

„Lebensfreude bewahren – neue Kraft schöpfen“

Immer mehr Menschen bleiben zuhause. Soziale Kontakte werden minimiert. Die körperliche Gesundheit steht in Zeiten des Coronavirus im Mittelpunkt. Doch wie sieht es mit unserer mentalen Gesundheit aus? Die Münchener Betriebsärztin und Psychologin Dr. Eike Treis-Hoffmann gibt Tipps für die neue Lebenssituation und erklärt, wie wir daraus sogar Kraft schöpfen können.

Wir sind soziale Wesen, sollen aber auf direkte soziale Kontakte verzichten: Was bedeutet das für jeden Einzelnen mental?

Zwischenmenschliche Begegnungen sind für die mentale Gesundheit extrem wichtig. Daher sollten wir weiterhin in Kontakt bleiben. Dabei hilft uns jetzt vor allem die Digitalisierung. Wir sollten unsere virtuellen Kanäle nutzen. Gerade für ältere Menschen ist es jetzt wichtig, dass diese Kontakte zu ihnen nicht abbrechen, denn wenn sie beispielsweise die Kinder und Enkelkinder nicht mehr sehen können, dann fallen für sie wichtige Lebensinhalte weg. Gleiches gilt auch für die Arbeitswelt: Bleiben Sie in Kontakt und stärken Sie sich gegenseitig den Rücken. Dabei ist auch ruhig einmal Galgenhumor erlaubt. Es ist wichtig, den Humor zu bewahren und sich nicht gegenseitig panisch zu machen.

Wie geht man am besten mit seinen neuen Ängsten um?

Dass sich jetzt Ängste aufbauen, ist ganz normal. Unsere Kenntnisse sind noch lückenhaft, Fake News machen die Runde. Dieser Unsicherheitsfaktor macht uns Angst, weil da etwas ist, was wir nicht kontrollieren können. Daher wissen wir auch oft nicht, was nun richtig oder falsch ist. Die Strategien damit umzugehen sind verschieden, blinder Aktionismus ist z.B. ein Versuch die Kontrolle zurückzugewinnen. Panik und Aktionismus helfen aber nicht weiter. Wir dürfen uns ruhig einmal eingestehen, dass uns die Situation Angst macht. Nehmen Sie die Angst ruhig einmal bewusst wahr – wo im Körper spüren Sie sie, wie fühlt sie sich an? Geben Sie dem Gefühl einen Namen! In dem Moment, wo wir unsere Körperreaktion beobachten und das Gefühl benennen, werden andere Netzwerke im Gehirn benutzt, der Panikmodus unterbrochen. Das schafft Distanz und hilft aus dem übermächtigen Angstgefühl heraus. Dann wird es auch wieder möglich mit Augenmaß und Vernunft die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen umzusetzen, dabei aber die Gelassenheit zu bewahren und den Blick auf all die anderen Dinge zu richten, die unser Leben lebenswert machen.

Unterschiedliche Meinungen und viel Zeit in den vier Wänden: Wie vermeide ich Streit?

Die Realität sieht für jeden anders aus. Jeder hat unterschiedliche Lebenserfahrung und Ressourcen, und bewertet daher auch anders. Diese Unterschiede können zu Streit führen. Bevor es zu einer Auseinandersetzung kommt, sollte man sich bewusst werden, was die eigenen Bedürfnisse sind und welche guten Gründe das Gegenüber für seinen Standpunkt hat. Es tut gut, einmal inne zu halten, Luft zu holen und zu reflektieren. Denn Streiten ist eigentlich eine destruktive Strategie der Beteiligten, um ihre legitimen Bedürfnisse zu erfüllen. Und auch die Bewertung der Worte des anderen liegt in unserer Hand. Am Ende hilft Verständnis für den anderen und seine Meinung. Und in manchen Situation sollte man sich, wie es schon Marshall B. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation) getan hat, fragen: „*Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht.*“

Wie vermeidet man einen Lagerkoller?

Wichtig ist ein achtsamer Umgang. Fragen Sie sich: Was kann ich tun, damit es mir, damit es uns gut geht? Das vergessen wir im hektischen Alltag viel zu oft. Erhalten Sie sich die Lebensfreude, nutzen Sie die Zeit mit der Familie bewusster. Kochen Sie zum Beispiel mal wieder gemeinsam. Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung tut dem Immunsystem gut. So wie ausreichender Schlaf. Sorgen Sie für Rückzugsmöglichkeiten und erklären Sie vor allem den Kindern, warum Sie jetzt einmal Zeit für die Arbeit, Zeit für sich brauchen. Stellen Sie eine Belohnung in Aussicht: Spielen Sie mal wieder etwas zusammen oder machen Sie das 5.000-Teile-Puzzle, das noch immer verpackt in der Ecke liegt. Auch wer allein lebt, kann sich bewusste Auszeiten nehmen: Ein gutes Buch, die Lieblingsmusik, sogar Sport im Wohnzimmer ist möglich. Wir sollten mit Dankbarkeit das wahrnehmen, was wir haben. Lebensfreude und Zufriedenheit stärken auch das Immunsystem.

Meine Formel für mehr Gesundheit lautet in Anlehnung an Losada und Fredrickson: 3x mehr positive Emotionen als negative

Was sind die Chancen dieser Krise?

Für mich sind das drei Dinge: Entschleunigung, Solidarität und ein Blick auf das, was mir im Leben wirklich wichtig ist. Die Entschleunigung bietet die Chance, mich bewusster den Menschen zuzuwenden, die mir etwas bedeuten und Dinge zu tun, die ich lange nicht mehr gemacht habe. Gleichzeitig ist es für die Gesellschaft die Chance, mehr zusammenzurücken und daraus Kraft zu schöpfen. So können Menschen beispielsweise denjenigen helfen, die diese Hilfe jetzt dringend benötigen. Und vielleicht bringt uns die neue Lebenssituation auch dazu, einen Weg aus dem Selbstoptimierungswahn zu finden und sich einmal zu fragen: was brauche ich wirklich im Leben?