

Wir benutzen eigene und Drittanbieter-Cookies, um unseren Service zu verbessern und die angezeigte Werbung aufgrund der Analyse Ihres Surfverhaltens auf Ihre Interessen maßzuschneidern.

Wenn Sie weitersurfen, bedeutet es, dass Sie diese Anwendung akzeptieren.

[Hier können Sie weitere Informationen zum Thema erhalten.](#) **Gelesen**

NÜRTINGEN

## Corona in Nürtingen: Expertentipps zum Umgang mit Angst und Einsamkeit

27.03.2020 05:31, VON MATTHÄUS KLEMKE —

Corona-Krise: Experten warnen vor psychischen Auswirkungen und geben Tipps, wie man mit Angst und Einsamkeit umgehen kann

Soziale Isolation und die Angst vor dem Corona-Virus können für die Psyche eine große Belastung sein. Wir sprachen mit Experten aus Nürtingen darüber, wie man mit der Einsamkeit umgehen kann und wieso wir uns aus Angst vor dem Virus mit Klopapier und Nudeln eindecken.



Die soziale Isolation in der Corona-Krise kann für viele Menschen belastend sein. Foto: AdobeStock

NÜRTINGEN. Kontaktverbot, Ausgangssperre, Quarantäne: Die soziale Isolation soll Leben retten und stellt unsere Psyche dabei auf eine harte Probe. Wie soll man der Einsamkeit entfliehen, ohne das Haus zu verlassen?

Viel ist in den letzten Tagen und Wochen über unterschiedlichste Risikogruppen gesprochen worden. „Dabei wird meist vergessen, dass Menschen mit psychischen Vorerkrankungen auch dazu gehören“, sagt Dr. Sina Müller, Diplom-Psychologin und Geschäftsführerin des Arbeitskreises Leben Nürtingen und Kirchheim (AKL). Jede Veränderung des Alltags sei für diese Menschen eine große Herausforderung. „Aber diese Situation birgt für uns alle Risiken für die Psyche“, sagt Müller.

„Wir befinden uns derzeit in einer Orientierungsphase, in der es ganz viel Unsicherheit gibt“, so die Psychologin. Es komme darauf an, wie jeder Einzelne mit der Situation umgeht. Denn es gibt durchaus Dinge, die jeder tun kann, um sein seelisches Gleichgewicht nicht zu verlieren.

„Trotz der massiven Einschränkungen des Alltags ist es wichtig, eine Tagesstruktur zu schaffen. Das gibt uns Halt“, so Müller. Das soll aber nicht heißen, dass wir jeden Tag unsere Wohnung putzen oder den Keller immer

weiter ausmisten. „Das kann man natürlich tun, aber man sollte sich auch mit Dingen beschäftigen, die einem Freude bereiten“, rät die Psychologin. Zum Beispiel könnte man die alten Fotoalben rauskramen und sich Bilder von früher anschauen oder die Fotos aus dem letzten Urlaub.

„Man sollte überlegen, was einem damals Freude bereitet hat und wozu man jetzt wieder Zeit hat“, so Müller: „Wenn ich früher gerne gezeichnet habe, kann ich es jetzt wieder ausprobieren.“

### **„Soziale Distanz bedeutet nicht soziale Kälte“**

Dr. Sina Müller, Dipl.-Psychologin

Wichtig für unser eigenes Wohlbefinden sei es, Fürsorge zu zeigen. „Soziale Distanz bedeutet nicht soziale Kälte. Jeder kann sich fragen, wie er anderen in dieser Situation helfen kann.“ Zum Beispiel indem man für die Nachbarn Einkäufe erledigt.“ Anderen etwas Gutes zu tun, habe auch positive Auswirkungen auf die eigene Stimmung.

Und nur, weil man daheim sitzt, bedeutet das nicht, dass man keinen Kontakt zu Familie und Freunden haben kann: „Es ist sehr wichtig, soziale Kontakte weiterhin zu pflegen – über das Telefon oder per Video-Chat“, sagt Müller.

Das gilt auch für Leute, die plötzlich gezwungen sind, von Zuhause zu arbeiten. „Auch bei der Arbeit gibt es eine soziale Komponente, die plötzlich wegbricht.“ Hier kann die moderne Technik helfen: „Ich kenne Leute, die sich in der Mittagspause verabreden und per Video-Chat gemeinsam essen.“

Auch im heimischen Büro sollte man darauf achten, Arbeit und Privates so gut es geht zu trennen: „Man sollte nicht daheim auf dem Sofa arbeiten. Wer das Glück hat, ein Arbeitszimmer zu besitzen, sollte das auch nutzen.“ Aber auch in einer Ein-Zimmer-Wohnung sollten Grenzen gezogen werden: „Am besten stellt man sich einen Tisch in eine Ecke des Zimmers, an dem man wirklich nur arbeitet. Und nach Feierabend räumt man die Arbeitssachen weg.“

Ihr nächster Tipp: Die Informationsflut regulieren. „Sich zu informieren ist richtig, aber man sollte sich selbst die Frage stellen, ab welchem Punkt man genug informiert ist.“ Derzeit werde man mit negativen Nachrichten nur so überschüttet. „Man darf es nicht so weit kommen lassen, dass die Angst überhand nimmt.“ Müller rät, sich jeden Tag ein bestimmtes Zeitfenster zu setzen, in dem man sich über die aktuelle Lage informiert.

Doch was, wenn die Angst wirklich überhand nimmt? Christof Barth ist Heilpraktiker für Psychotherapie in Nürtingen und behandelt unter anderem Angsterkrankungen. Auch er befürchtet eine Zunahme von psychischen Erkrankungen in der Corona-Zeit.

„Derzeit erleben wir ganz verschiedene Ebenen von Angst“, so Barth: „Wir haben Angst davor, unsere Freiheiten zu verlieren oder dass die Versorgung zusammenbricht. Menschen aus der Risikogruppe erleben auch Todesangst.“

Angst gehöre schon immer zum Leben dazu, doch nun habe sich die Situation geändert: „Plötzlich ist die Angst global. Man kann sich ihr gar nicht entziehen.“

Auf Gefahr reagiere der Mensch mit bestimmten Mechanismen: Flucht, Kampf, Erstarren. „Die Menschen haben das Verlangen, irgendwie auf die Situation zu reagieren. Sie müssen etwas tun.“

Diese Reaktionen können ganz unterschiedlich aussehen: „Während die einen eher passiv sind, die Situation vielleicht sogar bagatellisieren, neigen andere dazu, im Supermarkt die Regale leer zu räumen und sich daheim mit Klopapier und Nudeln einzudecken.“

Bei Hamsterkäufen könne man einen Herdentrieb beobachten, sagt Barth: „Die Leute gehen in die Supermärkte und sehen die leeren Regale. Sie haben dann das Gefühl, dass sie selbst auch unbedingt dieses Produkt brauchen, das so begehrt ist.“

Durch solche Handlungen versuchen wir, die verlorene Sicherheit zurückzuerlangen, sagt Barth. Hamsterkäufe seien aber keine langfristige Lösung. „Stattdessen sollte jeder in sich gehen und sich fragen, was ihm selbst das Gefühl von Sicherheit gibt“, rät der Heilpraktiker. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein: „Zum Beispiel soziale Kontakte, Zeit in der Natur aber für manche Menschen auch Ruhe und Rückzug.“

### **Der Angst mit Neugier begegnen**

Anstatt vor seinen Ängsten wegzulaufen rät Barth, sich ihnen zu stellen und sich selbst die Frage zu stellen, wovor man wirklich Angst hat. „Wenn wir unserer Angst mit Neugier begegnen und uns fragen, was uns eigentlich Angst macht, merken wir schnell, was uns wirklich wichtig im Leben ist.“

Das Gefühl der Angst könne also durchaus auch eine positive Wirkung haben. „Wenn wir uns mit ihr beschäftigen, merken wir, dass die Angst endlich ist.“ Das könne man ganz konkret am eigenen Herzschlag fühlen. „Bei Angst klopft unser Herz schneller. Aber dann kommt auch der Punkt, an dem es sich wieder beruhigt. Man muss nur häufiger in sich hinein hören.“

