**Ein paar praktische Tipps für schwierige Zeiten**

1. **Raus in die Natur** - **Zeit im Grünen reduziert Stress und entspannt**

Richtig gut tut ein Spaziergang an der frischen Luft. Nicht nur die Psyche, auch das Herz-Kreislauf-System profitiert. Dazu gibt es eine Reihe von Untersuchungen. Zeit in der Natur beruhigt die Nerven, ist eine Sauerstoffkur für den gesamten Organismus, und Farben, die Naturgeräusche und die Herbst- und Wintersonne reduzieren den Stresspegel.

Peter Stippl, Präsident des Verbands für Psychotherapie, rät: "Wir erleben derzeit herrliche Herbsttage, man kann etwa zwei oder drei Stunden in der Natur wandern gehen." Im Grünen sinkt zudem der Blutdruck, dafür steigt die Herzratenvariabilität, sie ist wichtig für die Anpassungsfähigkeit an Belastungen. Auch die Schlafqualität verbessert sich, wenn man im Wald unterwegs war. (bere)

**2. Digitale Hilfe - Positiv denken lernen**

Ungut sind Situationen, die man nicht mehr im Griff hat: ständige Sorgen, Probleme beim Einschlafen, plötzliche Panik. Pocketcoach ist eine kostenlose App, mit der man lernen kann, mit Problemen zurechtzukommen.

Sie ist nach den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie gestaltet und arbeitet mit den Methoden der Achtsamkeit. In Zehn-Minuten-Sessions kann positives Denken trainiert werden, es gibt auch einen Kurs, der heißt "Sorgen verringern", und eine Akuthilfe für Panik. Das können viele gut gebrauchen. (pok)

**3. Reden, reden, reden - Durch Gespräche Krisen bewältigen**

Hilfe in schwierigen Situationen kann sehr einfach sein: Darüber reden entlastet und ist darüber hinaus wirkungsvoll, um mit Problemen fertigzuwerden, versichert die Psychologin Beate Wimmer-Puchinger. Wer mit Freunden redet, betreibt Psycho-Hygiene: Man entdeckt gemeinsame Sorgen, fühlt sich weniger allein und kann Lösungsstrategien entwickeln.

Ein Warnzeichen für echte psychische Krisen ist ein Zustand, in dem die Gedanken in einer Endlosschleife immer dieselben Problemfelder umkreisen – bis man an nicht anderes mehr denken kann. "Dann sollte man unbedingt professionelle Hilfe holen", rät die Psychologin. Krisentelefone sind eine erste wichtige Anlaufstelle für verzweifelte Menschen. (pok)

**4. Routinen, Gewohntes, Regeln - Sicherheit in der Unsicherheit suchen**

"In schwierigen Situationen geht es immer auch darum, sich an die Regeln zu halten", sagt Georg Geyer, Logistiker bei Ärzte ohne Grenzen. Er hat viel Erfahrung mit Krisen. Wenn die Welt rundherum unsicher wird, helfen Projekte, von denen man weiß, dass man sie umsetzen kann. Und es hilft auch, sich dann ganz und gar darauf zu konzentrieren und ein Stück weit die Welt rundherum auszublenden.

"Seinen Aufgaben akribisch und genau nachzugehen gibt Struktur", sagt Geyer. Im Kriseneinsatz ist das Hinterfragen der Sinnhaftigkeit von Anweisungen keine Option. Auch der aktuelle Lockdown, von dem alle Menschen betroffen sind, hat Regeln, an die sich jeder halten könne. Tun, was man gut kann: Auch dadurch entsteht Sicherheit in unsicheren Situationen, und es schafft einen Alltag, der zur Bewältigung von Krisen beiträgt. (pok)

**5. Anderen helfen - Ehrenamt macht glücklich**

Glück ist ein Gefühl, das auch dann entsteht, wenn man andere glücklich macht. Das zeigen viele Studien. Wichtig sind sinnvolle Tätigkeiten als Ausgleich, sagt Psychotheraupeut Peter Stippl: "Ich halte viel davon, sich ehrenamtlich zu engagieren. Das hilft vielen Menschen, die in ihrem eigentlichen Beruf keinen Sinn mehr finden." Im aktuellen Lockdown kann das Nachbarschaftshilfe sein, etwa älteren Menschen beim Einkaufen zu helfen. (bere, 7.11.2020

Quelle:

Hilfe in schwierigen Situationen - Posts von Karin Pollack, Bernadette Redl – entnommen aus dem Standard - 7. November 2020, 07:00