

Das ist kein Urlaub!

Univ.-Doz. Dr. Brigitte Lueger-Schuster, Leiterin der Arbeitsgruppe Psychotraumatologie der Universität Wien, erklärt, warum Homeoffice und E-Learning kein Urlaub sind und wie man mit schwierigen Situationen und Gefühlen rund um die Corona-Pandemie umgeht.

Bleiben Sie zu Hause! Diese Empfehlung und die aktuellen Ausgangsbeschränkungen verlagern für viele von uns den Berufs- und Privatalltag in die eigenen vier Wände. Neben den üblichen Abläufen finden auch weitere Dinge zu Hause statt: Lernen, Arbeiten, Freizeit. Das erfordert einiges an Selbstdisziplin, Planung und Umdenken.

Es ist so eng hier!

In kleinen Wohnungen hat man wenig Möglichkeiten des Rückzugs. Wenn jemand eine Pause vom anderen braucht, sollte man ein Signal vereinbaren. Man könnte sich den Kopfhörer aufsetzen, ein Bad nehmen oder einfach sagen: Bitte lasst mich jetzt in Ruhe. Eltern könnten sich in der Betreuung ihrer Kinder abwechseln. Teleworking von zu Hause erlaubt das. Sie könnten auch Ihre Wohnung strukturieren: eine Ecke für Arbeit und Lernen, eine Ecke für Freizeit, eine Ecke für die Kinder.

Alles ist besser als Gewalt!

24 Stunden miteinander zu verbringen, bringt unweigerlich Konflikte mit sich. Versuchen Sie, der



Univ.-Doz. Dr. Brigitte Lueger-Schuster, Leiterin der Arbeitsgruppe Psychotraumatologie der Universität Wien

© UNIVERSITÄT WIEN

Situation mit Humor und Gelassenheit zu begegnen oder versuchen Sie es mit Selbstdisziplin. Manche Paare teilen noch die Wohnung, aber die Liebe ist längst vorbei. Das ist für den Ablauf dieser besonderen Zeit mühsam und könnte gefährlich werden.

Oft reicht ein Satz und der Streit eskaliert. Bevor man den einen Satz sagt, bitte dreimal bis drei zählen, tief durchatmen, ruhig ein paar Mal wiederholen und dann den Satz zurückhalten. Sie tragen einen

Konflikte sind vorprogrammiert, wenn man gezwungen ist, 24 Stunden ständig miteinander zu verbringen.

wesentlichen Teil dazu bei, diese Zeit erträglich zu machen, insbesondere, wenn Kinder im Haushalt leben. Wenn Sie das schaffen, werden diese Tage zwar sehr

anstrengend, aber sie haben keine traumatisierenden Auswirkungen.

Sollte es so schlimm kommen, dass Sie die Aggression nicht mehr zurückhalten können, dann rufen Sie jemanden an, mit dem Sie Ihre Sorgen teilen können. Alles ist besser als Gewalt! Alkohol wird Ihnen nicht helfen, diese Impulse zu unterdrücken, ganz im Gegenteil.

Mir ist langweilig!

Den Kindern ist fad, sie vermissen ihre Freunde. Die Abwechslungen des Alltags fehlen. Also muss Ersatz her, Spiele, Gespräche und Tagesstruktur helfen. Das heißt: Aufstehen wie gewöhnlich, dann Schulzeit mit den gewohnten Pausen. Wenn die Aufgaben erledigt sind, kann es Freizeit geben.

Freizeit – aber wie? Freunde anrufen, Bewegung, Spielen. Danach: Reden Sie mit den Kin-



jekt vornehmen, eine Schublade in Ordnung bringen, die Fotos ordnen. Auch hier hilft ein geregelter Tagesablauf.

Wichtig ist es, die sozialen Kontakte mit Telefon und Co weiterhin zu pflegen. Nehmen Sie Hilfe an.

Der besonnene Umgang mit Ängsten, der Unplanbarkeit und vielen anderen Gefühlen ist jetzt eine besondere Herausforderung für viele Menschen.

Und ja, Sie könnten erkranken, aber es muss nicht sein. Aber wenn Sie Sorge haben, dass Sie schwerst erkranken, dann regeln Sie alles so gut, dass Sie auch gut gehen könnten. Aber insgesamt: Tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes, mit aktiven Phasen und Ruhephasen, bleiben Sie ruhig.

© FAMWELD/ISTOCK

dern, fragen Sie, wie es ihnen geht, und sagen Sie ihnen, dass die meisten Gefühle und Sorgen jetzt wohl alle erleben. Und fragen Sie Ihre Kinder, wie sie den Alltag lieber hätten. Sie könnten dieses tägliche Gespräch zum Beispiel als Familienkonferenz einberufen.

Mehrfachbelastungen werden aktuell rasch sichtbar und erfordern viel Geduld.

Das ist doch alles übertrieben!

Sie zweifeln, ob die Maßnahmen wirklich wichtig sind? Sie fühlen sich übergangen und das macht Sie grantig? Es könnte ein Abwehrmechanismus sein, mit dem Sie Ihre Sorgen wegstecken. Versuchen Sie, sich zu entspannen.

Die einfachste Übung: bequem auf einen Stuhl setzen. Legen Sie

Ihre Hand auf den oberen Bauch und atmen Sie tief ein, und zwar so, dass sich Ihr Bauch bewegt, dann atmen Sie langsam aus, zählen Sie dabei innerlich bis mindestens fünf. Bis zehn wäre noch besser. Wiederholen Sie diese Übung mindestens dreimal. Das kontrollierte Atmen beruhigt und macht Sie stärker. Es hilft bei Grant, Angst, Schlafproblemen. Ansonsten gilt: Tagesstruktur einhalten, aktiv bleiben!

Gerüchte, Gerüchte

Sie entdecken ständig Neues, das Sie beunruhigt? Sehr verständlich, aber diese Strategie macht Sie nur unruhiger. Dosieren Sie Ihre Suche nach Informationen, dreimal pro Tag eine halbe Stunde genügt, und zwar nur auf den Internetseiten, die gut geprüfte Informationen bereithalten.

Ganz allein?

Alleinlebende könnten sich vor Einsamkeit fürchten. Ziemlich verständlich, aber Freunde und Familie sind ja nicht weg, die gemeinsam erlebte Zeit muss nur anders gestaltet werden. Man kann sich per Videochat treffen, auch gemeinsam Sport machen oder im virtuellen Raum kochen. So können Sie Ihre Freundschaften sogar festigen. Bleiben Sie aktiv, rufen Sie an. Kann das die körperliche Nähe ersetzen? Nein, aber es hilft sehr, wenn man regelmäßig plaudern kann.

Wie halte ich durch?

Schauen Sie auf den einzelnen Tag, nicht auf die gesamte Dauer. Jeder Tag, den Sie durchgehalten haben, ist ein Tag weniger in dieser Situation. Jeder Tag, den Sie gemeistert haben, erhöht Ihr Selbstvertrauen, auch den nächsten Tag gut zu überstehen. Wenn wir es hinter uns gebracht haben, werden wir ein Stück stärker sein, kompetenter sein im Bewältigen von Krisen. ■

Ich vermisse meine Enkel

Ältere Menschen sind besonders gefährdet, sie sollten unbedingt zuhause bleiben und keinen Besuch empfangen. Natürlich werden Sie ihre Familien vermissen. Dem gilt es die Lebenserfahrung entgegenzusetzen. Viele schwierige Situationen wurden in einem langen Leben gemeistert, fast alle haben einen Weg gefunden, mit Verlust, Trauer, Belastung umzugehen. Das heißt: Man hat sehr viel Kompetenz, mit dieser Herausforderung umzugehen. Was hilft: Jeden Tag ein kleines Pro-



© MARIA STYCHYCH/NAVARO/ISTOCK