

AOK-Expertin: So stärkt man in Krisenzeiten seine psychische Widerstandskraft

Seit einem Jahr beherrscht die Corona-Pandemie das persönliche und gesellschaftliche Leben. Die ständigen Sorgen zeigen ihre Spuren - viele Menschen fühlen sich ausgelaugt, depressiv und antriebslos. Dabei kann man mit einfachen Mitteln seine psychische Widerstandskraft stärken. AOK-Psychologin Lisa Esser erklärt, wie man das schafft.

1. April 2021 / Magdeburg – Viele der Dinge, mit denen wir vor der Pandemie unsere leeren Batterien aufgeladen haben, stehen zurzeit nicht zur Verfügung. Kino und Theater, Sportereignisse, Einkaufsbummel – all das geht gerade nicht. „Gerade das ist ein Problem. Denn schwer zu ertragen sind nicht nur die Mehrbelastungen durch die Pandemie, sondern die fehlenden Möglichkeiten zur Ablenkung und zur Entlastung“, weiß Lisa Esser.

Positiv denken und Kontakte pflegen

Um das zu ändern sei es zunächst wichtig, sich positiven Dingen zu widmen. Esser: „Selbst in guten Zeiten ist unser Gehirn darauf programmiert, nach Risiken und Schwächen zu suchen und sich mit diesen zu beschäftigen. Das war für unsere Steinzeitvorfahren überlebenswichtig.“ Negative Nachrichten und Erlebnisse beschäftigen uns deshalb automatisch mehr und länger als positive.

In Zeiten einer Krise ist es deshalb umso wichtiger, bewusst den schönen Dingen Aufmerksamkeit zu schenken. Psychologen nennen das „benefit finding“. Dazu kann man seinen Tag beispielsweise mit einer schnellen Runde „Wofür bin ich heute dankbar?“ starten.

Danach spicken Sie Ihren Tag, Feierabend oder das Wochenende mit so vielen positiven Erlebnissen und Emotionen wie möglich. „Verbringen Sie vor allem Ihre Zeit mit Menschen und tun Sie Dinge, die Sie glücklich machen. Denn positive Emotionen sind wichtig für die eigene Widerstandskraft und helfen, nicht ins Grübeln zu verfallen“, rät Esser. Dazu gehöre auch, soziale Beziehungen zu pflegen. Wenn das aufgrund des Lockdowns nicht persönlich möglich ist, helfen Videoanrufe oder Telefonate.

Kritisch hinterfragen sollte man seinen Medienkonsum. Esser: „Fragen Sie sich: Hilft oder schadet das Lesen dieser Artikel, das Durchscrollen der Überschriften meinem Wohlbefinden? Beruhigen oder beunruhigen mich diese Informationen, fühle ich mich besser oder schlechter damit? Wenn die Nachrichten Sie überfordern und hilflos machen, schalten Sie sie aus. Holen Sie sich ein wenig Kontrolle über Ihren Alltag.“

Strukturen behalten und auf das Wesentliche konzentrieren

Ganz essenziell für den Geist sind regelmäßige Routinen. „Routinen wie Aufsteh- und Zubettgehzeiten, Essenszeiten, Feierabend, Bewegung und Sport signalisieren dem Körper und dem Gehirn, dass ‚alles gut‘ ist und erspart uns unnötigen Stress“, so Esser. Kann man durch Home Office seine bisherigen Routinen nicht umsetzen, sollte man sich neue Rituale suchen.

Ein weiterer Garant für Frust: Sich über Dinge zu Sorgen, die man eh nicht in der Hand hat. Das regt unnötig auf. Die Expertin rät deshalb, seine Aufmerksamkeit und Ressourcen auf das Wesentliche zu konzentrieren und auf das, was man kontrollieren kann. Esser: „Sich das Grübeln

verbieten bringt nichts, dann grübelt man nur noch mehr. Aber stellen Sie beispielsweise den Wecker und nehmen sich fünf Minuten bewusst Zeit für Sorgen. Dann hören Sie damit auf.“

Viele Aktivitäten können helfen um abzuschalten: Seien es Kreuzworträtsel, Serien und Filme, ein neues Rezept auszuprobieren, tanzen, Musik oder Podcasts hören, lesen, telefonieren, mit den Kindern Verkleiden spielen. Egal was: Machen Sie Dinge, die für einen Moment richtig vom Weltgeschehen ablenken.

Wer sich gut fühlen möchte, sollte auch versuchen, anderen zu helfen. Esser: „Die Forschung zeigt eindeutig, dass die Fähigkeit Gutes zu tun und Gutes anzunehmen, elementar für unsere Lebenszufriedenheit ist.“

Vielleicht könnte die nächste Frage deshalb lauten: Wie kann ich gefährdeten oder geschwächten Nachbarn, Kollegen, Freunden oder Fremden helfen?

Stress im Griff

Mit dem Programm „Stress im Griff“ bietet die AOK Sachsen-Anhalt professionelle Hilfe, um Stresspotentiale zu erkennen und entspannter damit umzugehen. Weitere Informationen unter <https://www.stress-im-griff.de/>

Gesundheitskurse

Darüber hinaus bezuschusst die AOK Sachsen-Anhalt die Teilnahme an Gesundheitskursen aus den Bereichen Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung und Umgang mit Suchtmitteln. Eine Kursübersicht gibt es unter <https://www.deine-gesundheitswelt.de/vorsorge-impfschutz/gesundheitskurse>

Familiencoach Depression

Um Angehörige im Umgang mit depressiv erkrankten Familienmitgliedern oder Freunden zu unterstützen, bietet die AOK zudem das Online-Programm „Familiencoach Depression“ an. Dieses hilft den Angehörigen der Betroffenen, mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit gut umzugehen. Infos unter www.familiencoach-depression.de