

Gegen Stress und Angst: So bewältigen Sie den Corona-Alltag besser

Tagesstruktur



Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt

in Stresssituationen. Denn geplantes Handeln beugt Kontrollverlust vor. Also: wie gewohnt aufstehen, sich anziehen, frühstücken. Drei Essenszeiten – Frühstück, Mittagessen, Nachtessen – einhalten, Arbeitszeiten wie vor der Quarantäne planen, zur selben Zeit ins Bett gehen. Pläne schmieden für das Wochenende. Sich Projekte vornehmen, die man bisher aufgeschoben hat. Jeden Tag ein Highlight planen, auf das man sich freuen kann.

Medien



Es hilft, den Medienkonsum zu kanalisieren. Ständig mit

negativen Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, ist belastend. Das bedeutet: nicht jede Nachrichtensendung hören oder sehen, nicht ständig am Handy die News verfolgen. Sondern sich gezielt ein paar Mal pro Tag informieren, bei seriösen Medien – und sich dann wieder anderen Dingen zuwenden. Zum Beispiel einem schönen Film. Und halten Sie sich von Panikmachern in den sozialen Medien fern.

Bewegung



Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Es baut

Stress ab und hilft, das Immunsystem gegen das Virus zu stärken. Solange keine Ausgangssperre herrscht: Ein Spaziergang pro Tag wirkt Wunder im Kopf. Sport ist aber auch auf engem Raum möglich, im Internet gibt es Trainingsprogramme. Man kann sich auch mit Freunden virtuell zu Fitnessübungen treffen. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg. Und: Entspannungsübungen reduzieren Angst.

Kinder und Jugendliche



Viele Teenager grenzen sich gern von Erwachsenen ab.

Nun leben sie rund um die Uhr mit den Eltern in einer Zwangsgemeinschaft. Um Konflikte zu reduzieren, hilft es, klare Vereinbarungen aushandeln:
— Zu fixen Zeiten aufstehen und sicher nicht im Pyjama am Online-Unterricht teilnehmen. Ein strikter Tag-und-Nacht-Rhythmus ist speziell bei Jugendlichen wichtig, damit sie nicht immer mehr in die Nacht hinein leben.
— Von Jugendlichen dürfen Eltern Verantwortung

einfordern: also zum Beispiel die Beteiligung am Familienalltag (Dessert machen, Spaghetti kochen, einkaufen etc.). Am besten teilt man ihnen Aufgaben zu, die ihnen Freude machen. Sonst wird es als Strafe empfunden.
— Die Jugendlichen machen täglich Sport.
— Die Familie fragt sich «Was machen wir gern zusammen?» und plant Aktivitäten. Die Situation ist eine Chance, gemeinsam Zeit zu verbringen.
— Jugendliche brauchen Rückzugsmöglichkeiten und Zeit allein.
— Jugendliche dürfen auch mal mehr Zeit in den

sozialen Medien oder mit Gamen verbringen. Aber es braucht klare Zeitlimiten.
— Eltern sollten auf grosse Erziehungsmaßnahmen und Strafen wenn möglich verzichten. Stattdessen die Kinder und Jugendlichen mit Lob zu positivem Verhalten motivieren.
— Wenn Eltern Mühe haben, den Tag ihrer Kinder zu strukturieren, sollten sie mit den Lehrerinnen oder Sozialarbeitern der Schule reden. Die können helfen.

Quellen: Barbara Kappeler, Zürcher Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche, Verband Österr. Psychologen und Psychologinnen