

## Leuphana-Wissenschaftler entwickeln Online-Training als Helfer bei Corona-Sorgen

**Die Corona-Krise verändert das Leben vieler Menschen massiv und löst dabei auch Sorgen aus, die Stress und Angst hervorrufen können. „Wir wissen von früheren Epidemien, dass zum Beispiel die Isolation deutliche Spuren in der Seele hinterlassen kann“, sagt Dr. Dirk Lehr, Professor für Gesundheitspsychologie an der Leuphana Universität Lüneburg. Gerade für Menschen mit psychischen Vorbelastungen stelle die Corona-Krise eine ganz besonders große Herausforderung dar. Die Lüneburger Gesundheitspsychologen haben deshalb kurzfristig ein Online-Training entwickelt, das dabei helfen soll, sich von seinen Sorgen nicht überwältigen oder blockieren zu lassen: get.calm and move.on.**

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie will das Team der Gesundheitspsychologie das neu entwickelte Training jetzt überprüfen, um es möglichst schnell in der Breite zur Verfügung zu stellen. Für zehn aufeinander folgende Tage gibt es jeweils eine Trainingseinheit, die einen Aspekt von Sorgen in den Blick nimmt. „Das Training bietet zahlreiche bewährte Übungen zum Ausprobieren an. Die hilfreichsten davon können die Teilnehmenden dann anschließend systematisch für sich weitenutzen“, sagt die Gesundheitspsychologin Hanna Heckendorf, die das Training maßgeblich entwickelt hat.

Um in der Corona-Krise gut auf sich zu achten, könne es hilfreich sein, sich auf das zu besinnen, was einem wirklich wichtig ist, sich manchen Sorgen bewusst zuzuwenden und sich von anderen zu distanzieren, ist die Wissenschaftlerin überzeugt. Während sich einige Probleme Schritt für Schritt angehen lassen, kommt es bei anderen darauf an, dass man lernt, sie anzunehmen und auszuhalten. Gerade in der aktuellen Situation sei es wichtig, auch kleine positive Erlebnisse noch wahrnehmen und wertschätzen zu können, so Heckendorf. Zum Trainingsangebot gehören auch Entspannungsübungen und Hilfestellungen für einen kräftigenden Schlaf und einen gut strukturierten Tagesablauf.

Das Forschungsteam kann für seine Arbeit auf zahlreiche Erfahrungen mit Online-Trainings und Apps für die Stärkung der psychischen Gesundheit zurückgreifen, die sich bereits als wirksam erwiesen haben. Interessierte finden auf der Website <https://geton-training.de/get-calm-and-move-on> weitere Informationen und können sich für eine Teilnahme an der Studie get.calm and move.on anmelden.