

1. Weniger Abwehr – Mehr Akzeptanz

Wir alle sind aufgewühlt, unsicher und traurig, vielleicht sogar wütend darüber, dass unser Leben nicht seine gewohnten Bahnen gehen kann und Weihnachten in diesem Jahr ein anderes sein wird. Manche Menschen erleben sogar ein Gefühl der Machtlosigkeit und Ohnmacht und fühlen sich wie gelähmt. Doch oft hilft es uns, wenn wir Dinge und Umstände versuchen zu akzeptieren, so wie sie sind, anstatt sie abzuwehren und zu bekämpfen. Wenn wir bewusst entscheiden, die Situation anzunehmen und aktiv damit umzugehen, hilft es uns dabei, ein Gefühl der Kontrolle über unser Leben zurückzugewinnen und uns weniger als passives Opfer der Umstände zu fühlen. Mit diesem psychologischen „Trick“ lenken wir die Aufmerksamkeit wieder auf uns und können aktiv überlegen, was wir in der aktuellen Situation brauchen und wie wir sie für uns angenehmer gestalten können: Was können wir jetzt umsetzen, dass uns Freude bereitet? Einfach positiv denken und für sich selbst lachen oder über das eigene Verhalten geradezu schmunzeln. Es sind die kleinen Dinge des Lebens, die uns Freude bereiten.

2. Weniger Erwartung – Mehr Geduld

Wir wollen ständig gut funktionieren und alle (vermeintlichen) Erwartungen an uns erfüllen. Auch in der Zeit der Quarantäne versuchen wir, unseren Alltag aufrechtzuerhalten – den Job erledigen wir im Wohnzimmer, die Sportstunde machen wir im Schlafzimmer und den Restaurantbesuch verlegen wir in die Küche. Das alles übt einen ungeheuren Druck auf uns aus, aber wir können nicht in jeder Situation und jeden Tag alles geben und „perfekt“ funktionieren. Gönnen wir uns eine kleine Auszeit am Ende des Jahres, nehmen den Druck raus und atmen durch, denn wir müssen momentan nicht nur Geduld für die Pandemie-Situation aufbringen, sondern vor allem für uns selbst. Es ist okay, wenn wir schlecht gelaunt sind, Angst haben oder uns überfordert fühlen. Die E-Mail kann auch morgen noch geschrieben werden und der Online-Sportkurs findet auch immer wieder statt. Habt also Geduld – mit Euch selbst und mit Euren Mitmenschen. Denen geht es nämlich ganz genauso. Tauscht Euch aus und sprecht über Eure Gefühle, denn wir alle befinden uns in der gleichen Ausnahmesituation. Und das hat doch auch etwas Tröstendes und Verbindendes, oder?

3. Weniger Plan – Mehr Perspektive

Momentan fühlen wir uns in der Situation gefangen und wir wissen nicht, wie sich unser Alltag in nächster Zeit gestalten wird. Unsere Psyche möchte aber wissen, was als nächstes kommt. Wir wollen einen Plan haben, wie es weitergeht. Auch hier können wir versuchen, mehr Akzeptanz walten zu lassen und Druck abzubauen. Plant ein bisschen. Vielleicht hilft es uns, die Zukunft hoffnungsvoll auszus schmücken: Irgendwann werde ich sicher wieder am Strand liegen, im Sommer machen wir wieder unsere große Party, nächstes Jahr gehe ich wieder tanzen... Die Erinnerung und die gleichzeitige Vorfreude auf schöne Dinge wecken positive Gefühle in uns, denn unser emotionales Gedächtnis weiß, wie sich die schönen Erfahrungen, die wir schon einmal gemacht haben, anfühlen und kann diese „hervorkramen“. Und schon huscht uns ein Lächeln über das Gesicht, die aktuell unsichere Situation lässt sich ein kleines bisschen besser aushalten und wir freuen uns auch über die kleinen Dinge, die momentan möglich sind.

4. Weniger Zeug – Mehr Zeit

Kurz gesagt – wir versuchen, alles und alle unter einen Hut zu bekommen. Aber dieses Jahr muss und darf alles anders sein. Die Pandemie zwingt uns eh schon dazu, vieles anders zu machen. Lehnt Euch zurück! Verzichtet auf die Geschenkorgie und das Festessen und den damit verbundenen Stress. Freut Euch stattdessen über einen gemeinsamen Spaziergang, ein langes Telefonat oder entspannt mit Eurer Lieblingsserie auf dem Sofa. Das Jahr hat uns alle immens viel Kraft gekostet. Ruht Euch aus und gönnt Euch in der zweiten Lockdown Phase eine Pause!

5. Weniger Dunkelheit – Mehr Licht

Im Winter, bei weniger Licht und kälteren Temperaturen, produziert unser Körper mehr Melatonin, das Schlafhormon. Die Folge: Wir sind oft müde, kommen morgens schlechter aus dem Bett und haben auch über den Tag hinweg weniger Energie als im Sommer. Denn im Sommer, bei viel Licht und Sonnenschein, produzieren wir wiederum mehr Serotonin, unser Glückshormon. Wir sollten also versuchen, so oft wie möglich nach draußen zu gehen und jeden Sonnenstrahl zu nutzen. Spazieren gehen, Radfahren, Jogging – das sind alles Dinge, die wir besonders jetzt gut umsetzen können. Darüber hinaus bringt es uns Abwechslung und tut unserer körperlichen und psychischen Fitness überaus gut. Und vor allem immer wieder feste Rituale und feste Tagesstrukturen einplanen, aber eben auch fit bleiben, auch wenn es schwer fällt, zwei Mal täglich an die frische Luft zu gehen ist enorm wichtig für unser Immunsystem.

6. Weniger Anspannung – Mehr Humor

Die Dinge mal etwas leichter nehmen ist eben auch leichter gesagt als getan, denn wir alle müssen die Situation ernst nehmen – so ernst, dass sie uns Angst macht und wir oft überfordert sind. Trotzdem können ein kleiner Witz zwischendurch und Humor ein gutes Ventil sein, unser angespanntes Gefühl für einen Moment aufzulockern und auf andere Gedanken zu kommen. Eine lustige Geschichte am Ende des Zoom-Meetings, eine witzige Anekdote für die Nachbarn auf dem Flur oder auch „nur“ ein aufmunterndes Lächeln für die/den Supermarktkassierer*in lenkt uns ab, macht uns froh und lässt uns vor allem näher zusammenrücken. Einfach mal kurz "Hallo" sagen und wenn uns nicht zum Reden zu Mute ist, dann einfach "ein kurzes Nicken oder Augenzwinkern".

7. Weniger Aushalten – Mehr Hilfe

Doch uns allen ist momentan eben oft nicht so sehr nach Lachen und nach Späßen zumute, vor allem denjenigen unter uns, die unter psychischen Erkrankungen leiden. Solltet Ihr das Gefühl haben, Euch nicht mehr aus Eurer Sorgenschleife lösen zu können, permanent Angst zu haben, so dass es Euren Alltag einschränkt und Ihr Hilfe benötigt, findet Ihr hier unten stehend wichtige Kontaktnummern, sowie telefonische und digitale Anlaufstellen, bei denen Ihr Euch melden könnt und Hilfe bekommt.

Vergesst nicht: Die Pandemie wird vorbeigehen und der Sommer kommt bestimmt! Bis dahin wünschen wir Euch eine sorgenfreie & entspannte Zeit, es kann nur besser werden und daran glaube ich als optimistischer Mensch ganz fest daran und bleibt auf jeden Fall immer am Ball.

Kleiner Tipp noch: es reicht einmal die Woche in der ARD / ZDF Nachrichten zu sehen, mehr Nachrichten braucht man nicht, wer sich täglich solche Nachrichten reinzieht, dem geht es irgendwann dann auch nicht mehr gut, kein Wunder bei den negativen Schlagzeilen und immer dasselbe Thema... Schafft Euch eine harmonische Schutzmauer, lasst nur die Wohlfühloasen rein, die Euch gut tun und was Euch nicht gut tut, das Negative lasst ihr hinter der harmonischen Schutzmauer.

Viel Spaß beim Lesen und evtl. Umsetzen, es hilft Jedem, damit besser klar zu kommen.