

8 Tipps in Corona-Zeiten

Wie Du für Deine Psychohygiene sorgst & dadurch auch zum Wohl der Anderen beiträgt

1. Mache Dir klar, dass der Feind weder der ungeimpfte noch der geimpfte, weder der getestete noch der ungetestete Mitbürger und auch nicht der infizierte oder uninfizierte Mitmensch ist, sondern derjenige, der versucht zwischen Menschen eine Spaltung herbei zu führen. Kein Grund rechtfertigt eine Spaltung oder ein Gegeneinander! Probleme werden gemeinsam gelöst! Deshalb versuche niemanden auszuschließen und gebe acht, wie Du über andere sprichst.
2. Der Feind schlummert meist in uns und trägt häufig das Gewand der Angst. Angst ist Gift für unsere Psyche und für unser Miteinander. Wenn Angst zu stark oder chronisch wird, dann führen die ausgeschütteten Stresshormone dazu, dass Amygdala über- und Frontalhirn unteraktiviert werden. Wir können dann nicht mehr vernünftig, rational und sachlich reden und handeln, da zu wenig bis gar kein Frontalhirn mehr arbeitet (in der funktionalen Bildgebung wäre dann die Amygdala ganz rot und Frontalhirn blau). Wenn wir angstgesteuert handeln merken wir nicht, dass unser Frontalhirn nicht mehr unser Verhalten steuert und reguliert, versuchen es aber später rational zu erklären (bzw. zu rechtfertigen). Deshalb Sorge dafür, dass Dein Stresssystem runterfährt. Erst dann versuche Deine Angst beim Namen zu nennen (anstatt auf andere deine Angst zu projizieren).
3. Druck und Drohungen verstärken Angstgefühle, erzeugen Widerstand oder bekräftigen die eigene Überzeugung. Wenn Du Dir Deiner Überzeugung sicher bist, dann mache Dir klar, dass Du dafür einen bestimmten Preis zahlen wirst. Wenn unter äußeren Druck Deine Angst zunimmt, dann treffe eine Entscheidung, für die Du bereit bist die Verantwortung zu übernehmen. Mache Dir klar, dass jede Entscheidung ihren Preis hat! Wieviel bist Du (für Deine Entscheidung) bereit zu zahlen?
4. Die Verantwortung für Dein Verhalten beginnt und endet bei Dir! Mache nicht andere dafür verantwortlich, wie Du Dich fühlst. Handle so, dass Du Dich so fühlst, wie Du Dich fühlen möchtest.
5. Das Gefühl der Hilflosigkeit ist für die meisten Menschen schwer auszuhalten. Wer immer wieder die Erfahrung gemacht hat, dass er durch sein Verhalten nichts bewirken kann, entwickelt eine erlente Hilflosigkeit, die dazu führt, dass er nichts mehr unternimmt und stattdessen alles erträgt. Unternimm etwas - am besten mit anderen zusammen - mit der Überzeugung, dass Dein Tun im hier und jetzt sinnhaft ist und irgendwann Früchte tragen wird. Auch wenn Du sie noch nicht sehen kannst. Geduld (von einer Überzeugung getragen) ist nicht das Gleiche wie Hilflosigkeit.

6. Auf das Glück zu warten oder von anderen abhängig zu machen, hat bislang leider noch niemanden wirklich glücklich gemacht (wäre aber sicherlich bequemer). Glückshormone (Dopamin, Serotonin, Oxitocin) werden ausgeschüttet, wenn wir ins Tun kommen. Was macht Dich wirklich glücklich? Geld, Karriere, Ruhm, Luxus oder Verbundenheit, soziales Engagement, Familie, Natur, Ästhetik, Spiritualität? Finde heraus, was Dich wirklich glücklich macht und tue es.

7. Wer werte-orientiert lebt, lebt erfüllter. Mache Dir Deine Werte bewußt. Was macht für Dich das Leben lebenswert? Geld, Karriere, Gesundheit, Freundschaft, Glaube, Liebe etc.? Was sind Dir Deine Werte wert? Welchen Preis bist Du für Deine Werte bereit zu zahlen?

8. Bedenke, dass Du trotz Regeln, Gesetze und Vorschriften im Inneren ein freier Mensch bist. Deine innere Freiheit ist das kostbarste, was Du besitzt und kein Mensch, kann sie Dir nehmen. Es sei denn, Du erlaubst es ihm.



Dr. Anna Beraldi
Psych. Psychotherapeutin

München, 27.11.2021