



1. November 2021

Gesund bleiben auch in herausfordernden Zeiten – mit Selbstfürsorge durch den Winter



Der Winter steht vor der Tür. Die Sorgen um eine Erkrankung und um den Arbeitsplatz, aber auch die Einschränkung der sozialen Kontakte führen vermehrt zu depressiven Stimmungen. Sich selbst Sorge tragen zu können, ist derzeit essenziell und ein wichtiger Aspekt in der komplementärtherapeutischen Arbeit. Doch wie gelingt Selbstfürsorge in Zeiten von Corona?

Jede zweite Person in der Schweiz fühlt sich gestresster als vor der Corona-Krise. Das zeigt eine Studie der Universität Basel. Diese Zahlen bestätigen sich auch in der Praxis. Es zeigt sich eine klare Verschiebung der Anliegen der Klientinnen und Klienten: Ängste, Verunsicherung, Depression und Stress rücken in den Vordergrund.

Zu viel Stress, zu wenige Glücksmomente

Der Grund für das hohe Stressempfinden liegt in unserem Nerven- und Hormonsystem. Normalerweise bauen wir Stress z.B. durch soziale Kontakte ab, denn vertraute Gespräche beruhigen und Berührungen wie Umarmungen können das Immunsystem stärken. Zur Zeit müssen wir aber auf zwischenmenschliche Nähe verzichten, was den Menschen als soziales Wesen in ein Dilemma und auf neurobiologischer Ebene zu Stressreaktionen führt. So können wir im Moment gut beobachten, wie wir in unserer Gesellschaft vermehrt im Kampf-Flucht-Modus sind und unsere Wahrnehmung bewusst oder unbewusst durch Ängste dominiert wird.

Die fehlende Nähe konnte im ersten Lockdown aufgrund des schönen Wetters mit Aktivitäten im Freien kompensiert werden. Nun erwarten uns die dunklen und kalten Wintermonate. Durch die Inaktivität verringert sich die Produktion von 'Glückshormonen' wie Dopamin und Endorphine.

Akzeptanz und Selbstfürsorge

Da stellt sich die Frage, wie wir in diesen Zeiten Stress abbauen und Glücksmomente erfahren können. Ein erster wichtiger Schritt ist, dass wir die derzeitige Situation akzeptieren und zuversichtlich bleiben, diese bewältigen zu können. Durch Akzeptanz gewinnen wir die Möglichkeit, Frustrationen zu überwinden und die Sorge für sich selbst in den Vordergrund zu stellen.

Bei der Selbstfürsorge geht es darum, Bedürfnisse auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wahrzunehmen und diesen nachzugehen. Dadurch bauen wir Stress ab und beruhigen unser Nervensystem. Ein allgemeingültiges Rezept, wie Selbstfürsorge gelingt, existiert nicht. Gerade in der aktuellen Situation gibt es jedoch Verhaltensweisen, die ganz allgemein einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben können.

Gestalten Sie Momente, die Freude entstehen lassen. Dadurch verringern sich Gefühle der Angst und Verzweiflung.

7 Empfehlungen für die Selbstfürsorge im Corona-Winter

1. Situation akzeptieren

Ein erster wichtiger Schritt ist es, die Situation und die damit verbundenen Einschränkungen zu akzeptieren. Akzeptanz heisst nicht, die herausfordernde Situation zu beschönigen. Vielmehr geht es darum, die damit verbundenen Gefühle anzunehmen.

2. Ressourcen stärken

Durch die Akzeptanz stehen Kräfte zur Verfügung, die dafür genutzt werden können, die Situation erträglicher zu gestalten. Es geht also um eine Anpassung des Verhaltens innerhalb der Möglichkeiten und darum, Ressourcen zu schonen bzw. aufzubauen. Dadurch verringert sich das Gefühl von Stress, was förderlich ist für ein intaktes Immunsystem.

3. Bewegung

Bewegen Sie sich regelmässig. Körperliche Betätigung – sowohl intensive als auch leichte – führt zur Ausschüttung der Hormone Dopamin und Endorphin. Regelmässige Bewegungseinheiten erhöhen die Ausschüttung der Glückshormone nachhaltig. Sie fühlen sich zufriedener und ausgeglichener.

4. Umgang mit Informationen

Konsumieren Sie nur ein- bis zweimal pro Tag Nachrichten zur Corona-Krise. Die ständige Flut an Informationen zu Fallzahlen und Auswirkungen der Massnahmen können belasten und zu negativen Gefühlen führen.

5. Sich Zeit nehmen

Nehmen Sie sich Zeit für sich. Packen Sie kleinere Projekte an, die Sie aus Zeitmangel immer aufgeschoben haben. Seien es Veränderungen in der Wohnung, das Lesen eines Buches oder einer Biografie, eine Umstellung der Essgewohnheiten – nutzen Sie die Zeit, Neues für sich zu entdecken.

6. Kontakte pflegen

Die übliche Kontaktpflege ist durch die Massnahmen schwieriger geworden. Telefonieren Sie regelmässiger und melden Sie sich bei alten Freunden. Auch Videochats können Nähe schaffen.

7. Hilfe holen

Sprechen Sie mit Freunden und Familie offen über Ihre Emotionen. Fehlen solche Kontakte, holen Sie sich Hilfe von Dritten – je nach Befinden – in Form einer komplementärtherapeutischen oder psychologischen Therapie.

<https://www.millefolia.ch/corona-winter/>

Weitere hilfreiche Tipps und Informationsbroschüren:

- > Informationsbroschüre: <https://ofpg.ch/2021/02/ich-heb-mir-sorg-auch-in-zeiten-von-corona>
- > Warum für Geimpfte umso wichtiger ist das Immunsystem zu stärken: <https://corona-transition.org/die-gefahren-die-geimpften-diesen-winter-drohen>
- > Viele Hinweise auf meiner Webseite, was Sie für sich selber unternehmen können: <http://www.craniosacralbasel.ch/aktuelles/>