

## So behalten Sie Ihr seelisches Gleichgewicht in der Krise

Fühlen Sie sich durch die aktuelle Krisensituation gestresst, überfordert oder hilflos? Wir haben einige Tipps zusammengestellt, um Ihr seelisches Gleichgewicht zu fördern.

Die durch das Coronavirus verursachte Pandemie und deren Auswirkungen ist in allen Medien präsent. Regierungen, Institutionen und Experten weltweit, versuchen die Bevölkerung zu informieren und aufzuklären. Doch was richtig und wichtig ist, führt auch dazu, dass Besorgnis, Ängste und Verzweiflung ausgelöst werden. Die Fülle an Informationen kann überwältigend sein!

Um die rasante Verbreitung des neuartigen Coronavirus zu verlangsamen ist die Bevölkerung aufgefordert, sozialen Kontakte zu vermeiden, Abstand zu halten und erhöhte Hygienemaßnahmen anzuwenden. Was in den sozialen Medien unter #StayAtHome oder #SocialDistancing prominent platziert wird, stellt eine der größten Herausforderungen der Gesellschaft dar.

Zu den Herausforderungen zählt auch, in der Krisensituation ruhig zu bleiben, einen konstruktiven Umgang mit Ängsten und Sorgen zu pflegen und sich nicht in irrationalen Gedankenspielen zu verlieren.

Gemeinsam mit SilverCloud Health Ltd. Company hat Thieme TeleCare nachfolgende Tipps erstellt, um Sie in dieser Situation zu unterstützen:

### 1. Begrenzen Sie Ihre Informationsmedien auf vertrauenswürdige Quellen

Wie in allen Krisenzeiten ist das Thema omnipräsent: Alle Nachrichtenformate berichten über die aktuelle Lage zur Corona-Krise. Auch die neuen Medien, wie z. B. Facebook, Twitter, Instagram, Blogs, etc., beinhalten überwiegende Beiträge zu diesem Thema. Hierbei vermischen sich Meldungen aus seriösen bzw. verlässlichen Quellen mit solchen Meldungen, die aus unseriösen bzw. unzuverlässigen Quellen stammen. Unsere Empfehlungen lauten daher:

- Informieren Sie sich bewusst. Das heißt, lesen Sie in Ruhe einen ausgewählten Artikel oder schauen Sie sich bewusst eine Nachrichtensendung an. Vermeiden Sie eine permanente Dauerinformation, die nebenbei auf Sie einprasselt.
- Reduzieren Sie Ihre Informationszeit auf ein- bis zweimal täglich, um die Menge an Informationen automatisch zu begrenzen.
- Informieren Sie sich nur bei verlässlichen Quellen, um unnötige Verängstigungen und Panikmache durch Sensationsmeldungen zu umgehen. Zu den verlässlichen Quellen gehören das Bundesministerium für Gesundheit (BMG), das Robert-Koch-Institut (RKI), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Corona Informationsseite der Thieme Gruppe ([www.thieme.de/corona](http://www.thieme.de/corona)).

### 2. Selbsthilfe durch gesundes Verhalten

Gesundheitspsychologisch betrachtet empfinden wir Situationen, auf die wir uns vorbereiten können als weniger stressig, als die Situationen, auf die wir uns nicht vorbereiten können. Zwar konnte sich auf die Corona-Krise kein Mensch vorbereiten, da diese plötzlich ausgebrochen ist. Allerdings können wir uns auf den Umgang damit vorbereiten: Durch das Erlernen und regelhafte Durchführen von Hygienemaßnahmen. Durch das bewusste Ausüben bestimmter Maßnahmen, nehmen wir uns einerseits eine kurze

Auszeit, und andererseits leisten wir einen wichtigen Beitrag, um das Ansteckungsrisiko deutlich zu reduzieren. Achten Sie also auf die folgenden Maßnahmen:

- Waschen Sie Ihre Hände häufig, ausreichend lang und gründlich.
- Waschen Sie Ihre Hände immer vor und nach bestimmten Anlässen.

Das heißt, Waschen Sie Ihre Hände ...

- Immer nach...  
dem nach Hause kommen, dem Besuch der Toilette, dem Naseputzen/Husten/Niesen, dem Kontakt mit Abfällen etc. oder dem Kontakt mit Tieren.
- Immer vor...  
den Mahlzeiten, dem Benutzen von Medikamenten oder Kosmetika.
- Immer vor und nach  
...der Zubereitung von Speisen (oder auch zwischendurch), dem Kontakt mit kranken Menschen, einer Wundbehandlung.

In fünf Schritten zum gründlichen Händewaschen:

1. Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser.
2. Seifen Sie Ihre Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen gründlich mit Seife ein. Denken Sie hierbei auch an die Fingernägel! Seifen Sie alle Stellen gründlich ein, das heißt reiben Sie Ihre Hände für ca. 20-30 Sekunden ineinander.
3. Spülen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser ab.
4. Hinweis für öffentliche Toiletten: Verwenden Sie auch für das Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch.
5. Trocknen Sie Ihre Hände sorgfältig ab. Zu Hause sollte jede Person ihr eigenes Handtuch zum Abtrocknen verwenden.

Beachten Sie die folgenden Hust- und Niesregeln

- Halten Sie mindestens einen Meter Abstand zu anderen Personen, wenn Sie husten oder niesen müssen. Drehen Sie sich zusätzlich von der Person weg.
- Verwenden Sie primär Einwegtaschentücher. Wenn Sie nicht auf Stofftaschentücher verzichten möchten, müssen diese bei 60° gewaschen werden.
- Wenn Sie kein Taschentuch zur Hand haben, husten oder niesen Sie stets in die Armbeuge.
- Waschen Sie sich nach jedem Husten oder Niesen sorgfältig die Hände. Befolgen Sie dabei die obenstehenden Regeln.

Es mag etwas Zeit benötigen, bis die neuen Verhaltensweisen zu Gewohnheiten und Routinen geworden sind, aber der aktive Beitrag zum Schutz gegen die Ausbreitung des Virus ist sofort spürbar.

### **3. Bleiben Sie realistisch**

Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es noch viele Unsicherheiten in Bezug auf COVID-19. Entsprechend rasant ist auch die Geschwindigkeit, mit der sich die aktuelle Situation verändert. Bundeskanzlerin Angela Merkel (CDU) beschrieb die Lage als „dynamisch“. Konzentrieren Sie sich daher auf vorhandene Erkenntnisse aus verlässlichen Quellen. Sorgen Sie sich nicht um Unbekanntes. Es wird häufig übertrieben dargestellt, da es sich aus verschiedenen Quellen speist.

#### **4. Strukturieren Sie Ihren Tag und bewahren Sie Ihre Routinen**

Die Corona-Krise hat uns alle plötzlich und unvorbereitet getroffen, sodass wir uns hilf-, halt- und orientierungslos fühlen können. Doch wenn wir uns auf das stützen, das wir kennen und das wir wissentlich beeinflussen können, so können wir unsere Orientierung und unseren Halt zurückgewinnen. Dazu gehört beispielsweise das strikte Einhalten der empfohlenen Vorsichtsmaßnahmen bezüglich Hygiene und Sozialkontakten.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist das Einhalten von gewohnten Tagesabläufen und Routinen. Viele sprechen von einer neuen Zeitrechnung seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie, die eine neue Normalität mit sich bringt. Daher ist es umso wichtiger, sich auf die bisher gewohnten Verhaltensweisen zurückzubedenken, um ein Stück Bekanntes mit in das Unbekannte zu bringen.

Beispiel: Wenn Sie es gewohnt sind, früh aufzustehen, um zur Arbeit zu pendeln und nun im Home-Office arbeiten, versuchen Sie zur gleichen Uhrzeit wie gewohnt aufzustehen. Sie werden feststellen, dass Sie nun ein Zeitfenster gewonnen haben, das Sie nach Ihren Wünschen gestalten können. Integrieren Sie hier z. B. Ihre tägliche Sporteinheit, eine Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung, einen Spaziergang an der frischen Luft, ein gemeinsames Frühstück mit Ihrer Familie oder was Sie sonst mit einem guten Start in den Arbeitstag verbinden. Halten Sie Ihren bislang gewohnten Alltag so gut es geht aufrecht. Dies sorgt für Struktur und bietet Sicherheit.

#### **5. Positive Freizeitgestaltung**

Bedingt durch die Beschränkungen des gesellschaftlichen Lebens und der Ausgangsbestimmungen haben Sie nun viel mehr Zeit zu Hause gewonnen. Nutzen Sie diese Zeit als Chance, um die Dinge anzupacken, die Sie für gewöhnlich aufschieben würden. Jeder hat unerledigte Dinge auf seiner Liste, für die er bisher keine Zeit hatte. Sei es das Telefonat mit einem alten Freund, das Brettspiel von Weihnachten ausprobieren, den Kleiderschrank ausmisten oder Zeit mit der Familie zu verbringen. Ihren Aktivitäten im eigenen Zuhause sind kaum Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur: Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Ihnen Freude schenken und befreien Sie sich von den Dingen, die an Ihren Energiereserven zehren.

#### **6. Geben Sie auf sich Acht und nehmen Sie sich eine Auszeit**

Der achtsame Umgang mit sich selbst sowie der regelmäßige Wechsel zwischen Phasen der Ent- und Anspannung ist elementar für das seelische Gleichgewicht und die Gesundheit. Dies gilt umso mehr in schwierigen und unsicheren Zeiten, wenn Körper und Geist umso mehr gefordert werden. Das gezielte Durchführen von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen hilft Ihnen dabei, sich regelmäßige Auszeiten zu nehmen. Diese können groß angelegt sein, wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Aber diese können auch ganz klein angelegt sein, indem Sie sich z. B. für drei Minuten bewusst auf Ihre Atmung konzentrieren oder z. B. eine Rose ganz bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen. Bereits wenige Minuten sind ausreichend, dass Sie kurz abschalten und Ihre Seele baumeln lassen können.

Beispiel Atemübung:

- Schließen Sie Ihre Augen.
- Atmen Sie für ca. zehn Sekunden tief und lang durch die Nase ein. Spüren Sie, wie die Luft in Ihren Körper hineinströmt und wie sich Ihre Lunge langsam mit Luft füllt.
- Halten Sie den Atem für ca. zehn Sekunden an. Spüren Sie die Fülle der Atemluft in Ihrer Lunge.
- Atmen Sie dann für ca. zehn Sekunden über den Mund aus. Spüren Sie, wie die Luft Ihren Körper wieder verlässt und wie sich Ihre Lunge langsam leert.
- Wiederholen Sie diese Übung über ein paar Atemzüge hinweg.

## **7. Suchen Sie soziale Kontakte auf eine neue Art auf und unterstützen Sie Ihr Netzwerk**

Durch die Einschränkungen der Sozialkontakte ist der direkte Kontakt zu Freunden und Familie auf die Personen in einem Haushalt begrenzt oder bleibt ganz aus. Dadurch kann schnell ein Gefühl der sozialen Isolation entstehen. Stellen Sie daher sicher, dass Sie weiterhin mit Ihren Familienmitgliedern, Freunden, Verwandten, Bekannten, Nachbarn, Kollegen und all Ihren liebsten Menschen in Kontakt bleiben. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten: Telefonieren, Chatten, Videoanruf, virtueller Spieleabend, Briefe schreiben ... Werden Sie kreativ und entdecken Sie neue Wege der Kommunikation. Sie werden feststellen, dass es eine interessante Erfahrung sein wird, die die Verbindung zu Ihren Liebsten bereichern wird.

Bedenken Sie außerdem: Auch wenn Sie sich aktuell alleine fühlen, wir befinden uns alle gemeinsam in dieser Situation und wir müssen alle gleichermaßen lernen, mit dieser schwierigen Situation umzugehen. Wenn wir auf uns selbst und auf uns gegenseitig Acht geben, uns bestärken und füreinander da sind, dann werden auch gemeinsam, bestärkt und enger verbunden die aktuelle Krise meistern!

## **8. Last but not least: Bleiben Sie gesund!**

Unsere Gesundheit wird maßgeblich durch unser Verhalten beeinflusst. Dabei ist vor allem unser Ernährung-, Bewegungs- und Schlafverhalten entscheidend. Um gesund zu bleiben, lohnt es sich also, diese Lebensbereiche und das darin gelebte Verhalten einmal mit den folgenden Empfehlungen gegen zu prüfen:

- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten selbst zu und verwenden Sie hierfür frische Zutaten.
- Nehmen Sie täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich, wobei der Gemüseanteil überwiegen sollte.
- Essen Sie mindestens einmal pro Woche Fisch. Fettige Fischarten enthalten einen besonders hohen Anteil der wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Diese sind auch in Nüssen enthalten.
- Bewegen Sie sich täglich für mind. 30 Minuten an der frischen Luft.
- Geraten Sie bei den Trainingseinheiten ins Schwitzen, aber verausgaben Sie sich nicht zu sehr. Sie sollten sich noch gut unterhalten können. Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Dauerlauf oder Fahrrad fahren erfüllen diese Anforderungen besonders gut.
- Bleiben Sie auch im Homeoffice in Bewegung. Zählen Sie Ihre Schritte z. B. mit einem Fitnesstracker oder Ihrem Smartphone.
- Schlafen Sie ausreichend lange. Achten Sie darauf, dass Sie täglich zwischen sieben und acht Stunden schlafen, um Ihre Kraftreserven aufzufüllen.

- Schlafen Sie gut, indem Sie auf eine gute Schlafumgebung achten. Lüften Sie z. B. vor dem Schlafen gehen und achten Sie auf eine Raumtemperatur von ca. 18 Grad.
- Finden Sie gut in den Schlaf, indem Sie eine routinemäßige Schlafhygiene betreiben. Führen Sie dafür feste Maßnahmen ein, die Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen durchführen, um Ihren Körper auf die Schlafenszeit einzustimmen. Trinken Sie z. B. eine Tasse Tee oder machen Sie noch einen kleinen Spaziergang.