

Die Seele stärken in Corona-Zeiten

Die Corona-Krise fordert uns nicht nur in medizinisch-körperlicher (und auch wirtschaftlicher) Hinsicht, sondern belastet auch unsere psychische Stabilität. Quarantäne, eingeschränkte soziale Kontakte, Ausgehbeschränkungen und die Unsicherheit, wie lange die Krise noch dauern wird, fordern unsere Psyche heraus.

Lesen Sie hier meine Tipps, wie Sie in diesen schwierigen Zeiten gut mit sich selbst und anderen umgehen können.

Akzeptanz

- der Situation
- der eigenen Gefühle (auch der widersprüchlichen Gefühle)
- der eigenen Überforderung

Wir können psychischen Druck verringern, wenn wir die Dinge so akzeptieren, wie sie nun mal gerade sind. Das nimmt nichts von der Bedrohung und Unsicherheit, jedoch sparen wir Energie, wenn wir nicht dauernd dagegen ankämpfen. Diese Energie können wir besser für Problemlösungen einsetzen. Unterschiedliche und widersprüchliche Gefühle sind in Krisen normal und wir dürfen uns die eigene Ratlosigkeit / Überforderung durchaus eingestehen.

Bedürfnisse wahrnehmen und befriedigen

- Bedürfnis nach **Struktur**

Eine geregelte Tagesstruktur bietet der Psyche Halt und Sicherheit. Zum Beispiel sind regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten, Mahlzeiten, Arbeitszeiten im Homeoffice sowie klar definierte Lern- und Spielzeiten für Kinder wichtig.

- Bedürfnis nach **Kontakt und Zuwendung**

Wir sind alle soziale Wesen und haben alle ein Bedürfnis nach Kontakt. In der derzeitigen Situation spüren wir den Mangel, der entsteht, wenn wir diesen Bedürfnissen nicht nachgehen können. Suchen Sie alternative Kontaktmöglichkeiten über Telefon, Video oder Chats und sprechen Sie mit anderen über die Dinge, die Sie beschäftigen. Versuchen Sie, auch über andere Themen als „Corona“ zu sprechen.

- Bedürfnis nach **Stimulation**

Das Grundbedürfnis nach Anregung/Stimulation kann bei vielen Menschen derzeit nicht oder nur unbefriedigend gestillt werden. Kulturelle Angebote sind nur noch über die Medien abrufbar. Suchen Sie nach Dingen, die Ihnen Spaß machen und umsetzbar sind. Sorgen Sie für geistige Anregungen (Kultur im Internet, Lesen, Basteln, Musizieren usw.) und vergessen

Sie Ihren Körper nicht. Körperliche Aktivitäten sind wichtige Stimulanzien für unsere Seele!

Aktiv werden

Auch wenn es derzeit viel ums Aushalten und Geduldigbleiben geht, ist es wichtig, dass wir uns unsere Bedürfnisse eingestehen und für uns und unsere Familie individuelle Lösungen suchen.

Werden Sie sich Ihrer Bedürfnisse bewusst und versuchen Sie, verantwortungsvoll und im Rahmen der momentanen Möglichkeiten, diese Bedürfnisse aktiv zu erfüllen.

Gönnen Sie sich Genuss - gerade jetzt!

Falls Sie weitere Unterstützung brauchen, stehe ich Ihnen derzeit gerne in meiner kostenfreien telefonischen Sprechstunde montags von 18:00 - 19:00 Uhr zur Verfügung (0228 - 931 952 68).

In dringenden Fällen helfen die Telefonseelsorge (0800 - 111 05 50) oder die Hotline des BDP (Bund deutscher Psychologen) (0800 - 777 22 44).