

10 Tipps für dein seelisches Corona-Krisenmanagement

Täglich gibt es mehr Coronavirus-Fälle. Veranstaltungen werden abgesagt, Theater, Kneipen und Schwimmbäder und vieles mehr geschlossen. Die Uni, htw und die anderen Hochschulen beginnen das Semester erst im Mai. Für die einen fühlt sich das wie Vorruhestand an, für andere, die sich gerade auf Prüfungen vorbereiten, kommt damit ein weiterer stressiger Faktor hinzu. Ich habe ein paar Beobachtungen und Tipps notiert, die vielleicht nicht wahnsinnig originell sind, aber euch in den kommenden Wochen bei eurem Leben unterstützen können.

Tipp 1: Es ist, wie es ist!

In Deutschland haben wir kaum gelernt, mit unkontrollierbaren und unwägbareren Situationen umzugehen. Wir haben 70 Jahre Frieden, leben in einem der wohlhabendsten Länder der Welt, sind medizinisch gut versorgt und, sozial weltweit gesehen gut abgesichert. Die Kehrseite: Wir müssen lernen, wie wir uns auf unwägbarere, bedrohliche Situationen einstellen sollen. Daran können wir wachsen. Akzeptiere, dass viele Dinge im Moment anders als gewöhnlich laufen! Es ist, wie es ist.

Tipp 2: Durchschaue psychologische Mechanismen!

Die Versorgungslage in Deutschland ist trotz minimaler, vorübergehender Engpässe bei lang haltbaren Lebensmitteln und bestimmten Drogerieartikeln bundesweit normal. Dennoch löst die Vorstellung, die Versorgung könne knapp werden, irrationale Angstreaktionen in uns aus. Mache dir diese psychologischen Mechanismen klar!

Tipp 3: Lauf nicht in die Aktionismus-Falle!

Vorräte horten, heimlich Desinfektionsmittel in Krankenhausfluren abfüllen, Gasmasken im Internet ersteigern: Das sind Wege, um mit einer im wörtlichen Sinne unfassbaren Bedrohung umzugehen: Man kann ein Virus nicht einmal sehen, also auch nicht direkt bekämpfen. Bevor wir uns also diesem unsichtbaren Feind ausgeliefert fühlen, setzen Menschen lieber auf Aktionismus anstatt ihre momentane Unsicherheit anzuerkennen. Das aber schadet uns allen mehr als es dem Einzelnen nutzt. Durchschaue die Aktionismus-Falle und treffe besonnene Entscheidungen! Denk bei deinen Entscheidungen nicht nur an dich, sondern auch an Menschen – insbesondere Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen –, die von riskanten Fehlentscheidungen besonders betroffen sein könnten! An die Schwachen und Gefährdeten zu denken, ist übrigens ein spezifisch christlicher Wert, der uns als ESG am Herzen liegt. Und vielleicht hast du ja eine Idee, einen solchen Menschen in dieser Zeit zu unterstützen – sei es durch Einkäufe oder anderes.

Tipp 4: Lenke den Aktionismus auf sinnvolle Aktivitäten!

Es gibt auch selbstberuhigende Aktivitäten, die harmlos und zugleich sinnvoll und nützlich sind: Mit häufigem Händewaschen und Abstand zu anderen kannst du ganz praktisch dazu beitragen, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen.

Tipp 5: Halte mit gelassenen, besonnenen Menschen Kontakt!

Wenn du merkst, dass du selber Gefahr läuft, nervöser oder gar panischer zu werden, kannst du gegensteuern. Zum Beispiel dadurch, dass du Kontakt zu Menschen hältst, die besonnen und unaufgeregt mit der Situation umgehen. Helft euch dabei gegenseitig – auch über digitale und soziale Medien. Vielleicht bist du selber so ein Mensch, der anderen in deiner Umgebung zeigt, dass diese Krise gelassen am besten zu handhaben ist.

Übrigens: In der ESG machen wir weiter Beratung und Seelsorge, nun auch bevorzugt auf dem Weg von Mails: Du kannst Heike Luther-Becker oder mir schreiben und bekommst Antwort.

Tipps 6: Kontrolliere deinen Medienkonsum und vermeide die Netflix-Falle!

Informiere dich in den Medien deines Vertrauens, aber schränke die Zeit ein, in der du Nachrichten schaust, hörst oder liest. Überfordere dich emotional nicht! Und überprüfe Nachrichten über Corona, die dir unwahrscheinlich vorkommen und Fake-News sein könnten.

Menschen reagieren unterschiedlich auf die Einschränkung sozialer und kultureller Reduktion oder gar Isolation. Wie wäre es, einmal gezielt einen besonderen Film anzuschauen? Ich meine: gezielt. Denn wer meint, Isolation durch den ungebremsten Konsum von Netflix-Serien und Ähnlichem kompensieren zu sollen, könnte sich in eine Falle bewegen. Denn solche medialen Tagtraumblasen wirken kurzfristig unterhaltend, langfristig aber als eine Art Selbst-Betäubung. Eine mögliche Folge ist innere Unruhe und das Gefühl, wertvolle Zeit „vertrieben“ und „verschwendet“ zu haben. Vielleicht kennst du dieses Gefühl. Es fühlt sich nicht gut an.

Tipps 7: Lass Ideen für das Leben entstehen!

Die aktuelle Situation bietet auch die Chance, den verlorenen Reichtum des Alltags wiederzuentdecken: Lesen, kochen, schreiben, Musik hören, mit Leuten telefonieren, skypen etc. Schau auf das, was du vielleicht lange nicht gemacht hast, und auf das, was du nun gerade gewinnen kannst: Entschleunigung. Und: Wie wäre es, wenn du einmal ein Corona-Krisen-Tagebuch schreibst?

Tipps 8: Mach dir bewusst, dass wir alle betroffen sind!

Alles geht langsamer, alle sind im Ausnahmezustand. Du musst den Normalzustand nicht erzwingen, sondern kannst loslassen.

Tipps 9: Bring Struktur in deinen Alltag!

Mach dir einen Tages- und einen Wochenplan! Das ist auch dann gut, wenn wir einmal nicht mehr mit Corona leben müssen!

Tipps 10: Solange du selber gesund bist ...

Mach draußen Sport, geh spazieren, tanke in der Natur Kraftreserven auf – aber mit sicherem Abstand zu Menschenmengen. Andere finden durch Meditation oder Yoga etc. seelische Kraft. Es gibt viele Möglichkeiten.

Zum Schluss noch zwei Anregungen

1. Melde mir weitere Tipps, wie du mit dieser Situation persönlich umgehst!
2. Wer von euch Lust hat, ein Corona-Krisen-Tagebuch zu schreiben: Vielleicht gibt es darin ja auch Passagen, die nicht zu privat sind und die sich eignen, dass wir sie zu einem Erfahrungs-Tagebuch einmal zusammenstellen.

Es grüßt herzlich

Matthias Freudenberg, Studierendenpfarrer
m.freudenberg@mx.uni-saarland.de