



Resilienz in Zeiten von Corona

Wie ihr in Krisensituationen mental nicht krank werdet

Veröffentlicht am 10.07.20 um 15:43 Uhr



Wie psychisch widerstandsfähig ihr seid, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Bild © Artem ...

Seit gut vier Monaten sind wir jetzt schon im Krisenmodus. Und auch, wenn inzwischen vieles lockerer geworden ist – unser Alltag ist noch lange nicht wie früher. Wir klären, warum die Situation für die einen anstrengender ist als für die anderen und haben 7 Tipps, um den Kopf ein bisschen zu entspannen.

Von Hadija Haruna-Oelker und Anna Lisa Lüft

Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, nennt man **Resilienz**. Professor Oliver Tüscher forscht dazu am Leibniz-Institut in Mainz. Gerade wird untersucht, was uns davor bewahrt, in Extremsituationen mental krank zu werden.

Dazu werden 15. 000 Menschen in Europa gefragt, wie sie durch diese Zeit kommen. Größte Stressfaktoren übrigens: der Umgang mit Informationen – also dauerhaft mit **News um Corona** konfrontiert zu sein – und die immer noch **beschränkten Freizeitmöglichkeiten**.

Resilienz kann man trainieren

Wie psychisch widerstandsfähig wir sind, hänge einerseits von unseren **Genen** ab, sagt Tüscher. "Das andere ist, dass die einen vielleicht häufiger schon mal Situationen erlebt haben, die stressig waren. Sie sind **besser trainiert** und umso flexibler kann ich dann reagieren, wenn ich viele Dinge gelernt habe, nicht nur im realen Leben, sondern auch theoretisch, durch Ausbildung beispielsweise", erklärt er im YOU FM Interview.

Um eure Resilienz zu trainieren, müsst ihr aber nicht einen Stresstest nach dem anderen durchlaufen. Es hilft schon, auf **das Gute im Schwierigen** zu achten. Tüscher nennt das **positive Neubewertung**. "Das bedeutet eben, dass ich in der Lage bin, in der stressigen Situation zu erkennen, da liegt eine Chance für mich, das ist etwas, da kann ich vielleicht sogar für mich, meine Familie oder die ganze Gesellschaft was gewinnen", so Tüscher.

Langsam einsteigen in die "neue Normalität"

Aber wie macht man das? Marcel Schütz ist Organisationsforscher an der Universität Oldenburg. Er arbeitet zu den Themengebieten Gesellschaft und Ordnung und rät einerseits, nicht alles umzuschmeißen. Andererseits sei es positiv, **neue Verhaltensweisen** in den Alltag zu integrieren. "Es muss nicht gleich der Hochleistungssport sein. Es kann auch der Spaziergang oder der Kaffee am Mittag mit einem guten Bekannten ein."

Um nach der langen Selbstisolation nicht überfordert zu werden vom "öffentlichen Leben", sollte man langsam wieder einsteigen – zuerst die sehr guten Freunde treffen und langsam steigern. "Der Vorteil an diesen **Wiedereinstiegsritualen**, wie man es nennen könnte, ist: Wir haben Sommer. Je besser das Wetter ist, desto mehr Möglichkeiten hat man, sich auf Distanz, aber an der frischen Luft zu bewegen", sagt Schütz.

Wir haben ein paar Ideen, wie ihr eure innere Haltung positiv beeinflusst

1. Schaut keine Serien, die euch in den Keller ziehen.
2. Unternehmt klassische Wellness-Kurztrips in Hessen.
3. Bringt neue Farbe an die Wände.
4. Probiert neue Outdoor-Sportarten aus.
5. Diskutiert nicht mit Alu-Hüten.
6. Habt Sex in jedem Raum eurer Wohnung.
7. Nehmt euch abends Zeit fürs Kochen und probiert neue Gerichte aus.

Sendung: YOU FM, Die YOU FM Morningshow, 13.07.2020, 06:40 Uhr

Quelle: YOU FM