



Maßnahmen für die mentale Stärkung und Psychohygiene

Die Psyche in Balance halten

In dieser besonderen Zeit ist es besonders wichtig, etwas für die mentale Gesundheit zu tun. Wir möchten Ihnen im Folgenden einige konkrete Maßnahmen für eine mentale und emotionale Stärkung vorstellen, die Sie dabei unterstützen können, den Ausnahmezustand zu bewältigen.

Wenn Sie nicht darin geübt sind, werden die Maßnahmen erstmal ungewohnt sein und es wird eine Weile dauern, bis sich eine Wirkung einstellt. Seien Sie daher geduldig mit sich selbst und denken Sie daran, dass Sie auch ein Musikinstrument oder eine neue Sportart nicht gleich zu Beginn sicher beherrschen. Es braucht (tägliches) Training und ein bisschen Durchhaltevermögen – aber es zahlt sich aus. Viel Spaß beim Ausprobieren und Üben. Bleiben Sie optimistisch, denn es gibt auch eine Zeit nach Corona, in der sich Normalität, Struktur und Vertrautheit wiedereinstellen werden.

Psyche in Balance halten

Für die Bewältigung von Krisen ist es hilfreich, eine ausgewogene Balance zwischen der Auseinandersetzung mit dem Thema und dem bewussten Abstand zum Thema zu halten.

„Auseinandersetzung“, bedeutet, sich auf seriösen Quellen zu informieren und sich mit den Fakten, Zahlen und möglichen Auswirkungen in der Zukunft auseinanderzusetzen.

„Abstand/Ablenkung“ bedeutet, sich bewusst nicht mit dem belastenden Thema auseinanderzusetzen, sondern den Fokus auf Dinge zu lenken, die Ihnen Spaß machen, guttun und Energie zuführen.

Versuchen Sie in diesem Sinne Ihr Leben ausgewogen zu gestalten, um so gut durch die Krise zukommen. Wenn Sie eine Seite übermäßig bedienen, besteht die Gefahr, sich im Kreis zu drehen und in der Krise stecken zu bleiben. Erlauben Sie sich daher, insbesondere auch in schwierigen Zeiten, es sich bewusst gut gehen zu lassen. Damit tanken Sie Kraft für die Bewältigung der Krise und Ihren Alltag. Nachfolgend finden Sie eine Zusammenschau und detailliertere Erläuterungen zu einigen genannten Punkten.

Auseinandersetzung	<ul style="list-style-type: none">• Informationsbeschaffung aus seriösen Quellen bei gleichzeitiger zeitliche Begrenzung bei der Informationsbeschaffung• Gespräche und Austausch über die Situation• Vorsorge und Planung der Zukunft
Ablenkung	<ul style="list-style-type: none">• Körperliche Aktivitäten (Krafttraining, Fahrradfahren, Joggen, Yoga, Gartenarbeit usw.)• Kognitive Beschäftigung (Spiele, Sudoku, Kreuzworträtsel, lesen, etwas Neues lernen)• Entspannungsübungen (Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereise)• Gezielt in die Natur gehen• Humor und Lachen• Lesen, Musik hören und schöne Filme gucken



1. Auseinandersetzung

I. Informieren Sie sich ausschließlich aus seriösen Quellen

Nutzen Sie zur Einschätzung der Situation vertrauenswürdige Quellen und lassen Sie sich von Informationen, die sehr einseitig sind und die Situation wahlweise bagatellisieren oder dramatisieren nicht verunsichern. Begrenzen Sie die Dauer der Informationsaufnahme und informieren Sie sich beispielsweise (maximal dreimal täglich) bei diesen Institutionen:

Land Niedersachsen:

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus>

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung:

<https://www.ms.niedersachsen.de/startseite/>

Robert Koch Institut:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Bundesgesundheitsministerium:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

Weltgesundheitsorganisation (WHO):

<http://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>

II. Zeit für Sorgen und Ängste einräumen

Viele Gedanken und Gespräche beinhalten aktuell die Entwicklungen rund um die Krise. Es ist gut und richtig, sich zu informieren und Pläne für die Zukunft zu machen. Dies sollte jedoch nicht den ganzen Tag so sein, sondern nur für einen begrenzten Zeitraum. Begrenzen Sie daher das Zeitfenster, in dem Sie sich in den Medien oder in Gesprächen widmen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie den ganzen Tag von Gedanken und Sorgen rund um die Corona-Pandemie beherrscht werden und diese Gedanken, Sorgen, Ängste Ihre ständigen Begleiter sind, die Sie kaum noch abschütteln können, kann Ihnen die nachfolgende Übung dabei helfen, dass Sie wieder Chef bzw. Chefin in Ihrem eigenen Kopf werden.

Legen Sie dafür ganz bewusst eine Zeit fest, an dem die Sorgen, Ängste und Befürchtungen Platz haben dürfen und überlegen Sie sich auch, wie lange dieser Zeitraum sein soll. Das können z.B. 20 Minuten sein oder ein kürzerer oder längerer Zeitraum. Überlegen Sie dann, wann am Tag Sie diesen Zeitraum haben. Sie könnten sich z.B. sagen: Heute Nachmittag um 17 Uhr nehme ich mir 20 Minuten Zeit dafür. Tauchen dann während des Tages Befürchtungen, Gedanken und Ängste auf, dann sagen Sie sich innerlich STOP und verschieben den Gedanken auf 17 Uhr, so wie sie es vorab geplant haben

Sollte es Ihnen schwerfallen und Sie bemerken, dass die Ängste und Sorgen sich nicht auf 17 Uhr vertrösten lassen, können Ihnen die Übungen (Hier und Jetzt oder 5-4-3-2-1, s.u.) dabei helfen, in der aktuellen Situation zu bleiben.

Wenn Ihr Zeitraum gekommen ist, versuchen Sie möglichst ungestört zu sein. Schalten Sie Ihr Smartphone in den Flugmodus (und ggf. den Wecker darin an, der Sie an den Ablauf des Zeitrahmens erinnert). Dann nehmen Sie sich bewusst die festgelegte Zeit, z.B. 20 Min, für Ihre Sorgen und Gefühle (siehe Infoblatt: Umgang mit Emotionen) und nehmen Sie diese wahr. Versuchen Sie den bereits zuvor abgesteckten Zeitrahmen damit auszufüllen. Wenn der Zeitraum nicht reicht, brechen Sie trotzdem nach der vorher festgelegten Zeit ab und nehmen



Sie sich beim nächsten Mal mehr Zeit. Wenn der Zeitraum zu lange erscheint und Sie schon vor dem Ablauf den Drang verspüren, aufzuhören, bleiben Sie auch dann dabei und füllen Sie die Zeit aus. Das hat das Ergebnis, dass Sie ein besseres Gefühl dafür bekommen, wie viel Zeit Sie sich für das Thema wirklich nehmen möchten und dass Sie vom „Gejagten“ (ihrer Gedanken) zum „Jäger“ werden, der aktiv nach den Sorgen „suchen“ muss.

2. Ablenkung

Die nachfolgenden vier Übungen setzen sich mit dem Aspekt Ablenkung auseinander. Dieser ist wichtig um Kraft zu tanken und realistisch zu bleiben.

I. Hier-und-Jetzt-Übung

Unser Gehirn ist ein wunderbarer Partner, wenn es darum geht uns zu schützen. Manchmal meint es unser Gehirn und insbesondere unsere Angst- und Vorsichtszentrale (die sog. Amygdala) aber etwas zu gut. Wir verstricken uns dann in Sorgen über die Zukunft und malen uns die schlimmsten Szenarien aus. Meistens beginnen solche Gedanken mit „Aber wenn ...“, „Falls...“, „Wenn ich mir vorstelle, dass ...“. Aktuell ist der Anlass zur angemessenen Sorge auch gegeben, dennoch ist es genau so wichtig sich in der Realität zu verankern und nicht mit den Gedanken pausenlos in der (ungewissen) Zukunft zu sein. Die „Hier-und-Jetzt-Übung“ kann dafür hilfreich sein:

Holen Sie dafür Ihre Gedanken immer wieder in die Gegenwart und verdeutlichen Sie sich diese. Zunächst ganz konkret in Ihrer unmittelbaren Umgebung.

- *Wo befinden Sie sich gerade jetzt?*
- *Wie sieht es dort konkret aus? Welche Farben, Gegenstände, Gebäude oder ähnliches können Sie genau jetzt sehen?*

Häufig werden Sie die Erfahrung machen, dass in der aktuellen Situation Vieles gut ist. Bleiben Sie mit den Gedanken dort und üben Sie sich in Dankbarkeit.

II. Dankbarkeitsübung

Schopenhauer hat gesagt „Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das was uns fehlt.“ So verleitet auch die aktuelle Situation dazu, den Fokus eher auf Defizite zu lenken, die in der eigenen Person, der Gesellschaft oder der JVA liegen können. Gleichzeitig blenden wir Vieles aus, was für uns selbstverständlich und gut ist. Die folgende Auflistung gibt eine Anregung sich (am besten täglich) bewusst zu machen, wofür man dankbar sein kann. Sicherlich werden nicht alle Punkte auf Sie zutreffen, aber lassen Sie sich gern inspirieren und finden Sie Formulierungen, die für Sie gut passen. Nachfolgend finden Sie Anregungen:

Ich bin dankbar dafür, dass

- ich lebe,
- ich ohne Schmerzen aufgewacht bin,
- ich körperlich und mental fit bin,
- für mich wichtige Menschen leben,
- alle oder viele meiner mir wichtigen Menschen gesund sind,
- hilfreiche Menschen in meinem Umfeld habe,
- ich bereits so viele gute Erfahrungen in meinem Leben machen durfte,
- es meinen Haustieren gut geht,



- ich ein schönes Zuhause habe,
- ich einen sicheren Arbeitsplatz habe,
- ich pünktlich und regelmäßig meine Besoldung/meinen Lohn erhalte,
- ich in einem Land lebe mit einem gut ausgestatteten Gesundheitswesen,
- fließendes, trinkbares Wasser für mich eine Selbstverständlichkeit ist,
- ich in einer friedlichen Gesellschaft ohne Krieg lebe,
- ich in einer Demokratie lebe.

III. **Achtsamkeit trainieren mit der 5-4-3-2-1-Übung**

Ein Großteil unserer Gedanken ist entweder auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft gerichtet. Wir denken über Dinge, Handlungen, Situationen nach, die schon passiert sind oder die noch eintreten können. Bis zu einem gewissen Grad ist das auch angemessen und normal. Wir sollten aber auch den gegenwärtigen Moment im Blick haben. Dies ist oft gar nicht so leicht, da wir es nicht gewohnt sind. Die folgende Übung kann dabei helfen, Gedanken und Grübeleien in Bezug auf die Vergangenheit und/oder Zukunft zu unterbrechen.

Dafür verdeutlichen Sie sich einfach die aktuelle Situation/Umgebung in der Sie sich befinden (ähnlich wie in der „Hier und Jetzt-Übung“). Sie können diese Übung überall durchführen, auf dem Heimweg, in den eigenen vier Wänden, in der Schlange beim Einkaufen, im Wartezimmer, beim Spazieren gehen, beim Einschlafen, etc.

1. *Nehmen Sie dabei einfach 5 Dinge bewusst wahr, die Sie jetzt gerade sehen. Das kann der Fußbodenbelag sein, die Wandfarbe, kleine Details in der Natur oder in dem Raum, in dem Sie sich befinden (Bilder an der Wand, Gardinen am Fenster). Bewerten Sie die Dinge nicht. Nehmen Sie einfach wahr z.B. ein grauer Teppichboden, eine Blume, eine grüne Jacke bei der Person vor mir in der Schlange.*
2. *Nehmen Sie anschließend 5 Dinge bewusst wahr, die Sie jetzt gerade hören: Das kann ein Gespräch sein, Vogelzwitschern, ein vorbeifahrendes Auto, ein Flugzeug, etc. Bewerten Sie auch hier die Dinge nicht, versuchen Sie es einfach nur wahrzunehmen.*
3. *Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf 5 Dinge, die Sie gerade von außen am Körper spüren. Das kann z.B. der Bügel Ihrer Brille sein, der Stoff ihrer Kleidung, die Schuhe an den Füßen, der Hosensack, aber auch der Untergrund auf dem Sie gerade sitzen oder gehen. Eventuell auch ein Windhauch auf dem Körper oder die Sonne auf der Haut. Bewerten Sie auch hier nicht, sondern nehmen Sie einfach wahr, wie es ist.*
4. *Als letztes nehmen Sie 5 Ihrer Atemzüge wahr. Atmen Sie einfach normal weiter und beeinflussen Sie den Atem nicht. Beobachten Sie einfach wie die Luft sich über die Nase, den Rachen und dann in Ihren Lungen verteilt. Beobachten Sie, ob sich Ihr Bauch hebt und senkt. Bewerten Sie auch hier nicht. Nehmen Sie einfach wahr wie sie gerade atmen.*

Nachdem Sie diese Schritte durchlaufen haben, beginnen Sie wieder von vorne und lenken die Achtsamkeit diesmal auf 4 Dinge, die Sie sehen. Das können dieselben wie zuvor sein, aber auch - sofern vorhanden - andere. Auch hier geht es darum nur wahrzunehmen, ohne Bewertung.

Danach konzentrieren Sie sich auf 4 Dinge, die Sie hören, dann auf 4 Dinge, die Sie von außen an Ihrem Körper spüren und abschließend auf 4 Atemzüge. Wenn Sie weniger Dinge zu sehen/hören/fühlen, dann nehmen Sie auch das einfach wahr.



In der dritten Runde konzentrieren Sie sich wieder auf drei bisher schon wahrgenommene oder neue Dinge, die Sie sehen, hören, fühlen und ihre Atmung und bewerten diese nicht.

In der nächsten Runde dann jeweils zwei Dinge und danach eine Sache. Die Reihenfolge bleibt immer gleich: zuerst sehen, dann hören, als nächstes fühlen und als letztes die Wahrnehmung des Atems.

Wenn Sie möchten, können Sie dann wieder mit 5 Dingen beginnen und den gesamten Ablauf wiederholen. Sie werden feststellen, dass Sie sich dadurch eine Pause von belastenden Gedanken erarbeiten können.

IV. Fantasiereise in die Zukunft

Stellen Sie sich vor, die Krise ist überstanden und Sie sind gut hindurch gekommen. Worauf freuen Sie sich? Überlegen Sie sich bereits jetzt, was Sie tun werden, wenn die schwierige Zeit hinter Ihnen liegt. Malen Sie sich die Szenarien in aller Ruhe und mit vielen schönen Einzelheiten und Details aus. Wo werden Sie sein? Was werden Sie machen? Ist vielleicht noch jemand mit dabei? Was werden Sie sehen? Was riechen? Was schmecken? Und: was werden Sie fühlen? Und wo in Ihrem Körper werden Sie merken, dass Sie diese schönen Gefühle haben?