



SUCHTHILFE
AACHEN



Sehr geehrte Damen und Herren,

Homeoffice, Kontaktsperre, Quarantäne... Das alles sorgt dafür, dass wir auf Distanz gehen, nicht mehr so abgelenkt sind und viel Zeit zum Nachdenken oder Grübeln haben. Wir warten und hoffen, auf wieder „normale“, bessere Zeiten. In der Psychologie spricht man von „Warten unter Unsicherheit“. Auf diesem Gebiet forscht u.a. Professor Kate Sweeny.



Sie geht davon aus, dass das Warten in Zeiten von Corona besonders schwer auszuhalten ist, denn es gibt keinen definierten „Moment der Wahrheit“. Für die meisten ist das eine sehr belastende Erfahrung voller Sorge und Angst. Um zu verstehen,

was hilft, um diese Wartezeit gesund zu bestehen, ist sie gerade dabei, Daten aus Wuhan auszuwerten, wo die Pandemie im Februar begann.

Erste Ergebnisse zeigen, dass Warten erträglicher wird, wenn man folgende Strategien bewusst ausprobiert:

Flowerlebnisse finden

Sorgen Sie ganz bewusst für *Flow-Erlebnisse*. In den Flow kommen wir, wenn wir uns komplett in eine Tätigkeit vertiefen. Die quälende Zeit des Wartens scheint so schneller zu vergehen und Sorgen werden – zumindest für den Moment - vergessen.

- In welcher Tätigkeit gehen Sie so richtig auf? Worin können Sie sich vertiefen? Das kann beispielsweise die Gartenarbeit, das Aufräumen des Kleiderschranks, die Steuererklärung, basteln, malen nach Zahlen, Kreuzworträtsel lösen, puzzeln oder joggen sein. Suchen Sie aktiv nach Möglichkeiten!
- In den Flow kommen wir besonders gut, wenn wir etwas machen, das uns herausfordert und/oder wenn wir einen Schritt aus der eigenen Komfortzone wagen. Probieren Sie also evtl. auch etwas Neues aus und erweitern Sie Ihr Repertoire!

In Kontakt bleiben

Die Unterstützung von Mitmenschen hilft immer, aber vor allem in unsicheren Zeiten. Daher:

- Bleiben Sie mit Ihren Liebsten in Kontakt – per Telefon, per Videokonferenz oder schreiben Sie doch mal wieder einen Brief!
- Es gibt mittlerweile viele lokale Händler, die ihre Waren (Karten, Gutscheine, Blumen, kleine Überraschungsgeschenke) per Post versenden oder mit dem Lieferdienst bringen. Versenden Sie Freude und freuen Sie sich über das „Danke“ ihres Gegenübers!

Achtsamkeitsübungen

Meditation und Achtsamkeitsübungen können das Warten unter Unsicherheit erleichtern, denn sie bringen den Menschen zurück ins Hier und Jetzt. Und das hilft! Die schlechten Gefühle nehmen ab. Wer mehr Achtsamkeit erlebt, ist beim Warten weniger gestresst und auch körperlich gesünder.

- Es gibt zahlreiche Bücher, youtube-Tutorials oder Apps, die Meditationen und Achtsamkeitsübungen anbieten. Probieren Sie doch mal ein paar Übungen aus und finden Sie selbst heraus, was Ihnen gefällt und gut tut!
- Fragen Sie auch mal Ihre Krankenkasse an. Denn viele Anbieter halten für ihre Kunden bereits gute Tools bereit.

Optimistische Haltung

Die Wartezeit wird angenehmer erlebt, wann man versucht, in allem was passiert, noch etwas Positives zu sehen.

- Vergessen Sie daher nicht, Ihr persönliches Glückstagebuch zu führen! (s. Impuls 2)

Übrigens:

Die Forschungen zeigen auch, dass wem das alles nicht gelingt, mehr Stresssymptome zeigt und sich einsamer fühlt. Unter Kontaktsperre, Ausgangsverbot oder Quarantäne verstärken sich diese negativen Gefühle. Scheinbar schnell funktionierende - wenngleich ungesunde - Bewältigungsstrategien steigen an: (zu viel) Alkohol trinken, (viel mehr) rauchen, sich ungesund ernähren.

Also: Bleiben Sie gesund und tun Sie sich aktiv etwas Gutes!

Quelle: <https://www.psychologie-heute.de/gesundheits/40432-im-flow-vergisst-man-seine-corona-sorgen.html#page>, abgerufen am 24.03.2020

Bildquelle: Photo by Joshua Rawson-Harris on Unsplash