

Psychisch gesund durch Krisenzeiten

In schwierigen Zeiten, wie sie zum Beispiel aktuell durch Pandemie, Krieg und Klimakrise geprägt sind, werden die menschlichen Grundbedürfnisse nach Orientierung/ Informiert-sein, Sicherheit und Kontrolle verletzt – da kann man emotional schon mal an seine Grenzen kommen und es einem „einfach alles zu viel“ werden. Negative Gedanken an die Zukunft können einen grauen Schleier über den plötzlich unbedeutend erscheinenden Alltag legen. Gefühle wie Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit oder Angst können sich einstellen. Um nicht in eine mentale Abwärtsspirale zu gelangen, ist es gerade jetzt besonders wichtig, gut auf sich zu achten!

Dieses Informationsblatt bietet Tipps und Anregungen, die dazu beitragen sollen, in dieser emotional belastenden Zeit **psychisch und körperlich gesund zu bleiben**.

Dabei gilt natürlich: Jeder Mensch ist besonders und anders. Daher ist nicht jede Strategie für jeden gleichermaßen hilfreich. Um herauszufinden, was einem in dieser Zeit nützt und guttut, kann es helfen, erst einmal Verschiedenes auszuprobieren. Die Herausforderung besteht darin, individuell zur Person und zur Lage passende Strategien zu finden und diese dann auch umzusetzen.

Die Tipps im Überblick:

1 Achtsamer Medienkonsum	2
2 Umgang mit Hilflosigkeit, Angst und Kontrollverlustserleben	2
3 Auszeiten und (Frei-) Zeitgestaltung	3
4 Gesunder Lebensstil und körperliche Bewegung	3
5 Entspannung und Achtsamkeit	4
6 Achtsame/s Engagement und Initiative	4
7 Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Wahrnehmung eigener Grenzen	5
8 Einhaltung einer Tagesstruktur	5
9 Soziale Kontakte, positive Gedanken und Werteorientierung	6
10 Sich (professionelle) Unterstützung suchen	6
11 Weiterführende Links zu ausgewählten Themenbereichen:	8

1 Achtsamer Medienkonsum

Angesichts der aktuellen Fülle von Nachrichten und kontroversen Berichterstattungen im Zusammenhang mit dem Krieg in der Ukraine, der Pandemie und des Klimawandels kann es schwerfallen abzuschalten – im wahrsten sowie im übertragenen Sinne des Wortes.

Für das exzessive Verfolgen schlechter Nachrichten gibt es sogar ein Fachwort; das sog. **"Doomscrolling"**. Aus psychologischer Sicht ist dieses Verhalten nicht ungefährlich, da es negative gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann. Weitere Informationen zum Doomscrolling finden sich z.B. hier: <https://www.spektrum.de/news/doomscrolling-suechtig-nach-schlechten-nachrichten/2005048>

Ein bedachter Medien- und Nachrichtenkonsum ist in dieser Zeit ganz besonders wichtig: Besser *ein* tägliches Update aus einer vertrauenswürdigen Quelle als ununterbrochener Konsum von Medien, Insta, Liveticker-News-Updates etc...

Grübeln und exzessives Recherchieren begrenzen durch **Ablenkung** und bewussten Gedanken-/Verhaltensstopp (z.B. laut „STOP!“ rufen, wenn sich wieder eine Grübel- oder Recherche- Schleife anbahnt).

Gesundes zeitliches Management: Direkt vor dem Schlafengehen auf Nachrichtensendungen, Newsticker-Meldungen und ähnlich potentiell Aufregendes verzichten und besser auf den nächsten Tag verschieben und da z.B. verbindlich terminieren (z.B. morgen früh um 9.30 Uhr für eine Viertelstunde Informationen einholen, ggf. einen „Stop“-Wecker stellen).

Ein interessanter Artikel zum Thema, wie man **mit negativen Nachrichten fertigwerden** kann, aus Perspektive einer Journalistin, findet sich z.B. hier: <https://www.mdr.de/nachrichten/sachsen/krieg-psyche-umgang-flut-schreckensmeldungen-interview-100.html>

2 Umgang mit Hilflosigkeit, Angst und Kontrollverlust erleben

Die eigenen Gefühle wahrzunehmen und angemessen zu regulieren ist in dieser Zeit ganz besonders wichtig. Das bedeutet ein Gefühl, z.B. Angst, zunächst **wahrzunehmen** und in einem ersten Schritt zu **normalisieren** und zu **akzeptieren**. Es ist absolut normal, natürlich und menschlich, sich in unsicheren (Krisen-) Zeiten unsicher oder ängstlich zu fühlen.

Es ist ratsam, die eigenen Gefühle achtsam wahr- und ernst zu nehmen, denn sie sind wichtige **Bedürfnisanzeiger**: *Was brauche ich jetzt? Welche Möglichkeiten habe ich alternativ, um mich sicher zu fühlen? Wo fühle ich mich wohl? Wo erlebe ich in meinem Leben Sicherheit und kann Einfluss nehmen? In Anwesenheit welcher Personen fühle ich mich geborgen und sicher?*

Auf diese Weise erhalten Sie wichtige Informationen darüber, wie ein nächster Handlungsschritt aussehen könnte, um das erspürte Bedürfnis zu erfüllen (z.B. Gefühl: „*Ich merke, da ist Angst und Unruhe*“ → Handlung: „*Ich rufe meine beste Freundin an, gehe danach eine Runde laufen und recherchiere, wie und wo ich mich aktiv einbringen könnte, um Unterstützung zu leisten*“).

Außerdem empfiehlt es sich, seine **Handlungen oder Handlungsimpulsive auch kritisch in Hinblick auf die kurz- und langfristigen Konsequenzen zu prüfen**. Was bedeutet es z.B. für meinen mentalen Zustand, wenn ich exzessiv Nachrichten verfolge (siehe Punkt 1) oder Lebensmittel bunkere? In diesen Fällen kann es hilfreich sein, seiner Angst funktionaler zu begegnen, z.B. durch aktive Hilfeleistung oder Unterstützung von Geflüchteten (Anregungen hierfür finden Sie z.B. unter den weiterführenden Links auf Seite 8).

3 Auszeiten und (Frei-) Zeitgestaltung

Alle Arten medialer Berichterstattung über Krieg, Pandemie, Klimakrise stehen in Konflikt mit den zutiefst **menschlichen Grundbedürfnissen nach Sicherheit und Kontrolle**. Der Organismus wird infolge der erlebten Angst und Unsicherheit in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und Alarmbereitschaft versetzt – dieser geht wiederum einher mit einer psychophysiologischen **Stressreaktion** (inkl. erhöhter Ausschüttung des Stresshormons Cortisol). Wenn dieser Zustand über eine längere Zeit besteht, kann sich das negativ auf die psychische und physische Gesundheit auswirken.

Wichtig ist daher, einen **funktionalen, effektiven Umgang mit Stress** zu finden. Dazu eignen sich prinzipiell alle Aktivitäten, die der **Entspannung** und der **Ablenkung vom Zeitgeschehen** dienen. Dabei ist es wichtig, derartige Aktivitäten nicht selbstkritisch, z.B. als Zeichen mangelnden Interesses, Gleichgültig- oder Verantwortungslosigkeit zu bewerten – **Stichwort innerer Kritiker**: „Du darfst jetzt nicht...“, „Du solltest jetzt besser...“, „Du müsstest eigentlich...“. Besser für den Erhalt der eigenen psychischen und physischen Gesundheit sind **wohlwollende Leitsätze**, die z.B. beginnen mit: „Ich erlaube mir...“, „Ich achte auf mich, indem...“, „Ich Sorge für mich, dadurch dass...“.

Dabei kann es hilfreich sein, sich selbst bewusst zu machen: **Die eigene psychische und physische Gesundheit ist nicht zuletzt eine wichtige Grundvoraussetzung dafür, um anderen erfolgreich Hilfestellung und Unterstützung leisten zu können** (siehe Punkt 7).

Konkrete Anregungen für Übungen zur Entspannung und Selbstfürsorge finden sich unter Punkt 5 und 6.

4 Gesunder Lebensstil und körperliche Bewegung

Körperliche Bewegung hat einen wissenschaftlich bewiesenen positiven Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit.

Achten Sie daher auf einen **gesunden und erholsamen Schlaf**. Wenn man bereits einfache Regeln beachtet, lässt sich die Schlafqualität nachhaltig verbessern. Tipps zur sogenannte **Schlafhygiene** finden sich z.B. in diesem Ratgeber:

<http://neurokon.de/files/Eine%20kleine%20Fibel%20der%20Schlafhygiene.pdf> oder auch auf diesem Infoblatt: https://www.kssg.ch/system/files/media_document/2019-08/Merkblatt_Schlafhygiene_A4.pdf

Zu einer gesunden Lebensweise gehört nicht nur ausreichender und erholsamer Schlaf und körperliche Bewegung, sondern auch eine **ausgewogene und gesunde Ernährung**: Es empfiehlt sich,

regelmäßig (kleine) Mahlzeiten zu sich zu nehmen und genügend zu trinken. Dabei kann es z.B. helfen, sich eine Wasserkaraffe oder Thermoskanne bereitzustellen und Essenszeiten fest in den Tagesablauf zu integrieren und entsprechende Pausen dafür einzuplanen.

5 Entspannung und Achtsamkeit

Entspannungsübungen reduzieren Ängste und können helfen, achtsam und akzeptierend mit schwierigen Situationen umzugehen. Im Internet finden sich diverse Videos mit Anleitungen für Entspannungsübungen.

Bekannt und einfach zu erlernen sind z.B. die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen, Autogenes Training (AT), aber auch Yoga, Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen können helfen, entspannter und gelassener mit schwierigen Situationen umzugehen.

Eine Audioanleitung zur **PMR** (<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>) und zum **AT** (<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>) sind z.B. über die o.g. Links kostenlos downloadbar.

Eine gute Erklärung und Anleitung zur **Selbstberuhigung über die Atmung** mit der sog. 4711-Methode finden Sie z.B. hier: <https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/41845-sich-selbst-beruhigen.html>

Allgemein gilt: Menschen unterscheiden sich darin, wie und wo sie am besten Stress abbauen und Entspannung erreichen können. Einige schwören auf Sport im Fitnessstudio und Bewegung in der Natur; andere entspannen am besten bei mentalen Fantasiereisen zu Hause, Musik, Yoga oder Meditation in angeleiteten Kursen. Gerade in der heutigen Zeit gibt es (auf den verschiedensten Kanälen) vielfältige Angebote an verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten. Es empfiehlt sich, sich selbst einmal zu fragen, bei welchen Aktivitäten man besonders gut abschalten und auf andere Gedanken kommen kann – und dann am besten **verschiedenes ausprobieren und fest in den Tagesablauf einplanen, was zu einem passt** (z.B. pro Tag 15 min. persönliche Entspannungszeit).

6 Achtsame/s Engagement und Initiative

Die Suche nach einer **persönlich sinnstiftenden Tätigkeit** (siehe auch Punkt 9) kann sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken, indem Gefühlen wie Hoffnungslosigkeit, Angst oder Wut mit einer Erfahrung von Einfluss, Hilfeleistung und Selbstwirksamkeit begegnet wird.

Mit (**ehrenamtlichem**) **Engagement** kann man sich sinnstiftend einbringen und gleichzeitig dazu beitragen, seinen inneren Glauben an eine „gerechte Welt“ wiederherzustellen.

Einige Menschen entwickeln in dieser Zeit ein starkes Bedürfnis danach zu helfen; sich (ehrenamtlich) in der Gesellschaft für die Hilflosen, Notleidenden, oder für die Opfer des Krieges zu engagieren.

Für Interessierte: Vielerorts werden z.B. Sachspenden entgegengenommen oder ehrenamtlich Helfende zur Unterstützung ankommender Geflüchteter gesucht. Auf Seite 8 sind einige *nützliche Links* zu potentiellen Anlaufstellen für die Suche nach ehrenamtlichen Tätigkeiten aufgeführt.

Ehrenamtliche Arbeit kann nicht nur erfüllend und sinnstiftend, sondern auch emotional anstrengend und belastend sein. Bei allem Einsatz, Tatendrang und aller Hilfs- und Einsatzbereitschaft ist es daher wichtig, **die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und (Alltags-) Verpflichtungen nicht aus den Augen zu verlieren und gut für sich selbst zu sorgen** (siehe z.B. Punkt 2, 7 und 10).

7 Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Wahrnehmung eigener Grenzen

Auch wenn es in Krisenzeiten schwerfällt: Es ist wichtig, das eigene Leben und den Alltag weiterzuführen (siehe Punkt 8.) und auf einen gesunden Lebensstil zu achten (siehe Punkt 4). Auf diese Weise lässt sich im Kleinen ein Gefühl von **Struktur, Sicherheit und Kontrolle** aufrechterhalten.

Wichtig ist dabei, auf sich selbst zu achten (*Wie geht es mir?*) und für sich zu sorgen (*Was brauche ich? Was tut mir jetzt gut?*).

Dazu gehört auch, unangenehme Gefühle wie z.B. Angst, Hilflosigkeit, Wut oder Erschöpfung **akzeptierend** und möglichst **bewertungsfrei wahrzunehmen** (*Da ist Gefühl XY – und es ist ok, dass XY da ist*);

Verständnis für sich selbst und die eigenen Gefühle zu entwickeln (*Es ist in dieser Situation verständlich, XY zu fühlen*);

interessiert zu prüfen, welches **Bedürfnis hinter Gefühl XY** stehen könnte und schließlich (verantwortungsvoll) danach zu **handeln** (siehe auch Punkt 2).

Doch damit nicht genug, denn auch im Handlungsprozess empfiehlt es sich, **achtsam** zu sein (z.B. *Tut mir Verhalten XY noch gut? Muss ich ggf. etwas verändern?*) - denn jedes Verhalten kann, exzessiv und unachtsam, ohne Wahrung der eigenen (Belastungs-) Grenzen ausgeübt, auch schnell ungesund werden.

8 Einhaltung einer Tagesstruktur

Regelmäßige Tätigkeiten und tägliche Routinen im Alltag geben Sicherheit, fördern dadurch das psychische Wohlbefinden und helfen dabei, langfristig psychisch gesund zu bleiben. Nachfolgend finden Sie einige Anregungen zum Aufbau und zur Einhaltung einer Tagesstruktur:

Den Tag möglichst genau und **verbindlich planen** (inkl. ggf. ehrenamtlicher Tätigkeiten, Pausen, Feierabend- und Selbstfürsorge- Zeiten), z.B. in einem individuellen **Tages- oder Wochenplan**.

Tagesabläufe inkl. Essens-, zu-Bett-Geh-, Arbeits-, Pausen-, und Feierabendzeiten festlegen – und einhalten. Dabei können Tages- und Wochenpläne sowie Checklisten helfen.

Sich nicht übernehmen und auf **ausreichend Schlaf und Erholungsphasen** achten (siehe Punkte 3 - 5).

Sollte es nicht immer gelingen, eine Tagesstruktur und den eigenen Zeitplan einzuhalten, **nachsichtig mit sich sein und dranbleiben**.

Um „dran zu bleiben“ ist es wiederum wichtig zu **reflektieren**, was die Hürden und Schwierigkeiten am Tag waren, die einer erfolgreichen Planerfüllung im Wege standen. Daraus lassen sich dann Strategien für die nächsten Herausforderungen ableiten, die ggf. im Wochenplan als konkrete Handlungen (z.B. Pausenwecker stellen) oder als Gedankenstützen oder Leitsätze berücksichtigt werden können (z.B. *Ab jetzt...*, *Heute erlaube ich mir...*, *Jetzt Sorge ich für mich, indem ...*).

9 Soziale Kontakte, positive Gedanken und Werteorientierung

Neben der nötigen Ablenkung ist es jedoch auch wichtig, die aktuell belastenden Themen anzunehmen und sich mit anderen darüber auszutauschen, denn soziale Isolation begünstigt eher negative Gedankenschleifen, Grübeln und Sorgen.

Mit Freunden oder Bekannten **über die eigenen Gefühle zu sprechen** – das stärkt das **Gemeinschaftsgefühl** und das Bewusstsein dafür, dass man mit seinen Gefühlen und Gedanken nicht alleine ist.

Tun Sie sich selbst und anderen etwas Gutes.

Planen Sie soziale Aktivitäten (und setzen Sie diese um): Sich mit Freunden, Bekannten oder der Familie zum Spazierengehen, Telefonieren, Videochatten, ... verabreden.

Lenken Sie Ihre Gedanken bewusst auf **Positives**, z.B. durch folgende Frage: *Wofür bin ich in dieser Zeit besonders dankbar?*

Persönliche Werteorientierung und wertegeleitet Handeln hilft dabei, Krisen zu meistern und (psychische) Stabilität (wieder) zu erlangen. Dabei können z.B. folgenden Fragen an sich selbst helfen: *Was nehme ich aus dieser Situation für mein Leben mit? Wie möchte ich leben? Was ist mir wichtig? Was ist für mich persönlich sinnstiftend? Gibt es etwas, das ich verändern möchte? Was soll so bleiben wie es ist? Wofür bin ich dankbar?*

... und kommen Sie darüber z.B. mit Freunden, Bekannten oder der Familie ins Gespräch.

10 Sich (professionelle) Unterstützung suchen

Corona, Krieg, Klimakrise – die Themen und Unwägbarkeiten dieser Zeit tragen nicht gerade dazu bei, dass wir Menschen uns psychisch gesünder fühlen. Das bestätigen auch aktuelle Zahlen aus dem DAK-Psychreport 2022: <https://www.dak.de/dak/download/report-2533050.pdf>

Wenn sich in dieser schwierigen Zeit (oder im Zuge des eigenen Engagements) z.B. eine starke Angst, Verzweiflung, Überforderung, Hilflosigkeit oder weitere ernstzunehmende oder länger andauernde psychische Symptome entwickeln, ist es eine gute Entscheidung, sich selbst **psychologische Beratung oder psychotherapeutische Unterstützung** zu suchen.

Ein erster Schritt hierfür kann z.B. der Besuch einer psychotherapeutischen Sprechstunde sein, z.B. über die **Terminservicestelle** der KV Berlin: <https://www.kvberlin.de/fuer-patienten/terminservice/kontaktformular-zur-terminvermittlung>

Bedenken Sie aber, dass bei einer psychotherapeutischen Sprechstunde auch herauskommen kann, dass keine psychische Störung besteht (z.B. keine Depressionsdiagnose gestellt werden kann bzw. sollte). **Nicht immer ist eine sogenannte „Richtlinienpsychotherapie“ der beste Weg, mit aktuellen psychischen Schwierigkeiten umzugehen.** Auch die medikamentöse Behandlung mit Psychopharmaka ist nur bei bestimmten psychischen Erkrankungen besonderer Schwere oder Chronifizierung eine geeignete Behandlungsmethode. Viele psychische Belastungen können z.B. auch sehr gut mittels Selbsthilfe- oder niedrigschwelligeren Beratungsangeboten bewältigt werden. Anlaufstellen hierfür finden Sie z.B. verlinkt auf Seite 8.

Für **Helfende und Geflüchtete** hat z.B. der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) eine **kostenlose Hotline** eingerichtet (erreichbar von 16-20 Uhr) unter Tel.: 0800 777 22 44 (weiterführender Link dazu siehe S. 8)

11 Weiterführende Links zu ausgewählten Themenbereichen:

Psychisch gesund durch die Pandemie:

- Bundesministerium für Gesundheit: <https://www.zusammengegegen corona.de/corona-im-alltag/psychisch-stabil-bleiben/erwachsene/>
- Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs): [Hilfen für Erwachsene - Psychologische Coronahilfe \(psychologische-coronahilfe.de\)](https://www.psychologische-coronahilfe.de/)
- Psychologische Hochschule Berlin (PHB); Tipps für Studierende: https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/11/De-Veer_Psychisch-gesund-durchs-Onlinestudium.pdf
- Häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen: https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/05/jacobi_isolation_pt_2020.pdf

Akute (psychologische) Unterstützung von Betroffenen und Helfenden im aktuellen Kriegsgeschehen:

- Krisenhotline des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen; BDP): <https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2022/ukraine/bdp-ukrainekrieg-hotline.html>
- Unterstützungsangebote für Geflüchtete und geflüchtete Wissenschaftler*innen: <https://lir-mainz.de/krieg-und-seine-folgen-fuer-die-psyche>

Selbsthilfe- und Psychologische Beratungsangebote

- Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS), Berlin: <https://www.sekis-berlin.de/>
- Selbsthilfekontaktstelle Berlin: <https://eigeninitiative-berlin.de/selbsthilfegruppen/>
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur ANregung und Untertsützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): <https://www.nakos.de/>
- Junge Selbsthilfe, Berlin: <https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/welche-gruppen-gibt-es>
- Das Portal für junge Selbsthilfe, deutschlandweit: <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>

Ehrenamtliches Engagement (allgemein und deutschlandweit)

- <https://vostel.de/de/volunteering/projects>
- <https://www.ehrenamtssuche.de/index.html>

Ehrenamtliches Engagement speziell für Geflüchtete

- Spendenaktionen für Geflüchtete: www.spenden-bruecke.de
- Wohnraum anbieten: <https://unterkunft-ukraine.de/?lang=de>
- Landesamt für Flüchtlingsangelegenheiten: <https://www.berlin.de/laf/engagement/>
- Berliner Initiativen für Geflüchtete: <https://www.berlin.de/fluechtlinge/berlin-engagiert-sich/berliner-initiativen/>

Autorin:

M.Sc. Psych., M.Sc. VT Anna-Maria de Veer

Psychologische Beratungsstelle für Studierende
psychologische-beratung@phb.de

Datum der Veröffentlichung: 25.04.2022