgeschaut wurde.

Vielleicht befinden Sie sich auch in einer Routine der Lethargie, in der sie alle schönen Aktivitäten auf die Zeit „nach Corona“ verschoben haben und

sich so von einem ereignislosen Tag in den nächsten hangeln. So wie es aussieht, werden wir allerdings noch eine Weile mit der Pandemie und deren Einschränkungen leben müssen. Das bedeutet sich zu fragen: Wie kann ich mein Leben trotz Corona so schön wie möglich gestalten?

**Unser Tipp:** Überprüfen Sie, ob Sie mit Ihrer Alltagsroutine weiterhin zufrieden sind: Ist Ihre Woche abwechslungsreich gestaltet? Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Pausen und Erholung? Haben Sie Termine, auf die Sie sich vorfreuen können?

Erstellen Sie sich einen Wochenplan, der neben festen Zeiten für die Uni und anderen Verpflichtungen auch genügend Zeit für Erholung, Freizeit, Bewegung und soziale Kontakte beinhaltet. Unter normalen Umständen müssen wir uns für viele dieser Teilbereiche nicht bewusst Zeit einräumen, da sie automatisch passieren: der Weg zur Uni mit dem Rad sorgt für Bewegung, in Gesprächen vor und nach der Vorlesung pflegen Sie Sozialkontakte und der wöchentliche Termin im Yogastudio sorgt für Erholung.

Sind Ihre gewohnten Aktivitäten momentan aufgrund der Corona-Einschränkungen nicht möglich, überlegen Sie sich Dinge, die auch jetzt trotz der Einschränkungen möglich sind. Gehen Sie üblicherweise gerne ins Kino, veranstalten Sie einen Kino-Abend in Ihrer WG mit selbstgemachtem Popcorn und einem neuen, gestreamten Film bei sich Zuhause. Sind Sie im Teamsport aktiv, überlegen Sie sich gemeinsam sportliche Challenges, die Ihren Wettkampfgeist wecken. Werden Sie kreativ und überlegen Sie, wie Sie Ihre Lieblings-Aktivitäten in diesen Zeiten ersetzen können. Auch wenn diese Dinge nicht ganz so toll sind wie das „Original“, wird es Ihnen Ihr Wohlbefinden sicherlich danken.

## › Studium im Homeoffice

Mit Corona kam eine neue Herausforderung an das Studium: Studieren von Zuhause aus. Während technische Schwierigkeiten und Unsicherheiten zu Anfang eine Hürde darstellten, sind viele mittlerweile geübt im digitalen Studium. Dennoch stellt die Organisation des Online-Semesters im Homeoffice immer wieder eine neue Herausforderung dar: keine festen Tagespläne, fehlende Abgrenzung zwischen Uni und Freizeit oder einfach die fehlenden Kommiliton\*innen. Während die einen sich kaum aufraffen können, etwas für die Uni zu tun, finden sich Andere in Tagesabläufen wieder, die nichts anderes zu beinhalten scheinen als Uni. Beides führt mittelfristig zu Frustration und Unausgeglichenheit.

**Unser Tipp:** Bauen Sie sich eine Alltagsroutine auf, in der Uni-Pflichten und Erholung gleichermaßen beinhaltet sind (siehe Punkt 4). Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen und Erholungszeiten: die Arbeit am Bildschirm ist anstrengender als ein Uni-Tag in Präsenz. Beim Studium im Homeoffice schleicht sich möglicherweise schnell der Gedanke ein „Die Zeit, die ich Pause mache, könnte ich auch eben was für die Uni machen.“ Machen Sie sich bewusst, dass all diese Elemente gerade jetzt für eine zufriedene Lebensführung wichtig sind und keine Zeitverschwendung.

Für Abgrenzung zwischen Uni und Freizeit kann es hilfreich sein, die Uni-Materialien nach getaner Arbeit aus dem Sichtfeld zu verbannen, insbesondere dann, wenn Sie nur ein Zimmer für Leben und Arbeiten zur Verfügung haben. Dabei kann ein Sichtschutz helfen. Alternativ legen Sie sich Kisten zu, in die Sie Ihre Arbeitsmaterialien zu Feierabend einsortieren können. So ist die Verlockung nicht so groß, am Abend „noch mal eben schnell“ etwas nachzugucken.

Wenn es Ihnen schwerfällt, Uni-Arbeiten zu beginnen, setzen Sie sich realistische Tagesziele. Um sich zu Beginn nicht zu überfordern, beginnen



Sie mit 50 % von dem, was Sie eigentlich schaffen möchten. Mehr können Sie am Ende des Tages immer noch machen, wenn noch Zeit übrig ist. Setzen Sie sich feste Zeiten zum Arbeiten und für Pausen. Überlegen Sie sich, wie Sie sich an den pünktlichen Arbeitsbeginn erinnern (z.B. durch eine Smartphone-Erinnerung oder durch Mitbewohner\*innen). Eliminieren Sie Quellen der Ablenkung im Vorfeld und legen Sie sich die Arbeitsmaterialien, die Sie benötigen schon am Vortag zurecht. Nutzen Sie Blocker Apps, um den automatischen Blick auf Ihr Smartphone zu unterbrechen. Überlegen Sie sich, wie Sie sich nach einem geschafften Arbeitstag belohnen können. Machen Sie den Erfolg des Tages nicht daran fest, ob Sie alle Ziele erreicht haben. Belohnen Sie sich dann, wenn Sie effizient an Ihren Aufgaben gearbeitet haben.

## › Mentale Balance in Zeiten der Krise

In angespannten Zeiten fallen uns häufig die Dinge auf, die nerven oder uns verunsichern: die geschlossenen Geschäfte, Meldungen von mutierten Coronaviren oder Impfnebenwirkungen, die nicht enden wollenden Einschränkungen aufgrund des Lockdowns. Aufgrund der schier 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. Machen Sie sich auch bewusst, was in der Zeit der Pandemie bereits erreicht werden konnte. So wurden in weniger als einem Jahr mehrere wirksame Impfstoffe entwickelt und die ersten Menschen konnten schon geimpft werden. Trotz steigender Infektionszahlen im Winter haben es die Krankenhäuser geschafft, Kranke ausreichend zu versorgen.

## › 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. Verabreden Sie sich mit Ihren Lieben zu „digitalen Events“: einige Spiele sind mittlerweile auch digital auf Distanz gemeinsam spielbar, treffen Sie sich zum virtuellen Kochen und Abendessen, nutzen Sie Streaming-Plattformen, über die man gemeinsam Filme oder Serien schauen kann.

Da Kommunikation über digitale Medien auf Dauer anstrengend sein kann, insbesondere dann, wenn das Studium schon weitestgehend am Bildschirm abläuft, nehmen Sie sich nicht zu viele digitale Verabredungen vor: Lieber wenige, dafür intensive Gespräche.

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“. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Sie im Rahmen der Vorschriften und Ihrer persönlichen Situation haben, um persönliche Kontakte zu pflegen. Leben Sie in einer WG, verabreden Sie sich zu gemeinsamen Aktivitäten. Leben Sie allein, treffen Sie sich mit einem festen Kontakt. Und wann haben Sie das letzte Mal einen Brief oder eine Postkarte einfach so geschrieben?

## › Keine Scheu vor professioneller Hilfe

Trotz aller Selbsthilfeversuche kann es sein, dass Sie sich durch die aktuelle Situation belastet fühlen. Wenn Sie selbst keinen Rat mehr wissen, kann ein Beratungsgespräch mit einer unabhängigen Person hilfreich sein, um die eigene Situation besser zu verstehen und Lösungswege zu erkennen. Wir von der Psychologischen Beratung der ZSB unterstützen Sie dabei, mit den durch die Corona-Krise entstandenen Problemen umzugehen. Unsere Beratungsgespräche führen wir momentan telefonisch oder per Zoom. Einen Termin für ein Beratungsgespräch können wir in der Regel innerhalb von 2 Wochen vereinbaren.

### **Möglichkeiten der Terminvereinbarung:**

Sie können einen Termin für die Psychologische Beratung telefonisch oder über unsere Kurzberatungsangebote vereinbaren. Weitere Informationen dazu finden Sie hier:

<https://www.uni-muenster.de/ZSB/diezs/beratungszeiten.html>.

Oder Sie nehmen direkten Kontakt zu unseren Psycholog\*innen auf. Die Kontaktdaten können Sie hier einsehen:

<https://www.uni-muenster.de/ZSB/psychologische-beratung/erstgesp/erstgesp.html>.

Ob professionelle Unterstützung für Sie sinnvoll sein kann, hängt auch von ihrem subjektiven Empfinden ab. Vielleicht merken Sie, dass Sie sich in der Folge der Corona-Pandemie verändert haben, Sie sich vielleicht gar nicht wiedererkennen. Erste Hinweise darauf, dass ein Beratungsgespräch sinnvoll sein kann, können die folgenden Punkte geben:

- › Sie sind oft schlecht gelaunt und niedergeschlagen.
- › Sie fühlen sich häufig motivations- und antriebslos.
- › Sie sind dünnhäutig, beginnen schnell zu weinen oder sind gereizter als sonst.
- › Sie können von sorgenvollen Gedanken keinen Abstand nehmen.
- › Sie sehen Ihre Situation und die Zukunft negativ.
- › Sie haben Schwierigkeiten Ihren Uni-Alltag zu organisieren.
- › Freunde oder Familie melden Ihnen zurück, dass Sie sich verändert haben.

Finden Sie sich in mindestens einem Punkt über einen längeren Zeitraum wieder, melden Sie sich gern bei uns. In einem ergebnisoffenen Gespräch klären wir, ob weitergehende Unterstützung für Sie hilfreich sein kann.