

Zehn Empfehlungen gegen den „Lagerkoller“

Prof. Dr. Stephan Mühlig, Inhaber der Professur Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Chemnitz und Leiter der Raucherambulanz Chemnitz sowie der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz (PHA-TUC GmbH), gibt Hinweise, wie man mit Quarantäne oder Ausgangssperre umgehen sollte

„Wir alle befinden uns derzeit in einer so nie da gewesenen und für die meisten völlig ungewohnten Ausnahmesituation“, sagt Prof. Dr. Stephan Mühlig, Inhaber der Professur Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Chemnitz und Leiter der Raucherambulanz Chemnitz sowie der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz (PHA-TUC GmbH). Viele Menschen seien aktuell nicht nur besorgt über die gesundheitlichen Gefahren und wirtschaftlichen Auswirkungen der „Coronakrise“, sondern fragen sich mit wachsender Unsicherheit, wie sie die Wochen oder gar Monate mehr oder weniger isoliert in der eigenen häuslichen Umgebung überstehen sollen. Wie kann man dazu beitragen, die eigene psychische, soziale und körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten und sich vor dem „Lagerkoller“ zu schützen? Prof. Mühlig gibt zehn Empfehlungen:

1. Tagesrhythmus beibehalten

Behalten Sie einen regelmäßigen Tagesrhythmus mit festen Aufsteh-, Arbeits- und Schlafenszeiten auch im Home-Office oder Homeschooling bei. Dies schafft eine regelmäßige Tagesstruktur und begünstigt die emotionale Stabilität. Achten Sie darauf, dass auch die Kinder eine angemessene Tagesstruktur aufrechterhalten, auch wenn sie nicht zur gleichen Zeit geweckt werden müssen wie zur ersten Schulstunde. Schulkindern sollte dabei geholfen werden, die übermittelten Schulaufgaben zu strukturieren und in sinnvollen „Portionen“ zu bearbeiten. Andernfalls fühlen viele Kinder sich durch die ungewohnte Menge an Aufgaben, die von den Lehrern „geballt“ für eine Woche oder länger übermittelt werden, regelrecht „erschlagen“ und reagieren mit Verängstigung, Stress und Widerstand. Gerade für berufstätige Alleinerziehende kommt es unter den gegebenen Bedingungen zu einer akuten Doppelbelastung zwischen Home-Office-Beanspruchung und gleichzeitiger Kinderbetreuung im eigenen Haushalt. Im Zweifelsfall sollte die Fürsorge für kleine Kinder Vorrang haben vor den beruflichen Aufgaben. Um eine angemessene Balance zu erzielen, sollten Home-Office-Aufgaben tageszeitlich so eingetaktet werden (z. B. in die Abendstunden verlegt), dass sie sich mit der Kleinkinderbetreuung vereinbaren lassen. Arbeitgeber und Vorgesetzte sind gefordert, unter den Ausnahmebedingungen Verständnis zu zeigen und Zugeständnisse an die Arbeitsleistung der Mitarbeiter zu machen.

2. Bewegung an der frischen Luft anstreben

Sofern möglich und erlaubt, sollte man Spaziergänge im Freien allein oder mit Familienangehörigen unternehmen. Bewegung und frische Luft kommt der körperlichen wie der psychischen Gesundheit zugute, das Immunsystem wird angeregt. Wird die Lunge durch moderate Anstrengung belüftet, ist sie besser durchblutet, was wiederum die Infektabwehr (auch gegen SARS-CoV-2) unterstützt. Ein zumindest kurzzeitiger Ortswechsel verhindert die Reizmonotonie in den eigenen vier Wänden und steigert das Wohlbefinden. Gerade Kinder brauchen Zeit und Gelegenheit zum Toben draußen und an frischer Luft, allerdings vorerst nicht mit anderen Kindern außerhalb der Familie. Dies muss ihnen erklärt und gegen alles „Quengeln“ durchgesetzt werden.

3. Trainingsplan für die sportliche Betätigung zu Hause erarbeiten

Auch sportliche Betätigung im eigenen Zuhause trägt zur Gesunderhaltung bei und verbessert die Lebensqualität. Stellen Sie sich einen Indoor-Trainingsplan zusammen und kommen Sie mindestens 15 bis 30 Minuten täglich in Bewegung, möglichst unter guter Raumbelüftung. Einfach und hilfreich sind bspw. Seilspringen (mit oder ohne Seil), Kniebeugen, Liegestütze, Sit-ups (Rumpfbeugen) etc., oder auch Yoga, Tai-Chi o. ä. Im Internet finden Sie zahlreiche, auch wissenschaftlich getestete Indoor-Trainingsprogramme für unterschiedliche Altersstufen und Trainingsgrade. Regelmäßige moderate sportliche Beanspruchung (bis zum leichten Schwitzen) stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, die Immunabwehr, aber auch das psychische Wohlbefinden und dient dem Spannungs- und Stressabbau.

4. Zur Stärkung des Immunsystems auf Zigaretten und Alkohol verzichten

Wer raucht, sollte schnellstmöglich damit aufhören. Eine vorgeschädigte oder akut gereizte Lunge ist wahrscheinlich mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf verbunden, falls Raucher sich infizieren und erkranken sollten. Auch Alkoholkonsum ist nicht hilfreich. Alkohol tötet Viren nur im Reagenzglas. Alkohol in der Blutbahn schützt hingegen nicht vor einer Virusinfektion, stört aber das Immunsystem. Dies gilt auch für andere Drogen.

5. Soziale Kontakte über Internet und Telefon pflegen

Es ist für viele Menschen extrem schwer, über längere Zeit ihre sozialen Kontakte auszusetzen, nicht unter Leute gehen zu dürfen. Wir sind soziale Wesen und brauchen den Kontakt und Austausch mit anderen Menschen. Gerade der physische Kontakt, die körperliche Nähe zu unserem sozialen Umfeld (außerhalb des eigenen Haushalts) ist aber in der aktuellen Situation mit größter Konsequenz zu vermeiden. Besonders für Alleinlebende ist dies möglicherweise eine sehr schwierige Situation, die sie für eine begrenzte Zeit bewältigen müssen. Dabei ist es wichtig für das emotionale Gleichgewicht, sich klar zu machen, dass der Ausnahmezustand zeitlich überschaubar bleibt. Zum Glück können wir aber heute auf die sozialen Medien ausweichen. Im Gegensatz zu früheren Generationen sind fast alle Menschen in Deutschland und sogar weltweit über das Internet miteinander verbunden. Wir können uns in Echtzeit schreiben bzw. chatten, telefonieren und uns per Videochat sehen und unterhalten, fast als säßen wir uns gegenüber. Man sollte diese Möglichkeiten voll ausnutzen, Kontakt halten und den Austausch mit möglichst vielen Angehörigen, Freunden und Bekannten über Social Media suchen. In einer schwierigen Situation kann man sich über Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Man sollte auch daran denken, sich proaktiv bei alleinlebenden Menschen zu melden, um deren Vereinsamungserleben zu lindern.

6. Sinnvolle und abwechslungsreiche Beschäftigungen suchen

Auch unter Isolationsbedingungen zu Hause kann man sich sinnvoll beschäftigen, z. B. Dinge erledigen, die man zu Hause schon immer mal erledigen wollte, z. B. Ordnung machen, die Wohnung „ausmisten“ bzw. neu gestalten, die Festplatte aufräumen, Fotos archivieren, Unterhaltungsspiele mit der Familie erleben oder mal wieder ein Buch lesen. Fernsehen, Computerspiele, Netflix-Streaming etc. dienen der Ablenkung und sind selbstverständlich möglich. Falls sich die Isolation über mehrere Wochen hinziehen sollte, ist passive Unterhaltung oder Videospielen aber zu einseitig. Wichtig für die emotionale Stabilität ist es, sich Aufgaben zu suchen, mit denen man in der Wartezeit produktiv bleiben kann. Man sollte bedenken, dass stundenlanges Streamen von Spielfilmen und Serien oder ähnliche hohe Datenmengenübertragungen zu Freizeit Zwecken möglicherweise die Netze überlastet und den gesellschaftlich Datenaustausch für Home-Office-Tätigkeiten, die für das Funktionieren unserer Wirtschaft und Gesellschaft unverzichtbar sind, stark beeinträchtigen können.

7. Balance zwischen Zusammensein und Für-sich-sein-Können finden

Beim engen Zusammenleben unter einem Dach über längere Zeit kommt es häufig dazu, dass uns „die Anderen“ auf die Nerven gehen, man sich selbst über Kleinigkeiten extrem ärgern kann und schnell Konflikte und Streit entstehen. Hier gilt es, eine gute Balance zwischen Zusammensein und Für-sich-sein-Können zu finden. Dazu zählt in erster Linie, die eigene Privatsphäre zu schützen und die der anderen zu respektieren. Jedem Haushaltsmitglied müssen Rückzugsräume und -möglichkeiten geschaffen und erhalten werden.

8. Regeln für das Zusammenleben im Haushalt finden

Manche kennen es aus WG-Zeiten: Zu gegenseitiger Rücksichtnahme gehört auch, eine gemeinsame Ordnung im Haushalt und Regeln des Zusammenlebens zu finden. Wenn alle mehr Rücksicht aufeinander nehmen, gibt es weniger Anlass zum Streit. Wenn man sich nicht aus dem Weg gehen kann, sollte man Konflikte vermeiden oder schnell regeln. Für ein angenehmes Zusammenleben ist es auch hilfreich, einige Aktivitäten mit allen Haushaltsmitgliedern regelmäßig gemeinsam zu machen, z. B. das Ritual gemeinsamer Mahlzeiten, aber auch gemeinsame Freizeitaktivitäten (Gesellschaftsspiele, Basten, Puzzeln o. ä.). Die Zeit für sich selber kann man – statt ausschließlich mit Medienkonsum und Ablenkung – auch sinnvoll nutzen, indem man gezielt etwas für den eigenen Geist tut, z. B. durch Entspannung, Meditation oder Musikhören bzw. selbst Musizieren oder Singen.

9. Auf seriöse Informationsquellen achten

Es ist wichtig und möglich, nicht den Kopf zu verlieren. Einerseits sollten alle den Ernst der Lage erkennen und sich entsprechend verhalten. Andererseits gibt es trotz allem keinen Grund, in Panik zu verfallen. Wir leben in einem reichen Land mit vielen Ressourcen und werden diese Krise letztlich durchstehen. Eine sachliche und vernünftige Einschätzung der Lage hilft dabei, sich nicht zu viele Sorgen zu machen und die Zuversicht zu erhalten. Zu einer konstruktiven Bewältigung gehört, sich ausreichend und korrekt zu informieren. Halten Sie sich täglich auf dem Laufenden, aber achten Sie auf die Seriosität Ihrer Informationsquellen. Sie können hierzu insbesondere auf Informationen der Bundes- und Landesregierung sowie des Robert Koch-Instituts zurückgreifen. Leider kursieren im Internet schon wieder zahlreiche Falschinformationen und Verschwörungstheorien, mit denen sich einige skrupellose Personen wichtig machen oder sogar Geld verdienen. Diese Fake News verführen zu falschen Einschätzungen und falschem Handeln. Sie sind insofern gefährlich, weil Nichtbeachtung von Sicherheitsempfehlungen uns alle gefährdet. Den Kindern sollte man die Lage in altersgerechter Sprache erläutern, ohne sie zu überfordern oder zu ängstigen. Die Botschaft sollte sein: Alles wird wieder gut, wir schaffen das!

10. Bei Überforderung Hilfe suchen

Wer den Eindruck hat, trotz alldem mit der Situation überfordert zu sein, oder bspw. unter Angstzuständen, Unruhe, starker Anspannung, Überaktivität, Gereiztheit, aggressiven Ausbrüchen oder ausgeprägter Niedergeschlagenheit leidet, sollte rechtzeitig mit dem professionellen Hilfesystem (z. B. Beratungsstellen bei den Krankenkassen, Sorgentelefon, psychotherapeutische Beratungsstellen) Kontakt per Telefon oder E-Mail aufnehmen.