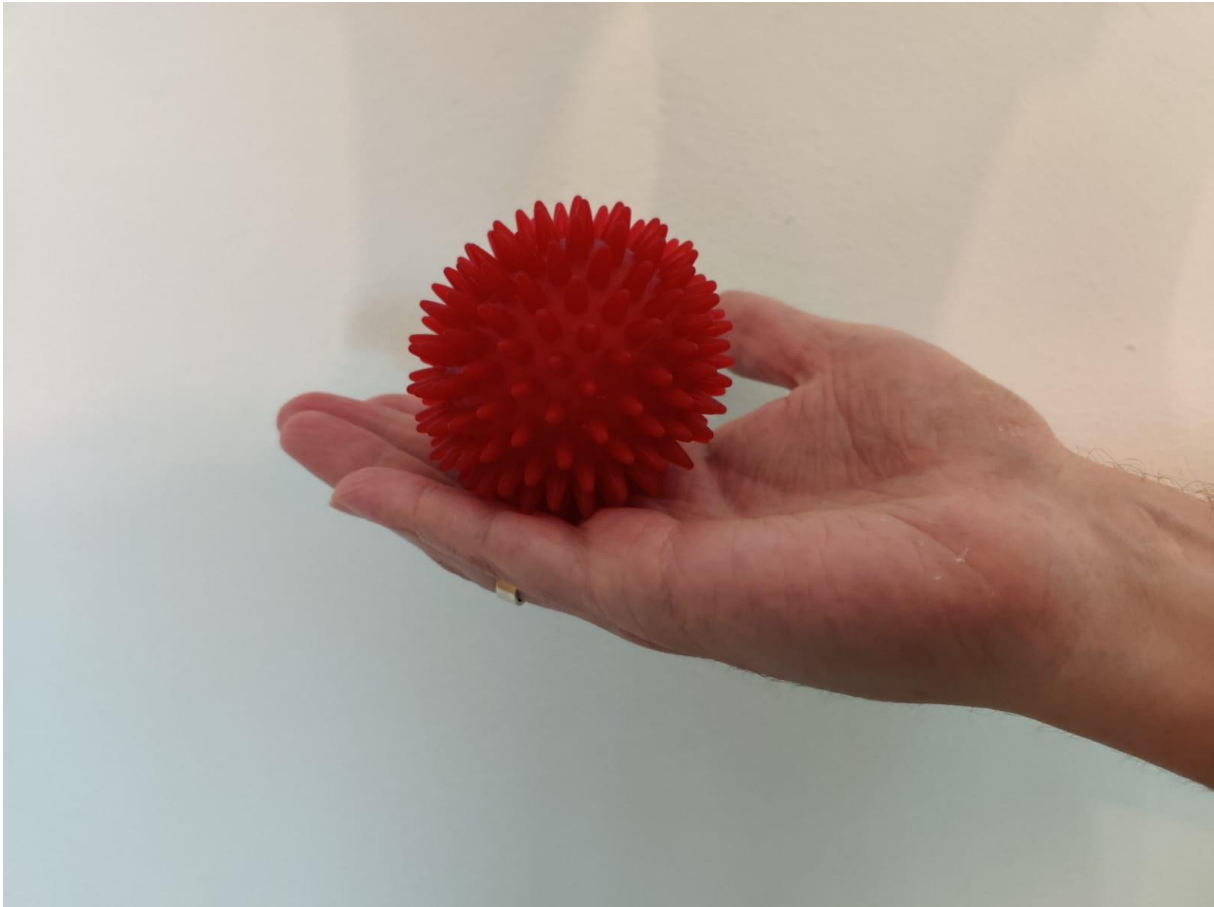


## Stressbewältigung in Zeiten der Corona-Krise



*Durch die Ausbreitung des Corona-Virus hat sich das Leben der Menschen verändert. Die Bevölkerung ist gezwungen, mehr zu Hause zu bleiben. Zwischenmenschliche Kontakte werden auf ein Minimum reduziert. Die Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf diese Situation. Was Isolation für den einzelnen bedeuten kann sowie ein paar Tipps zu deren Bewältigung, lesen Sie in diesem Blogbeitrag. – Autor: Gerd Schmid*

Ein Angestellter arbeitet in Kurzzeit von zu Hause aus. Er ist froh sich nach einer sehr stressigen Zeit etwas erholen zu können, kaum soziale Verpflichtungen zu haben und mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Die Entschleunigung tut ihm gut.

Eine alleinerziehende Mutter weiß nicht mehr wie sie ihre Kinder bei Laune halten soll. Die Bedürfnisse von Klein-, Kindergarten- und Schulkind sind sehr unterschiedlich. Allen fällt die Decke auf den Kopf. Homeoffice und Homeschooling sind schwer zu vereinbaren. Dazu kommen noch Sorgen um den Job und um die Finanzen. Die psychische Belastung ist enorm.

Die Situationen der Menschen und der damit verbundene Stress in Zeiten des Corona-Virus können sehr unterschiedlich sein. Es gibt zahlreiche belastende Faktoren wie Isolation und die damit verbundene Einsamkeit oder die generelle Einschränkung unserer Freiheit. Viele fürchten um ihre berufliche Zukunft und durchleben Existenzängste. Hinzu kommt noch die Sorge um die Gesundheit und das Leben besonders von älteren Menschen. Auch die ungewohnte Situation, die ganze Zeit mit dem Partner und der Familie in einem Haushalt zu verbringen, birgt Konfliktpotential. Der Umgang mit diesen Veränderungen fällt nicht leicht und verursacht Stress. Verstärkt wird das Ganze noch durch die Tatsache, dass es nicht

absehbar ist wie lange die Krise und die damit verbundenen Einschränkungen noch andauern. Doch trotz dieser schwierigen Umstände gibt es oft auch positive Seiten.

## **Chancen der Krise**

In diesen Tagen wird sehr oft davon gesprochen, die Krise als Chance zu sehen. Ich denke, dass es in dieser besonderen Zeit wichtig und hilfreich ist, das Positive an der Situation zu erkennen. Für manche, wie im Beispiel der alleinerziehenden Mutter oder für jemanden, der durch den Virus einen geliebten Menschen verloren hat, ist das zugegebenermaßen sehr schwierig bis kaum möglich.

Ich für meinen Teil merke, dass mir die Entschleunigung guttut, ich komme besser zur Ruhe. Nun habe ich wieder die Muße, ein gutes Buch zu lesen oder entspannt Musik zu hören. Momentan achte ich auch wieder mehr auf mich selbst. Dabei lege ich auf gutes Essen zu regelmäßigen Zeiten wert. Zudem mache ich jetzt jeden Tag Sport. Ich merke, dass ich mich dadurch wohler fühle.

Die größte Veränderung spüre ich auf zwischenmenschlicher Ebene. Da die Kontakte nun rarer gesät sind, genieße ich die Gespräche mit anderen Personen mehr und merke, dass ich präsenter bin. Das Gleiche stelle ich immer häufiger bei meinen Gesprächspartnern fest. Es scheint so, als ob der menschliche Kontakt wieder mehr geschätzt wird. Besonders schön finde ich zu sehen, wie hilfsbereit die Leute sind und sich gegenseitig helfen.

## **Der Umgang mit der Isolation**

Jeder Mensch geht anders mit Isolation und Einsamkeit um. Manchen Leuten setzt es mehr zu als anderen. Mir erscheinen vor allem folgende drei Punkte wichtig:

- sich eine Tagesstruktur schaffen

Ein regelmäßiger Tagesablauf gibt Sicherheit und es kehrt wieder mehr „Normalität“ in den Alltag ein. Gerade, wenn man sonst nie im Homeoffice arbeitet, ist das wichtig, damit die Grenzen von Arbeit und Freizeit nicht komplett verschwimmen.

- mit anderen Menschen in Kontakt sein

Auch wenn man nicht mehr persönlich mit Freunden und Verwandten reden kann, sollte man zumindest telefonisch in Kontakt bleiben. Ich persönlich finde auch Videochats nett, weil man sein Gegenüber da zumindest auf dem Bildschirm sehen kann.

- regelmäßig Bewegung machen

Bewegung im Freien fördert das Immunsystem und ist deshalb in Zeiten wie diesen besonders wertvoll. Für jene, die nicht hinaus gehen dürfen, gibt es im Internet unzählige Videos mit Fitnessprogrammen für die eigenen vier Wände.

Sehr hilfreich finde ich auch das Informationsblatt des Bundesverbandes Österreichischer PsychologInnen (BÖP) ["COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen"](#) (1). Darin gibt es neben allgemeinen Tipps für die Isolation auch Hinweise zu Ängsten und Sorgen, zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen, zu Konflikten zu Hause sowie Maßnahmen gegen Langeweile.

Für psychische Probleme gibt es eine große Anzahl an telefonischen Diensten, die auch oder besonders in der jetzigen Zeit aktiv sind. In Österreich kann ich aus eigener Erfahrung die

Telefonseelsorge (telefonische Kurzwahl: 142) empfehlen. Die Hotline ist 24 Stunden, 7 Tage in der Woche besetzt.

(1) <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/informationen-zum-coronavirus-covid-19>