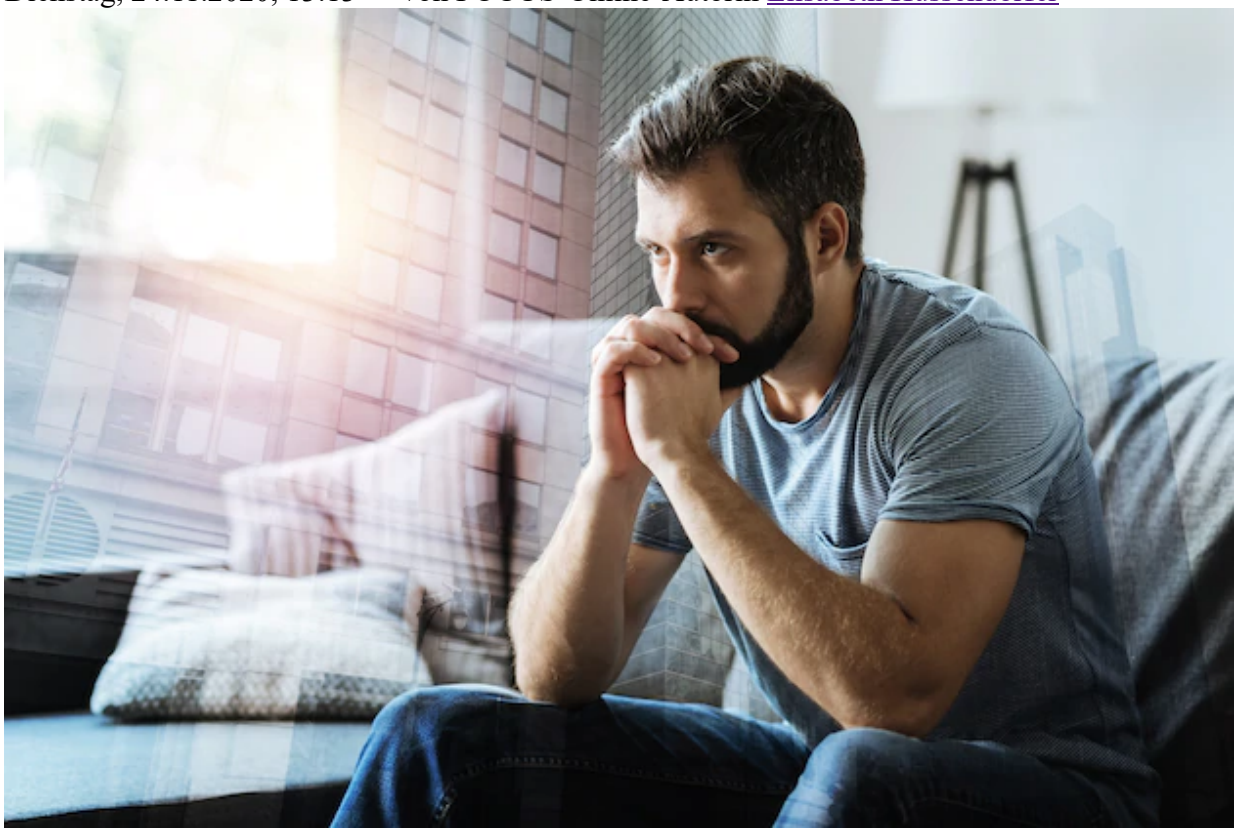
Resilienz-Trainerin im Gespräch

Deutschland in Isolation: "Nichts ist jetzt wichtiger als ein geregelter Tagesablauf"

Dienstag, 24.11.2020, 13:13 · · von FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer



Was tun in Quarantäne? Für manche Menschen kann die soziale Isolation gesundheitsgefährdend sein. Getty Images/iStockphoto

- FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer

Dienstag, 24.11.2020, 13:13

Die Corona-Krise ist aktuell das alles bestimmende Thema. Viele Menschen haben Angst, wie es weitergeht. FOCUS Online hat die Resilienz-Trainerin Sigrid Diekow zum Thema befragt. Sie coacht seit vielen Jahren Menschen in extremen Belastungssituationen.

FOCUS Online: Frau Diekow, wie geht es Ihnen?

Sigrid Diekow: Mir geht es gut. Als Resilienz-Trainerin kenne ich mich mit der Krisenbewältigung gut aus und nutze entsprechende Tools, um psychisch stabil zu bleiben.

FOCUS Online: Was bedeutet das?

Diekow: Resilienz steht dafür, bei schwierigen Ereignissen dem Leben mit einer gewissen Flexibilität und Akzeptanz zu begegnen. Es geht dabei weniger darum, was mir gerade im Leben zustößt, sondern wie ich darauf reagiere und wie ich darüber hinweg komme.

Vereinfacht gesagt geht es um psychische Widerstandsfähigkeit. Das Forschungsinteresse am Thema Resilienz ist in den vergangenen Jahren stark gewachsen, es gibt viele neue Erkenntnisse. Für mich die entscheidende in der aktuellen Situation: Es ist wichtig, die richtigen Fragen zu stellen. Was kann ich jetzt tun, damit ich gesund bleibe? Das ist derzeit eine wichtige Frage für mich.

FOCUS Online: Aber das fragen sich doch viele.

Diekow: Mein Eindruck ist das ehrlich gesagt nicht. Die Leute denken eher andersrum. Sie fragen: Was kann ich tun, damit ich nicht krank werde?

FOCUS Online: Aber das läuft doch auf dasselbe hinaus.

Diekow: Eben nicht. Für mich steht die Gesundheit im Vordergrund. Das Vertrauen in den Körper. Die Überlegung, was ihm gerade jetzt besonders gut tut – wie ich ihn physisch und psychisch stärken kann. Auf körperlicher Ebene ist es ein gesunde Ernährung, viel frische Luft und Bewegung.

Auf mentaler Ebene ist es die Achtsamkeit. Wenn ich besonders aufmerksam bin, spüre ich sehr genau, was tut mir gut, wo bin entspannt und was macht die Situation gerade mit mir.

Drehen sich meine Gedanken dagegen um die Furcht vor Krankheit, setzt mich das unter Stress. Und Stress schwächt die Abwehr. Das Immunsystem baut ab. Ein Teufelskreis.

FOCUS Online: Sorgen sind aber doch berechtigt. Ständig hören wir neue niederschmetternde Nachrichten.

Diekow: Bitte nicht falsch verstehen: Die Fakten zu Corona sind da. Die Situation ist da. Die lässt sich nicht wegreden, die gilt es anzuschauen. So wie wir uns ja auch ganz konkret anschauen müssen, wie der veränderte Alltag jetzt läuft. Und genau da fängt es auch schon an.

Fakt ist: Für viele Menschen fällt jetzt die gewohnte Routine weg. Fakt ist aber auch: Routine gibt Menschen Halt und Sicherheit. Gerade jetzt, wo sich um uns herum alles ändert, sollten wir darauf Acht geben, nicht komplett ins Schlingern zu geraten. Was gestern noch ganz normal war, gilt heute nicht mehr!

Improvisationsvermögen ist gefragt, zum Beispiel, indem sich jeder für sich eine neue Routine überlegt. Alles ist in einem extremen Veränderungsprozess, der ein hohes Maß von Flexibilität erfordert. Aber es wird Dinge im Tagesablauf geben, die einen festen Bestand haben. Wer sich eine eigene, neue Routine überlegt, tut sich leichter.

Ein geregelter Tageablauf ist jetzt entscheidend

Es jetzt einfach alles laufen zu lassen, morgens länger liegen zu bleiben und dann mal zu schauen, was der Tag so bringt? Nach einer gewissen Zeit geht die Sinnhaftigkeit verloren und auch der Selbstwert wird leiden.

Deshalb klingelt mein Wecker um 7 Uhr. Ich meditiere für circa 20 Minuten und gehe anschließend mit unserem Hund nach draußen. Danach wird gefrühstückt und um 9 Uhr bin ich im Home Office.

Da im Moment keine Klienten zu mir kommen, muss ich mich auch hier neu strukturieren und bin offen für Neues, wie zum Beispiel für Videokonferenzen und Online-Kurse. Da mein Mann zurzeit auch im Home Office arbeiten, nutzen wir die gemeinsame Mittagspause, um uns auszutauschen. Ich erlebe diesen geregelten Ablauf als wohltuend.

Die Krise sinnvoll nutzen und in sich gehen

Und apropos Mahlzeiten: Bis vor kurzem habe ich mittags oft außer Haus gegessen, jetzt nutze ich die Zeit und probiere auch mal neue Rezepte aus. Gesunde, vitaminreiche Sachen. Das ist übrigens auch sowas, was man sich bewusst machen kann und was dann entsprechend wirkt: Wer bisher Fast Food oder Kantine genossen hat, könnte jetzt die Zeit nutzen, um sich beispielsweise neues Wissen über vegane Ernährung anzueignen.

Es gibt so viele Tutorials im Internet, mit denen man sich weiterbilden kann. Gesundheitlich gesehen ist das im Grunde ein Upgrade. Ein weiterer Punkt also, den ich mir vor Augen führen kann und der mir dabei hilft in Richtung Wohlbefinden zu denken.

Und wegzukommen von der Dauersorge um Krankheit. Wenn es etwas gibt, das ich den Menschen in diesen Tagen wirklich ans Herz legen möchte, dann das: Haltet inne und prüft euch: Was gibt mir Kraft, was nährt

mich? Was schwächt mich? Je bewusster wir hier sind, desto eher sind wir gegen Panik und Kurzschlusshandlungen gefeit.

FOCUS Online: Spielen Sie auf die Hamsterkäufe an?

Diekow: Ein gutes Beispiel in diesem Zusammenhang! Machen Sie keine Hamsterkäufe, haben wir wieder und wieder gehört. Aber je öfter der Aufruf kam, desto mehr Hamsterkäufe wurden gemacht, desto leerer wurden die Regale.

Das ist genau das, was ich meine: Wenn wir auf den möglichen Mangel schauen, dauert es nicht lange, und der Mangel ist da. In uns drinnen und schlimmstenfalls, wie beim Hamstern, auch im Außen.

FOCUS Online: Die Bilder der ersten leeren Regale, die veröffentlicht und geteilt wurden, haben die Ängste vermutlich noch befeuert.

Diekow: Bilder haben eine starke Wirkung. Ich persönlich habe zum Beispiel festgestellt, dass ich abends anders schlafen gehe, wenn ich keine späten Nachrichten mehr angeschaut habe. Ich informiere mich stattdessen am anderen Morgen über Zeitung und Internet.

Wie geht es mir mit all den Schocknachrichten? Muss ich wirklich den 25. Virologen hören? Es kann durchaus Sinn machen, sich das mal kritisch zu fragen. Zu erspüren, wie Fernsehbilder wirken und in wie weit dieselben Informationen in Schriftform eine Alternative sein könnten. Jeder Fernseher hat einen Aus-Knopf…

So lange es möglich ist, sollten wir stattdessen durch Wälder und Parks gehen - mit gebotenem Abstand zu anderen! Das stärkt unser psychisches und physisches Immunsystem.

FOCUS Online: Sie deuten es schon an: Spaziergänge könnten bald vielleicht nicht mehr möglich sein…

Diekow: Aber vieles andere ist dann weiterhin möglich. Workouts auf dem Balkon. Oder auch: am offenen Fenster. Wann scheint die Sonne durchs Fenster, kann man sich fragen. Und dann den Sessel entsprechend hinrücken, um zur entsprechenden Zeit in ihm Platz zu nehmen.

Womit wir übrigens wieder bei der Routine wären. Jeden Nachmittag um drei trinke ich hier meinen Espresso und mache die Übung vom Personal Trainer, den ich mir über Youtube ins Wohnzimmer hole.

Vergessen wir nicht: Auch, wenn wir drinnen bleiben, können wir mit Hilfe der modernen Technik nach draußen gehen. Vor zwanzig Jahren wäre das so nicht denkbar gewesen. Was kann ich? Was gibt es für Möglichkeiten? Wo bin ich eingeschränkt? In dieser Überlegung zu verharren hingegen macht Stress.

In diesem Zusammenhang möchte ich vor den zahlreichen Facebook und Whatsapp-Gruppen warnen, in denen derzeit vor allem gejammert wird. Die reinsten Energie-Räuber sind das. Vom Problem-Trance spreche ich auch.

FOCUS Online: Was Fachleute so an Szenarien zeichnen, klingt aber teilweise auch wirklich düster.

Diekow: Das will ich ja alles gar nicht bestreiten. Trotzdem tun wir gut daran, unsere Vorstellungskraft nicht nur in diese eine Richtung zu lenken und weiter für andere Dinge offen zu bleiben. Verlassen wir doch mal den Tunnel, in dem wir derzeit alle irgendwie kollektiv feststecken und schauen uns an, was hinter dem Berg auf uns wartet.

Ich denke da gerade an die therapeutische Arbeit mit Menschen, die Flugangst haben. Ein effektiver Umgang mit dieser Angst ist das Visualisieren von Zielen. Also nicht: Ich denke den ganzen Flug über an einen möglichen Absturz, hab die Sinne entsprechend weit, bemerke selbst kleine Geräusche oder Bewegungen, die irgendwie abweichend erscheinen.

Sondern: Ich stelle mir vor, was mich am Zielort erwartet. Ich male mir das ganz genau aus. Den Strand. Die Sonne, Den Wind auf der Haut. Bin ich in der Lage, dieses Bild während des Fluges immer wieder zu mir her zu holen komme ich nicht nur gedanklich, sondern auch körperlich in einen anderen Modus. Der Stress reduziert sich.

FOCUS Online: Trotz komischer Geräusche und auch wenn das Flugzeug wackelt?

Diekow: Tatsächlich ist es eine Frage der Übung, des konsequenten Trainings, ob wir es schaffen, motivierende innere Bilder aufrecht zu halten. Vom Prinzip her kann unser Gehirn nicht unterscheiden, ob der Strand und der Wind und das Azurblau des Meeres nur eine Vorstellung sind. Oder ob wir uns wirklich dort befinden. Wenn wir emotional voll und ganz in das Szenario reingehen ist es so, als seien wir dort.

FOCUS Online: Empfehlen Sie Fantasiereisen in Zeiten von Corona? Macht das Sinn: Sich zwischendurch gedanklich ins Paradies zu beamen?

Diekow: So weit müssen wir gar nicht gehen. Bleiben wir ruhig konkreter. Ja, es ist richtig, wir können gerade keine Freunde treffen, können nicht ins Schwimmbad oder zum Shoppen. Aber die Zeit wird kommen, da wird all das wieder möglich sein.

Sich intensiv vorzustellen, was man in einigen Wochen oder Monaten wieder tun möchte, spendet Kraft. Ich kann das Schwimmbadwasser auf meiner Haut spüren, die Umarmung der besten Freundin, kann mir vorstellen, wie der erste Cappuccino in der Kaffeebar schmeckt, die man so gerne besucht.

Gedanken und Gefühle positiv gestalten

Was für eine Freude das sein wird, all das zu tun, was man dann so lange entbehrt hat. Und was für eine Freude es bereits jetzt ist, daran zu denken! Je öfter ich das tue, desto eher lenke ich meine Gedanken und Gefühle in eine positive Richtung und dass lässt mich zuversichtlich in Richtung Ziel unterwegs sein. Und eben nicht wie innerlich niedergedrückt.

Es stimmt, es gibt keine Blaupause für das, was gerade passiert, nichts, woran wir uns orientieren können. Aber es gibt etwas im Menschen, das sehr wertvoll ist: Improvisationsvermögen. Den Drang, Ideen zu entwickeln und Lösungen zu finden.

Unter Stress und Angst schaltet sich all das ab. Unter Stress stehen wir gefühlt wie der Steinzeitmensch vor dem Säbelzahntiger und schalten auf Autopilot, weil unser Gehirn mit allem anderen überfordert wäre.

Es liegt an uns, diesen Automatismus zu durchbrechen und zu sehen, dass das Glück zumindest teilweise auch eine Entscheidung ist. Die Welt wird eine andere sein nach Corona? Vermutlich ja. Aber je widerstandsfähiger wir sind, desto besser können wir die Zukunft gemeinsam gestalten.

© FOCUS Online 1996-2021

Fotocredits:

Getty Images/iStockphoto
Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.