

«Wie umgehen mit der Situation? So!»

Achtsam durch herausfordernde und belastende Zeiten kommen – neue Wege in Zeiten von *social distancing* und Umgang mit Ängsten und Stresserleben –

Die aktuell geltenden Beschränkungen und Anordnungen stellen uns alle vor eine enorme emotionale Herausforderung. Daher ist es nicht nur wichtig die Hygienevorschriften, wie regelmäßiges Händewaschen und Abstandsregelungen (*social distance*), einzuhalten, sondern auch und insbesondere achtsam und fürsorglich mit den eigenen Gefühlen und dem inneren Erleben umzugehen. Die vielen Nachrichten, Informationen, Verhaltensempfehlungen- und Regeln die wir in den vergangenen Wochen und Tagen zur COVID-19-Erkrankung erhalten haben, und deren Umsetzung in unseren Lebensalltag, müssen wir kognitiv erst einmal verarbeiten.

Daher ist es in der momentanen Belastungssituation wichtig zu verstehen, wie der Ausbruch einer solchen Infektionskrankheit auch unsere psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen kann. Die mit der aktuellen Situation verbundenen und besonderen Veränderungen im Alltag können zu einer anhaltend unangenehmen Situation und weiteren Ängsten sowie Stressreaktionen führen.

Die Ausbreitung des Coronavirus hat eine umfassende Krisensituation in der ganzen Welt hervorgerufen. Passend scheint hier die Definition des Krisenbegriffs nach Caplan, denn er definiert eine Krise als eine akute Überforderung des gewohnten Verhaltens- und Copingsystems¹, die durch belastende innere oder äußere Erlebnisse ausgelöst wird. Die akute Überforderungssituation kann zu einem Verlust des seelischen Gleichgewichts führen. Unser Leben hat sich plötzlich und von heute auf morgen verändert. Die Auswirkungen sind, je nach den Umständen jedes Einzelnen, unterschiedlich. Da ist es ist ganz normal, starke Gefühle zu erleben, wie Angst, Traurigkeit, Wut und Gefühle von Verletzbarkeit und Kontrollverlust. Denken Sie daran, dass das, was Sie fühlen, eine Folge der Umstände ist, die wir durchleben. Die Gefühle können sich im Laufe der Tage und Wochen verändern, und in jeder Phase dieser Zeitspanne können die Emotionen, den jeweiligen Umständen entsprechend, stark oder weniger stark ausgeprägt sein.

Egal wie es Ihnen geht, egal was Sie empfinden, welche Stimmungen Sie haben: alles darf jetzt einmal da sein. Sie müssen nicht wissen, warum Sie etwas fühlen. Sie müssen nichts lösen oder wegbekommen von dem, was Sie fühlen. Es reicht, es wahrzunehmen. Vielleicht erleichtert es Sie, wenn Sie diesen Gefühlen kurz einen Namen geben und sie dann aber auch wieder sich selbst überlassen und zu ihrem Alltag zurückkehren.²

¹ Coping: "bewältigen, überwinden"

² Ivády, S.

Aus der Krise, die wir durchleben, zu lernen und der Situation die Stirn zu bieten ist nicht leicht, doch die Art, wie wir als Individuen und als Gesellschaft darauf antworten, ist entscheidend dafür, diese Etappe auf die bestmögliche Weise zu überstehen. Dies wird enden, und wir werden danach stärker sein. Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Tipps und Handlungsempfehlungen, die von Expert*innen aus aller Welt gesammelt und zusammengefasst sind, mit an die Hand geben.

Namentlich möchte ich mich an dieser Stelle noch einmal bei Herrn Oberlehner (Leiter der Psychologischen Studierendenberatung für Österreich) und seinen Mitarbeiter*innen bedanken, die mir bedingungslos ihre tollen Texte, Tipps, Anregungen und Handlungsempfehlungen für Studierende und das Studieren in Zeiten der Corona-Krise, zur weiteren Verwendung, zur Verfügung gestellt haben.

Quellen:

Diebenbusch, Teresa: Krisen & Krisenintervention. Eine Einführung in den wissenschaftlichen Diskurs. Abgerufen am 31.03.2020.

URL: https://www.lwl.org/psychiatrie-marsberg-download/PDF/Vortraege/Fortbildung_Praesentation%20KriseKrisenintervention.pdf

Ivány, Stefanie (2020): Das „C“ und die Psyche – Leben in Zeiten der „Coronakrise“. Psychologische Studierendenberatung Österreich. Abgerufen am 30.03.2020

URL: <https://www.studierendenberatung.at/de/coronakrise/tipps-der-psb/leben-mit-corona/>

Stutte, Markus (2020): Information der Psychologischen Beratungsstelle. „Corona-Pandemie“ – Umgang mit Ängsten und Stresserleben in der außergewöhnlichen Belastungssituation.

Abgerufen am 31.03.2020.

URL: <https://www.fernuni-hagen.de/imperia/md/content/studium/beratung/corona-information-psychologische-beratungsstelle-fernuniversitaet.pdf>