

Psychologische Selbst-Hilfe in herausfordernden Zeiten

Die Ausbreitung des Corona-Virus bringt für uns alle Situationen mit sich, die wir so noch nicht erlebt haben. Weil alle Menschen unterschiedlich sind, gehen wir auch individuell verschieden mit solchen Situationen um. Viele Menschen erleben die derzeitigen Einschränkungen im normalen Alltagsablauf als psychisch belastend: manchen ist schlicht langweilig, andere fühlen sich einsam und isoliert, wieder andere machen sich Sorgen um ihre Zukunft und finanzielle Situation. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte Strategien, gedanklich sowie auf das Verhalten bezogen, die dabei helfen, diese herausfordernde Zeit zu meistern. Aber: jeder Mensch ist anders, jede*r sollte nur die Empfehlungen übernehmen, die für ihn*sie am besten passen.

Sollten diese Hinweise nicht ausreichend helfen oder Entlastung bringen, schauen Sie nach telefonischen oder Online-Kontaktmöglichkeiten zu Hilfestellen auf unserem weiteren [Hinweisblatt](#). Holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung, falls Sie das Gefühl haben, dass Ihre persönliche Situation zu eskalieren droht.

Übersicht der Inhalte

Allgemeine praktische Tipps

Strategien gegen Angst und große Sorgen

Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Maßnahmen gegen Gewalt(impulse)

Allgemeine praktische Tipps

Halten Sie eine Tagesstruktur ein

Struktur hilft gegen Chaos, schafft Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: also nicht im Schlafanzug bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens- oder Lernzeiten einhalten. Auch wenn Sie sich erschöpft fühlen und sich „die Decke über den Kopf ziehen“ möchten: schlafen Sie nicht zu lang, zu viel oder tagsüber – das kann das Erschöpfungsgefühl verstärken. Planen Sie Ihren Tag (oder auch die ganze Woche) möglichst genau, auch was Entspannungsphasen wie Serien anschauen, lesen, Kreatives, Yoga angeht - das kann einem Gefühl von Kontrollverlust und Hilflosigkeit vorbeugen.

Gestalten Sie die Situation aktiv

Nehmen Sie sich etwas vor. Starten Sie Projekte, für die Sie bisher nie Zeit hatten oder die Sie aufgeschoben haben. Planen Sie ein Highlight pro Tag, auf das Sie sich freuen können.

Bewusster Medienkonsum

... mit seriöser Information sorgt für Orientierung. Aber: zu viel kann Ängste verstärken. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu sein (gerade wenn sie sehr anschaulich und detailliert sind und auf Sensationsvermittlung ausgerichtet), ist nicht hilfreich. Versuchen Sie auch, Gerüchte und Verschwörungstheorien, die in sozialen Netzwerken kursieren, zu hinterfragen oder zu ignorieren. Natürlich ist es wichtig, informiert zu bleiben, aber es kann hilfreich sein, diese Informationen auf feste Zeitpunkte z.B. 1x morgens und abends oder immer abends zur Tagesschau zu verlegen. Reduzieren Sie ggfs. auch Ihren weiteren Medienkonsum z.B. wie lange Sie Serien schauen oder legen das Smartphone auch mal bewusst für feste Zeiträume zur Seite.

Bewegen Sie sich

Bewegung „wirkt Wunder“ im Kopf und positiv auf unsere Psyche, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Zum Beispiel kann ein täglicher Spaziergang dem „Lagerkoller“ entgegenwirken. Auch auf kleinem Raum ist Sport möglich, dazu gibt es verschiedene Videos und Anleitungen im Internet. Neben anderem streamt der [Hochschulsport](#) aktuelle Angebote live auf Instagram, diese Videos sind auch später noch abrufbar.

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken

Ihre Stärken sind Ressourcen – das Bewusstmachen der positiven Erfahrungen, die Sie in Ihrem Leben gemacht haben und der Probleme, die Sie schon überwunden und gemeistert haben, kann Ihnen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Fertigkeiten und Interessen vorhanden ist, sind Ressourcen und somit Kraftquellen – aktivieren und nutzen Sie diese.

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte

... über Telefon, Mail, Online-Chats und –Foren, Videotelefonie... Werden Sie kreativ! Es gibt Kneipenquiz-Runden via Skype und andere Spiele oder kreative Aktionen, die Sie gemeinsam machen können - mit manchmal vielleicht sogar mehr Spaß als beim gewohnten „Sit-in“.

Alles geht vorüber

... auch die Covid-19 Pandemie. Vielleicht möchten Sie schon Aktivitäten planen, die Sie nach dem Ende der Einschränkungen umsetzen wollen?

Strategien gegen Angst und große Sorgen

Angst ist normal, gerade in unsicheren Zeiten! Natürlich kann sie individuell mehr oder weniger stark sein und sich auch unterschiedlich äußern. „10 goldene Regeln“ gegen Angst sowie weitere Informationen finden Sie auf der [Webseite der Deutschen Angst-Hilfe e.V.](#) In Foren im Internet, die Sie über die üblichen Suchmaschinen finden, können Sie sich außerdem mit anderen austauschen.

Hier einige allgemeine Hinweise:

Halten Sie sich von Panikmachern fern

Auch wenn man sich gegenseitig unterstützen möchte: setzen Sie Grenzen, wenn Ihnen Menschen oder Informationen nicht guttun.

Fokussieren Sie auf Positives

Den Fokus auf hoffnungsvolle/positive Inhalte zu legen, kann beruhigen und stabilisieren. Sprechen/chatten Sie mit Menschen, die Ihnen guttun und sprechen Sie über Angenehmes. Auch der Austausch mit besonnenen Personen, die die eigene Angst ernst nehmen, aber nicht in Panik verfallen, kann guttun. Das können Familienmitglieder oder Freunde, aber auch professionelle Berater*innen sein.

Nehmen Sie ihre Gefühle wahr

Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem Zuviel kann man von ihnen überschwemmt werden. Nehmen Sie sich die Zeit um nachzuforschen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gern auf, werden kreativ oder meditieren.

Begrenzen Sie das Grübeln

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen, Nachdenken kann zu Lösungsideen führen. Ein Zuviel an Grübeln ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht und sich die Gedanken ab einem bestimmten Punkt „im Kreis drehen“. Deshalb ist es gut, wenn Sie sich schon bevor Sie ins Grübeln geraten Tätigkeiten überlegen, mit denen Sie sich dann ablenken können. Machen Sie etwas, das Ihnen guttun, vielleicht auch etwas, das Sie noch nie gemacht haben (z.B. ein ganz neues, aufwendiges Rezept ausprobieren oder ein anspruchsvolles Sudoku lösen), das bindet die Gedanken mehr an den gegenwärtigen Moment.

Nutzen Sie einfache Entspannungsübungen

Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Auf Webseiten der Krankenkassen oder anderswo im Internet finden Sie zahlreiche Anleitungen für z.B. Progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training, ...

Sind oder waren Sie vor nicht allzu langer Zeit in Psychotherapie?

Viele Praxen bieten nach wie vor persönliche Gespräche oder Telefonate bzw. Videotelefonie an. Fragen Sie bei Ihrer*m Therapeut*in nach, ob Gespräche möglich sind, wenn Sie sich belastet fühlen.

Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter „Dichtestress“. Auch durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit in der Familie, der Partnerschaft oder der WG können Konflikte entstehen. All dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalthandlungen entladen. Folgende Hinweise können in dieser besonderen Situation helfen:

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede*r für sich allein verbringt – falls räumlich möglich, definieren Sie persönliche Rückzugsmöglichkeiten, falls räumlich nicht möglich, kann z.B. auf Spaziergänge allein oder Sport im Freien ausgewichen werden.
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert. Hinweise dazu, wie das funktionieren kann, bietet die Methode der [gewaltfreien Kommunikation](#).
- Auch um angespannte Situationen „runterkochen“ zu lassen, bietet sich ein Spaziergang an.
- Manche machen einen täglichen „Mini-Krisenstab“: Wie geht es jeder*m? Wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Versuchen Sie, nachsichtiger als sonst zu sein – sich selbst und anderen gegenüber. Die Situation ist für alle herausfordernd.
- Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Hilfe (siehe weiteres [Hinweisblatt](#)).

Maßnahmen gegen Gewalt(impulse)

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität kann zu Aggression und Gewalt führen. Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie:

Erkennen und benennen Sie Gewalt – auch bei sich selbst

Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren... Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen, vollkommen überfordert und in der Folge gewalttätig zu werden.

Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung

Telefonieren Sie mit einer*m Freund*in und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an Krisenstellen (siehe weiteres [Hinweisblatt](#)).

Leben Sie Gewalt nicht aus

Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.

Wenn Gewalt passiert: Reden Sie

Wenn Sie bemerken, dass andere zu Hause gewalttätig werden, gerade gegen Kinder und Jugendliche, reden Sie mit Ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation der *die Einzige, der*die den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen (Kontaktmöglichkeiten siehe weiteres [Hinweisblatt](#)).

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind

Dasselbe gilt natürlich, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind: Holen Sie sich Hilfe. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheint.

Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!

Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: die vorangestellten Tipps gegen Langeweile, Ängste und Sorgen sowie vor allem die Tipps gegen Konflikte helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.

*Dieses Infoblatt wurde erstellt auf Grundlage der Empfehlungen des BDP – Berufsverbands Deutscher Psycholog*innen, des BÖP – Berufsverbands Österreichischer Psycholog*innen sowie der Deutschen Depressionshilfe.*