

INFO – Corona: Wenn zu Hause bleiben zur Qual wird



Stay Home – Stay Safe

Überall hören wir es – im TV, Radio, Internet: „Bitte bleiben Sie zu Hause!“ Und das ist auch wichtig und richtig so. Denn nur, wenn wir so viel wie möglich zu Hause bleiben, können wir dazu beitragen, dass das Corona-Virus in seiner Verbreitung gehemmt und die Infektionsrate so verlangsamt wird – zum eigenen Schutz, aber auch zum Schutz aller Risikogruppen.

Doch was tun, wenn Sie zu Hause der „Lagerkoller“ ereilt? Viele Menschen sind es nicht gewohnt, von zu Hause aus zu arbeiten, den ganzen Tag die Kinder um sich zu haben, mit dem Lebenspartner Tag und Nacht auf engstem Raum zu sein. Gerade bei Menschen, die in der Stadt wohnen, sind die Wohnverhältnisse oft beengt, es gibt keinen eigenen Garten oder Balkon.

Hilfe! Lagerkoller!

Aus psychologischer Sicht ist es ganz natürlich und „normal“, dass bei zu viel räumlicher Nähe psychisches Unwohlsein entsteht, das sich bei jedem Menschen anders zeigt: Manche Menschen werden aggressiv, manche übellaunig, andere wiederum entwickeln körperliche Symptome der Enge und Panik. Umso wichtiger ist es, dass das Miteinander zu Hause bewusst und konstruktiv gestaltet wird, damit alle möglichst gut und unbeschadet durch diese belastende Zeit der räumlichen Einschränkung und reduzierten sozialen Kontakte kommt. Die gute Nachricht ist: Man kann aktiv etwas gegen „Lagerkoller“ tun! Wir haben ein paar wertvolle Tipps für Sie zusammengestellt.

Unsere 10 Tipps gegen Lagerkoller

1. (Fast) alles ist eine Frage der Organisation

Ein erster Schritt ist es, sich mit seinen Lieben zu Hause hinzusetzen und in einer Art „Familien-/ oder Paarkonferenz“ zu besprechen, was jede/r für die nächste Zeit braucht und wie man gegenseitig Rücksicht nehmen kann. Im Idealfall stehen am Ende dieser Absprache ein paar grundlegende Regeln, die für den „Ausnahmestandard zu Hause“ gelten, z.B.:

„Wem es zu viel wird, darf sich kommentarlos auf sein Zimmer zurückziehen“ oder „Türe zu heißt: Bitte nicht stören!“ oder „von X Uhr bis X Uhr ist bei uns Konzentrationszeit: jeder beschäftigt sich mit wichtigen Dingen wie Arbeit, Schulaufgaben etc.“ oder „Jede/r bekommt ein gewisses Zeitkontingent pro Tag, um launig, pampig, nicht gut drauf sein zu dürfen“ usw.

2. Die Perspektive wechseln & loslassen

Wir haben immer die Wahl, durch welche „Brille“ wir die Welt sehen bzw. eine Situation für uns bewerten. Ob wir die Vorteile oder lieber die Nachteile sehen. Ein englisches Sprichwort sagt: „Love it, Change it or Leave it“. Das heißt in letzter Instanz, dass wir gut beraten sind, Dinge, die man nicht ändern kann, anzunehmen wie sie sind und aufzuhören, sie verändern zu wollen oder sich darüber zu ärgern. Gar nicht einfach, aber sehr ratsam und vor allem hilfreich! Also: Jede/r hat die Wahl, die aktuelle Situation zu Hause für sich positiv zu werten: Mehr Zeit mit dem Partner und/oder den Kindern zu verbringen, bei schlechtem Wetter von zu Hause arbeiten zu können und nicht in die Kälte raus zu müssen, in der Mittagszeit den sonnigen Balkon nutzen zu können usw.

3. Räumliche Nähe braucht Grenzen

Da durch eine große und intensive räumliche Nähe im Miteinander ein belastender Faktor liegt, ist es wichtig, noch mehr als sonst auf gegenseitige Grenzen zu achten, zum Beispiel: „Nein heißt auch nein!“ oder „Ich möchte jetzt mal 1 Stunde ungestört sein, bitte sei leise!“ oder „Ich kann jetzt nicht weiter darüber mit Dir diskutieren!“ und vieles mehr. Grenzen respektieren heißt: Respekt und Wertschätzung zollen für die Bedürfnisse des anderen, aber auch sich selbst gegenüber. Vielleicht zwischendurch mal wieder eine ganz gute Übung für unsere (Familien-)beziehungen?

4. In Bewegung bleiben

Trotz viel Zeit zu Hause sollten wir nicht auf Bewegung verzichten, denn sie ist ein wichtiges Ventil, um Aggression und Unzufriedenheit abzubauen. Vor allem Kinder haben in der Regel ein großes Bedürfnis an Bewegung. Mit ein wenig Kreativität kann es auch zu

Hause gelingen, in Bewegung zu bleiben. Mit Kindern kann dies spielerisch erfolgen, z.B. einer denkt sich eine Turn-/Bodenübung aus, die anderen machen sie nach, dann wird gewechselt. Das Medienangebot an spielerischen Bewegungsübungen ist enorm, einfach mal stöbern oder sich selbst lustige Übungen ausdenken. Außerdem ist es explizit erlaubt (und sogar sehr ratsam), regelmäßig an der frischen Luft zu joggen oder spazieren zu gehen – am besten immer wieder mal alleine, dadurch kann man auch wieder etwas mehr (räumliche und innerliche) Distanz schaffen, die allen gut tut. Nach Möglichkeit sucht man sich Wege, wo nicht allzu viele Menschen unterwegs sind.

5. Toleranz und Nachsicht

In der Zeit des Zu-Hause-Bleibens ist es wichtiger denn je, mit seinen Lieben nachsichtig und tolerant zu sein. Bei allen Regeln, Vorsätzen und Anstrengungen wird es einfach zwischendurch passieren, dass es Streit gibt, jemand laut wird, eine Tür knallt. Und das darf sein. Toleranz heißt, nicht nachtragend zu sein und alles bis ins Letzte zu diskutieren und dem anderen immer wieder vorzuwerfen. Das Motto „Schwamm drüber“ ist an dieser Stelle hilfreich, um möglichst rasch wieder nach vorn zu blicken und wieder zu den vereinbarten Regeln im Miteinander zurückzukehren.

6. Spaß darf und soll sein!

Wie wichtig Spaß und Humor ist, kann an dieser Stelle nicht genug betont werden! Jede Situation ist doch gleich leichter zu ertragen, wenn man sie nicht allzu ernst nimmt und sich bewusst macht, dass sie auch wieder vorbei geht. Und wenn man genau hinschaut, entdeckt man, öfter als man denkt, das Komische an einer Situation. Gemeinsames Lachen verbindet! Zur Aufheiterung helfen auch lustige Bücher oder Filme – bitte nicht zusätzlich noch Tragödien und Dramen konsumieren, wenn die eigene Situation schon belastend genug ist.

7. Sich den Alltag verschönern

Vielleicht ist gerade jetzt die Zeit, das Miteinander auch mal bewusst zu „zelebrieren“, durch ein schönes Abendessen mit weiß gedecktem Tisch und schönen Gläsern, ein neues Rezept, das gemeinsam gekocht wird, ein romantisches Abendessen zu zweit? In Familien mit Kindern kann daraus sogar ein Spiel entwickelt werden: Jede/r überlegt sich, wie er dem anderen eine ganz besondere Freude machen und ihn/ sie überraschen kann.

8. Informiert bleiben ja – zu viel Medienkonsum – nein

In der aktuellen Zeit werden wir überflutet mit Nachrichten, Dokumentationen, Reportagen, Diskussionen rund um das Thema Corona. Es ist wichtig,

auf dem Laufenden zu bleiben und sich zu informieren. Es ist jedoch kontra-produktiv, jeden Post in irgendwelchen Chats zu lesen, jede Reportage im TV zu verfolgen. Die Folgen sind meist Verunsicherung, Sorge und Angst. Machen Sie sich bewusst: Jede auch noch so große Krise in der Vergangenheit wurde bewältigt, unter anderem deshalb, weil man nach vorn schaut und die Chance in der Krise entdeckt ...

9. Digitalisierung bewusst nutzen für soziale Kontakte

Auch wenn die Digitalisierung in Deutschland noch ausbaufähig ist – wir verfügen inzwischen alle über viele Möglichkeiten mit unseren Freunden, Verwandten und Bekannten in Kontakt zu bleiben: durch Social Media, Handy, Skype und vieles mehr. Und wenn Sie noch nicht so digital-affin sind? Dann ist vielleicht gerade jetzt ein guter Zeitpunkt, sich damit zu beschäftigen und es zu lernen!

10. Wenn's gar nicht mehr geht: Hilfe holen!

Es ist nicht selbstverständlich und auch nicht nötig, dass man immer alles aus eigener Kraft schafft. Manche Situationen sind sehr komplex und belastend, zumal jeder Mensch auch unterschiedliche Erfahrungen aus der Vergangenheit mitbringt. Deshalb ist es wichtig, sich einzugestehen, dass man alleine nicht mehr weiter weiß. Oft hilft ein guter Rat einer Freundin, manchmal auch ein professionelles Coaching von einer unbeteiligten und ausgebildeten Person. In der Naturheilpraxis equalance bieten wir für solche und andere als Belastung erlebte Situationen Hilfe in Form von psychologischer Beratung, Coaching und Therapie an – in der aktuellen Situation auch via Skype oder Telefon. **Rufen Sie uns an! Wir sind gerne für Sie da: 089.54 04 93 04.**

Stay Home – Stay Safe – Stay Positive!

Wie wir durch's Leben gehen und wie wir mit der aktuellen Situation des zu-Hause-Bleibens umgehen, hat viel mit unserer allgemeinen Haltung und Einstellung zu tun. Man hat immer die Wahl, das Glas halb leer – oder aber halb voll zu sehen. Wer positiv und konstruktiv ist, wird auch Positives und Konstruktives anziehen: Menschen, Situationen, Möglichkeiten, Chancen. Mit einer positiven Grundeinstellung lässt sich nicht nur vieles erreichen, sondern man signalisiert auch dem eigenen Körper Zuversicht, Vertrauen und Entspannung – Aspekte, die für unsere Gesundheit und unser gesamtes Wohlbefinden – körperlich wie psychisch – von größter Bedeutung sind. Mit aktivem Stressmanagement und bewusster Lebensführung können Sie Ihr Wohlbefinden direkt beeinflussen. Starten Sie noch heute damit.

Autorin: Dipl.-Psych. Christa Beyrer, equalance Naturheilpraxis 2020