

Corona-Zeiten: Tipps, Ideen & Vorschläge für Erwachsene

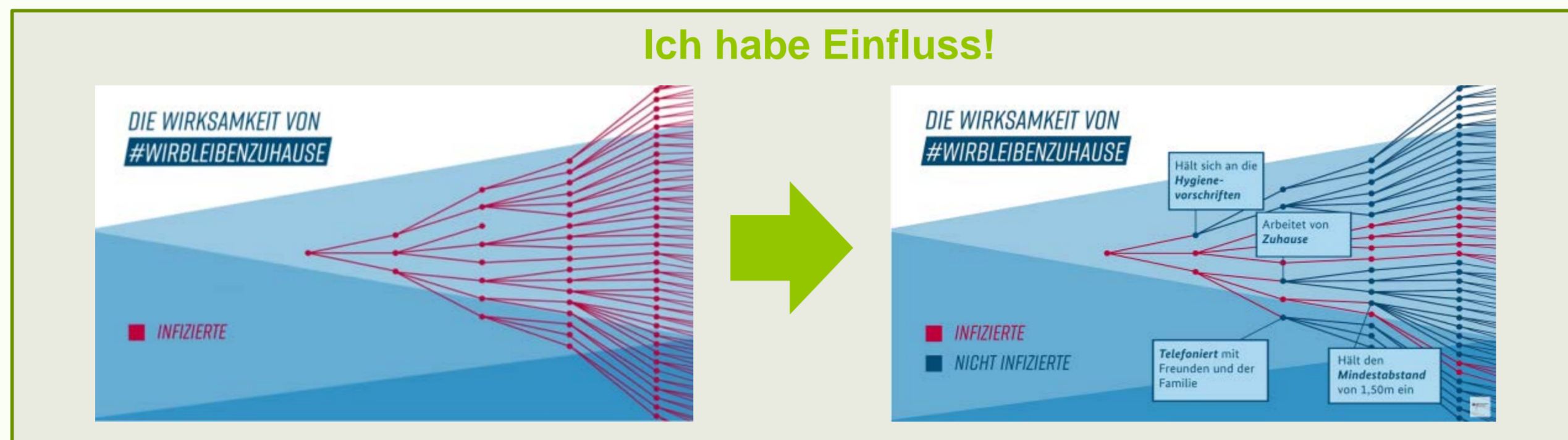
(Psychologische) Tipps und Tricks zum Durchhalten und Motivieren

Hilflosigkeit macht Angst – Planung und Kontrolle geben Sicherheit

- Planungs- und Kontrollmöglichkeiten bewusst wahrnehmen
 - d.h. sich auf Dinge konzentrieren, die man verändern kann → wir sind dem Virus nicht hilflos ausgeliefert! → z.B. Vorgaben zum social distancing und Hygienevorgaben einhalten
- Feste Tagesstrukturen geben Sicherheit und Halt

Einer für alle – alle für einen

- Machen Sie sich klar, dass Sie die Selbstisolation oder Quarantäne nicht nur für sich, sondern auch für andere Menschen durchführen! Sie schützen dadurch ältere Personen oder Personen mit Vorerkrankungen



Sozialer Austausch trotz social distancing

- Per Telefon, (Video-)Chat oder den diversen Social-Media-Plattformen mit Kollegen, Freunden und Verwandten in Kontakt bleiben
- Tipp: auch hier feste Termine und Verabredungen treffen: z.B. digital dinner, Sonntagsfrühstück...



Ängste und Sorgen bewältigen

- Angst und Sorgen sind in der aktuellen Situation ganz natürlich, dürfen aber nicht die Oberhand gewinnen, auch versuchen, kleine, feine „Lichtblicke“ zu sehen und wertzuschätzen
- Sorgen mit dem Umfeld teilen, sie im Gespräch einem Realitätscheck unterziehen und sich gegenseitig mit Fürsorge und Empathie unterstützen, bewusst auch Positives sehen/ggf. suchen
- Sorgen & Ängste aufzuschreiben hilft beim Strukturieren, Reflektieren und Loslassen, auch persönliche Lichtblicke, erfahrene Freundlichkeiten etc. aufschreiben

Sich bewusst Abstand vom Thema gönnen!

- Nicht den ganzen Tag ununterbrochen mit dem Thema Corona beschäftigen! → bei Dauerbeschallung werden Körper und Seele in einem permanenten Alarmzustand gehalten!
- Maximal 2 x täglich und zu festen Zeiten mit Nachrichten über Corona versorgen → Informationen nur aus seriösen Quellen (z.B. Behörden, Robert-Koch-Institut usw.)

Sport, Bewegung und Entspannung, Musik, Kunst...

- Angst ist vor allem eine körperliche Reaktion, die Energie für Kampf und Flucht bereitstellt
 - sportliche Aktivität baut Erregung und Unruhe ab, ebenso musische oder kreative Tätigkeiten
 - Atemtechniken gegen akute Panik → tiefes Atmen hilft gegen Panik → eine angeleitete Achtsamkeitsübung zur Bauchatmung stellt z.B. die AOK zur Verfügung

Außerdem...

- ausreichend essen und trinken → Ernährung als wichtige Grundlage psychischer Stabilität!
- Zukunftspläne machen für die Zeit nach der Krise! Corona wird nicht ewig dauern, ist eine Phase.
- Bitte Lächeln! → Lächeln aktiviert Hirnareale, die für Wohlbefinden sorgen, und es vermittelt ein Gefühl von Solidarität
- Realistische Erwartungshaltung
 - Unbekannte und neue Situation für alle → viele Strukturen müssen neu verhandelt werden → Konflikte sind ganz natürlich und können gelöst werden
 - Sich bewusst daran erinnern, dass viele Konflikte der Situation und keinem bösen Willen geschuldet sind → macht es leichter, Rücksicht zu nehmen und zu verzeihen

Ablenkung und mögliche Projekte

- Frühjahrsputz, Kleiderschrank ausmisten oder die Fotos auf dem PC sortieren
- Wann haben Sie eigentlich den letzten persönlichen Brief geschrieben?
- Podcasts und Hörspiele hören (oder selbst aufnehmen!), welchen Film wollten Sie schon längst einmal schauen? Liste mit Lieblingskomedien, Comedy, Blockbuster, Kostümfilme, ...?
- Bücher und Zeitungen lesen, Bildbände ansehen, Fotobuch aus dem letzten Urlaub erstellen
- An Online-Sportkursen teilnehmen
 - z.B. über Hometraining-Apps – außerdem bieten gerade viele Studios auf ihren Instagram-Kanälen Workouts für Zuhause an.
 - Oder wie wäre es mit Tanzen? Nehmen Sie eine Ballettstunde mit Tamara Rojo in ihrer Küche oder halten Sie sich mit dem Online-Programm des Hamburg Ballett fit, welches nicht nur Tanz, sondern unter dem Motto „Fitness für Zuhause“ auch Workout-Sessions mit dem Physiotherapeuten Daan van den Akker beinhaltet
- Netflix and chill? Spa-Stunde zu Hause? Pflegen, Baden, es sich gut gehen lassen, ...
- Gesellschaftsspiele oder Onlinespiele, auch Sudokus, Puzzle, Kreuzworträtsel
- Handarbeiten, Kochen, Backen, Malen, ...
- Sprachen lernen
- Blumen umtopfen, den Balkon oder Garten bereit für den Frühling machen



Tipps zum Home-Office

Struktur

- Neue Strukturen etablieren oder die alten so gut wie möglich beibehalten! Tagesstruktur auch im Home-Office: → morgens Arbeit | abends Freizeit
 - Strukturen geben uns Halt, Sicherheit und bringen uns durch den Tag
- Feste Aufstehzeiten und Morgenroutinen beibehalten:
 - Der Tag beginnt im Homeoffice später, ist komfortabler. Es ist also absolut okay, den gesparten Weg zur Arbeit beim Weckerstellen zu berücksichtigen ;-)
- Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen über digitale Medien aufrechterhalten
- Arbeitsbezogene Routinen und Gewohnheiten wirken als neuropsychologische Anker
 - Der Switch vom Zuhause-Modus in den Arbeits-Modus wird leichter und die Arbeit produktiver, wenn man klare cuts setzt.
 - Hier zu zählt z.B. auch Kleidung und die Einrichtung des Arbeitsplatzes (s.u.)

Kleidung

- Homeoffice nicht in Pyjama oder Jogginghose oder demselben Shirt über Tage hinweg
 - Auch am Telefon macht es einen Unterschied, ob man im Pyjama auf dem Sofa lümmelt oder gut aufgelegt am Schreibtisch sitzt.
 - Nicht nur Jogginghosen sind bequem → ein schöner Kompromiss zu engen Jeans und unbequemen Blusen sind leichte Stoffe wie Leinen, Baumwolle oder Seide → auch bequeme Kleidung kann hübsch sein → wichtiger Einfluss auf Selbstwertgefühl und Arbeitsmotivation

Arbeitsplatz

- Festen Arbeitsplatz einrichten
 - Räumliche Marker helfen, den Arbeitsplatz vom übrigen Zuhause abzugrenzen
 - Es gilt: nicht überall essen, nicht überall arbeiten, nicht überall schlafen
 - Hier liegt mein Rechner, Notizheft, Stifte etc. → hier wird gearbeitet!
- Arbeitsplatz zu den gewohnten Pausenzeiten verlassen, klarer cut, klarer Rhythmus
- Auf Sicherheit achten, Datenschutz gewährleisten

Selbstfürsorge

- Tun Sie sich selbst etwas Gutes, z.B. die Lieblingsmahlzeiten kochen!
- Tun Sie die Dinge, für die Sie sonst keine Zeit haben/schon immer mal tun wollten.



Humor ist, wenn man trotzdem lacht...

- Lachen und Humor sind wichtige Bewältigungsmechanismen und wichtig für das seelische Gleichgewicht, da sie der Krise zumindest zeitweise den Schrecken nehmen.



- Unter der Schlagzeile...
 - Lachen in Corona-Zeiten: Humor kennt kein Kontaktverbot hat Christian Bödding für die Münsterland Zeitung Videos und Memes zusammengetragen, die sich rund um das Thema Coronavirus drehen.
 - Humor ist, wenn man trotzdem lacht: Internet-Witze zu Corona befasst sich Christian Schiffer für den BR mit dem Thema Humor und Corona.
- Auch Satiriker/Comedians nehmen das Corona-Virus aufs Korn, z.B. heute-show, Nuhr, extra 3,... So berichtete z.B. auch die Satire-Zeitschrift Der Postillon, dass die coronabedingte Erholung der Natur zu ersten Mammut-Sichtungen in Deutschland führe. Welche Comedians mögen Sie? Was ist Ihre Lieblings-Satire-Sendung?
- Gegen den Corona-Koller ist ein WELT-Podcast für den Alltag im Ausnahmezustand.
 - In der Folge „Wie man seinen Humor nicht verliert“ spricht der Comedian Stefan Büsser über Humor in Zeiten, in denen einem eigentlich nicht zum Lachen zumute ist – und über Klopapierwitze. → Abonnieren kann man den Podcast bei Spotify, Apple Podcasts, Google, EarliAudio, Podimo und Deezer. Oder direkt per RSS-Feed
- Oder werden auch Sie zum Star in ihrem eigenen Musical. Eine AVANT bietet Ihnen das von Lukas Nimscheck veröffentlichte Video SYSTEMRELEVANT - Ein Mini Musical von zu Hause

Quellen:
 Bödding, C. (2020, 26. März). Lachen in Corona-Zeiten: Humor kennt kein Kontaktverbot. *Münsterland Zeitung*. Abgerufen unter <https://www.muensterlandzeitung.de/region/lachen-in-corona-zeiten-humor-kenn-kein-kontaktverbot-1507318.html>
 Der Postillon (2020, 27. März). Natur erholt sich wegen Corona: Erste Mammuts in Deutschland gesichtet. *Der Postillon*. Abgerufen unter <https://www.der-postillon.com/2020/03/mammuts.html#more>
 Dürholz, J. (2020, 22. März). Endlich ist Zeit für Selfcare. *Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung*, Nr. 12, S. 12.
 FIT FOR FUN Online (2020). *Coronavirus: Astronauten geben Tipps gegen den Lagerkoller*. Abgerufen unter <https://www.fitforfun.de/news/coronavirus-astronauten-geben-tipps-gegen-den-lagerkoller-417573.html>
 Hamburg Ballett (2020). *Online-Programm des Hamburg Ballett*. Abgerufen unter https://www.hamburgballett.de/de/news/online_programm.php
 Leithäuser, J. (2020). *Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung: Psycho-Hygiene-Tipps für Home-Office und Quarantäne*. Abgerufen unter <https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/gesundheitspolitik/aktuelle-meldungen/news-bund/news/psycho-hygiene-tipps-fuer-home-office-und-quarantane/>
 ntv (2020). *Stressforscher gibt Tipps: Was tun gegen die Corona-Angst?* Abgerufen unter <https://www.n-tv.de/wissen/Was-tun-gegen-die-Corona-Angst-article21662790.html>
 rbb (2020). *Corona-Virus – Was hilft gegen die Angst?* Abgerufen unter https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/archiv/20200325_2015/corona-angst-psyche-hilfe.html
 Scharnhorst, J. (2020). *Coronavirus: psychologische Tipps zum Umgang mit der Krise*. Abgerufen unter <https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/03/coronavirus-psychologische-tipps-zum-umgang-mit-der-krise.html>

Schiffer, C. (2020, 30. März). Humor ist, wenn man trotzdem lacht: Internet-Witze zu Corona. *Bayerischer Rundfunk BR*. Abgerufen unter <https://www.br.de/nachrichten/netzwelt/humor-ist-wenn-man-trotzdem-lacht-internet-witze-zu-corona,Ru115a>
 Schwierholz, A. (2020). *Freunde fürs Leben e.V. Newsletter – März 2020*. Abgerufen unter <https://19150.seu.cleverreach.com/m/13582939/0-9ccc635fd3b346f34ce6bc5b8948ae68e>

Videos:
 AOK Rheinland/Hamburg (2015). *Stressbewältigung – Achtsamkeitsübung: Bauchatmung in Stresssituationen*. Abgerufen via YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=6dml64za5Uw>
 Bundesministerium für Gesundheit (2020). *Die Wirkung von #Wirbleibenzuhause*. Abgerufen via YouTube unter https://www.youtube.com/watch?v=dA5Ky_zbGao
 English National Ballet (2020). *Ballet Class with Tamara Rojo #4 | English National Ballet*. Abgerufen via YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=TRgEFLK7IRY>
 Nimscheck, L. (2020). *SYSTEMRELEVANT – Ein Mini Musical von zu Hause*. Abgerufen via YouTube unter https://www.youtube.com/watch?time_continue=115&v=jrgV1mFL5qo&feature=emb_logo
 SWR (2020). *5 Tipps gegen den Lagerkoller zuhause*. Abgerufen unter <https://www.ardmediathek.de/swr/player/Y3jpDovL3N3ci5KZS9hZGvbyEYmJyMDA/5-tipps-gegen-den-lagerkoller-zuhause>
 SWR (2020). *5 Tipps gegen die Angst vor Corona*. Abgerufen unter <https://www.ardmediathek.de/swr/player/Y3jpDovL3N3ci5KZS9hZGvbyEYmJyMDU/5-tipps-gegen-angst-vor-corona>
 SWR (2020). *5 Tipps zuhause mit der ganzen Familie*. Abgerufen unter <https://www.ardmediathek.de/swr/player/Y3jpDovL3N3ci5KZS9hZGvbyEYmJyMTk/5-tipps-zuhause-mit-der-ganzen-familie>