



Foto: privat



„Viele meiner Patienten nehmen die aktuelle Situation als Chance wahr, sich mit ihren Prioritäten im Leben auseinanderzusetzen.“

Psychotherapeut Sacha Bachim, der neben der Tätigkeit in seiner eigenen Praxis den Präventionsdienst der „Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale“ unterstützt

Psychologie

So bleiben Sie jetzt mental stark

Während das Corona-Virus immer mehr Personen infiziert, spüren viele Menschen Momente der Angst und Ungewissheit. Es ist derzeit nicht einfach, entspannt zu bleiben. Doch es gibt einige Wege, diese Zeit mental gesund zu überwinden.

Die Angst sich anzustecken. Das Gefühl des Eingeschlossen-Seins, weil das Verlassen der Wohnung nur noch begrenzt erlaubt ist. Die Frage, ob der Job nach der Krise noch da ist. Und der Mangel an direktem Kontakt mit Familie und Freunden, der auf die Stimmung drückt. Das Corona-Virus greift den Körper jener an, die es erfasst. Und es scheint fast nebenbei die Psyche einer ganzen Gesellschaft auf die Probe zu stellen.

Als einen „Cocktail an Emotionen“, den die aktuelle Krise auslösen kann, bezeichnet Sacha Bachim. Der Psychotherapeut unterstützt neben der Tätigkeit in seiner eigenen Praxis den Präventionsdienst der

„Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale“. „Die Gefühle sind bei jedem anders, weil wir uns – obwohl wir im gleichen Boot sitzen – in unterschiedlichen Situationen befinden“, sagt er. Während der eine zu einer Risikogruppe gehört und sich vor einer Ansteckung fürchtet, machen einem anderen beengte Wohnverhältnisse zu schaffen.

Ab an die frische Luft!

In den eigenen vier Wänden zu sitzen und sich selbst dabei zu beobachten, wie sich der Lagerkoller schleichend ausbreitet, muss allerdings nicht sein. Es gibt viele

Wege, mental stark durch diese Zeit zu gehen. Wem zuhause die Decke auf den Kopf fällt, dem werden ein Spaziergang oder eine Radtour guttun. Gespräche mit Freunden und Familie lassen sich über Telefon und Videokonferenz organisieren. Zudem hilft es, sich mit Dingen zu beschäftigen, die Freude bereiten oder die man schon lange einmal angehen wollte. Etwa den Garten auf Vordermann zu bringen, mal wieder ein Buch zur Hand zu nehmen oder ein neues Hobby zu beginnen. Und wer weiß: Vielleicht wäre die betagte Nachbarin froh, man kaufte für sie ein. Wer hilft, fühlt sich selbst ein bisschen besser.

Der Psychologe und Psychotherapeut Fari Khabirpour sieht eine gute Gelegen-

Psychotherapeut Sacha Bachim rät, die Angst anzunehmen und in Worte zu fassen: „Das Schreiben hilft, Gefühle besser zu überblicken.“

Foto: Shutterstock

heit, sich in dieser entschleunigten Zeit grundsätzliche Fragen des Lebens zu stellen, etwa nach dem Sinn unseres Daseins, den eigenen Zielen und Werten. „Wir haben jetzt die Chance, mit uns selbst in Beziehung zu treten. Den Raum, in dem wir uns bewegen, kann man einengen. Aber niemand kann uns unsere innere Freiheit nehmen, also das, was wir denken, glauben und fühlen“, sagt er.

Wider die Angst

Wer Angst vor dem Virus oder auch vor einer ungewissen Zukunft empfindet, ist damit sicherlich nicht allein. Sacha Bachim rät, diese Angst anzunehmen und in Worte zu fassen: „Das Schreiben hilft, Gefühle besser zu überblicken.“ Der Psychotherapeut warnt jedoch davor, sich in eine Panik hineinzusteigern: „Es ist wichtig, hoffnungsvoll zu bleiben und positiv zu denken. Nun ist das natürlich nicht so einfach, weil an der aktuellen Situation vieles negativ ist.“ Dann sei es zumindest ratsam, konstruktiv zu bleiben und sich auf das zu konzentrieren, was man beeinflussen kann, etwa die eigene Lebensqualität zu verbessern durch gesundes Essen

Werden nun mehr Menschen an Depressionen erkranken?

Diese Frage sei schwierig zu beantworten, meint Psychotherapeut Sacha Bachim. Die Antwort hänge unter anderem davon ab, wie lange Corona unseren Alltag beeinflusst. Es gebe Risikogruppen, bei denen die aktuellen Belastungen deutliche Auswirkungen auf die Psyche haben können. Dazu zählt er Menschen, die bereits in früheren Zeiten mit einer starken Depression oder einer Angststörung zu tun hatten oder aktuell darunter leiden. Zugleich erkenne er aber bei vielen seiner Patienten, die an einer psychischen Störung erkrankt sind, dass diese die aktuelle Situation als Chance wahrnehmen, sich mit ihren Prioritäten im Leben auseinanderzusetzen.

und ausreichend Schlaf. Fari Khabirpour empfiehlt, das Infektionsrisiko realistisch einzuschätzen: „Wenn Sie die physische Distanz respektieren, besteht kaum eine Gefahr, dass Sie sich anstecken.“

Wer sich kaum auf Tätigkeiten des Alltags oder seinen Job konzentrieren kann, weil die ständige Nachrichtenflut überfordernd wirkt, sollte sich eine Informationsdiät verordnen. Sacha Bachim rät dazu, die Nachrichtenlage nur zu festen Zeiten am Tag zu verfolgen, dabei auf seriöse Quellen zurückzugreifen und soziale Medien möglichst zu meiden. Sicherheit im Alltag geben Routinen, etwa regelmäßige Essenszeiten und das Beibehalten der üblichen Schlafenszeiten. Im Homeoffice lassen sich Phasen der Arbeit und der Entspannung klar voneinander abgrenzen. Auch Kindern geben wiederkehrende Tagesabläufe Halt.

„Die Art und Weise, wie ich mir selbst die Situation erkläre, hat einen großen Einfluss darauf, wie ich emotional damit umgehe“, sagt Sacha Bachim. Es gelte, sich den Sinn des Kontaktverbots und auch die zeitliche Begrenzung der Maßnahmen vor Augen zu führen. Oder diese Phase als eine Chance anzusehen, in der mehr Zeit mit den Kindern beziehungsweise dem Partner bleibt und sich die zwischenmenschliche Nähe erhöht, wie Fari Khabirpour betont. Dass die soziale Distanz die Einsamkeit Alleinlebender verstärkt, glaubt er nicht: „Wenn jeder nur an sich denkt, wenn nur materielle Werte zählen, führt das dazu, dass der Mensch vereinsamt.“ Aktuell träten diese Werte in den Hintergrund und es komme ein großes Gemeinschaftsgefühl auf. Ältere Menschen erhielten vermehrt Aufmerksamkeit und Unterstützung: „Solch eine Krise schafft Solidarität.“

Kerstin Smirr



Psychologe und Psychotherapeut Fari Khabirpour sieht eine gute Gelegenheit, sich in dieser entschleunigten Zeit grundsätzliche Fragen des Lebens zu stellen.

Foto: Anouk Antony

Hier erhalten Sie Hilfe

Wer sich in diesen Zeiten mental überfordert fühlt, kann sich an verschiedene Stellen wenden. Das Kannerjugendtelefon (Tel. 116 111), das Elterntelefon (Tel. 26 64 05 55) sowie die Hotline von SOS Détresse (Tel. 45 45 45) sind besetzt. Psychologen und Psychotherapeuten bieten aktuell Termine per Telefon oder Videokonferenz an. Ein erster Ansprechpartner ist zudem der Hausarzt. Hilfreiche Informationen sind zu finden unter www.prevention-panique.lu sowie www.prevention-depression.lu.