

Zwischen Abstand & Einsamkeit

So überstehen Sie die Corona-Zeit

Es ist viel, was Körper, Geist und Seele aktuell ertragen müssen. Beschränkungen rauben die Lebensfreude. So helfen uns Glaube, Achtsamkeit und Medizin durch die Pandemie

Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen bestimmen aktuell unseren Alltag. Die kleinen Freuden des Lebens wie ein Kino- oder Restaurantbesuch bleiben hingegen verwehrt. Noch immer hat die Pandemie Deutschland fest im Griff und wann wieder Normalität einkehrt, kann trotz Impfungen bisher noch niemand sagen. Kein Wunder, dass die anhaltende Situation mittlerweile vielen Menschen an die Substanz geht. Dennoch gilt es, das Beste aus der Lage zu machen und sich kleine Rettungsanker im Alltag zu schaffen.

Isolation Gerade ältere, alleinlebende Menschen leiden sehr unter der Einsamkeit. Eine Erfahrung, die auch Claus-Carsten Möller, Pastor der Kirchengemeinde St. Johannes Wunstorf, bestätigen kann: „Zu der Einsamkeit kommen zusätzliche Sorgen dazu, etwa um den dementen Ehepartner im Altenheim. Dann beschäftigt einen die Frage: Wird er mich noch weiterhin erkennen, wenn wir uns jetzt nicht mehr täglich sehen können? Es gibt Gemeindeglieder,

die fast nicht mehr rausgehen – nicht mal zum Arzt – aus Panik, dass sie sich infizieren könnten.“

Der Glaube und die Gemeinschaft einer Gemeinde können Halt geben. Deshalb sagt Möller: „Ich mache unseren Mitgliedern Mut, den eigenen christlichen Glauben ernst zu nehmen. In der Bibel finden sich sehr viele Lebensworte. Worte, die aufrichten, den Blick frei machen, die in Bewegung setzen. Das kann in mancher Notlage sehr hilfreich sein, neue Perspektiven eröffnen und auch Kräfte lostreten.“

Um trotz der Beschränkungen viele Menschen zu erreichen, bietet er seit verganginem Sommer mithilfe des Kirchenvorstandsvorsitzenden Mirko Neuhaus Internetgottesdienste auf dem YouTube-Kanal „St. Johannes Wunstorf“ an. Wer hingegen direkten Anschluss sucht, dem rät er: „Einsame Menschen,

unabhängig davon, ob sie zur Kirche gehören oder nicht, sollten neugierig und mutig sein. Auch wenn man vielleicht nicht viel Erfahrung mit Glauben hat und bisher niemanden in der Gemeinde kennt: Man kann sich schlaumachen, was die Kirche im Ort anbietet, und sich darauf einlassen.“

Stress Das gegenteilige Problem haben hingegen viele Familien. Ohne Präsenzunterricht, feste Arbeitszeiten außerhalb der eigenen

50 % der Deutschen rechnen damit, dass es bis zum Ende des Jahres keine Corona-Beschränkungen mehr geben wird

Quelle: ARD-Deutschlandtrend

vier Wände und ohne die Möglichkeit, etwas zu unternehmen, verbringen jetzt alle Familienmitglieder ihre Zeit fast ununterbrochen zu Hause.

Da ist Stress programmiert – und ein reales Problem, wie die NAKO-Gesundheitsstudie vom Mai 2020 gezeigt hat. Die Befragung von über 200 000 Personen bewies einen Zusammenhang von Inzidenzzahlen und Stresssymptomen: Bei den Befragten in Regionen mit höheren Inzidenzen wurden mehr mentale Probleme festgestellt als im Norden und Nordosten Deutschlands, wo die Fallzahlen zu der Zeit niedriger waren. Doch wie händelt man die vielen Sonderbelastungen?

Routinen Der erste Schritt besteht darin, sich nicht von der Situation übermannen zu lassen. Es kann helfen, einen Aktivitätenplan

zu erstellen, in dem Pflichten wie Arbeitszeiten und Haushalt sowie entspannende Aktivitäten zum Ausgleich eingetragen werden. So kann man Struktur in den Tag bringen. Dabei ist es unerlässlich, auch Bewegung einzuplanen. Den ganzen Tag vor dem PC sitzen? Das tut niemandem gut. Eine Radtour oder ein Spaziergang machen den Kopf frei. Wenn aufgrund von Kontaktbeschränkungen die Lieblingsaktivität nicht möglich ist, gibt es vielleicht stattdessen einen passenden Onlinekurs. Den technischen Möglichkeiten sei Dank! Denn diese bieten sich auch an, um mit den Liebsten aus der Ferne Kontakt zu halten. Der Videocall lässt sich privat nutzen, um sich über Ängste und Sorgen auszutauschen. Niemand ist damit allein ...

Strikte Trennung Ein Aspekt, der in Pandemie-Zeit eine entscheidende Rolle spielt, ist die Trennung der verschiedenen Lebensbereiche. Wenn die Unterlagen von der Arbeit im Schlafzimmer liegen, lässt es sich nur schwer abschalten. Natürlich hat nicht jeder den Platz für einen abtrennen-

Kinderhüten, Haushalt, Homeoffice – alles unter einem Dach. Das kann über den Kopf wachsen

„Rituale sind jetzt extrem wichtig“

Angst um die körperliche Gesundheit, psychischer Stress: Dr. Thomas Bonath, Arzt mit Homöopathie- und Psychotherapie-Ausbildung, weiß, was in der Ausnahme-situation Pandemie hilft.

sonders für Mütter! Dies kann man auch dadurch erreichen, dass man sich für die Rituale verabredet, sich sonst aber bewusst gegenseitige Freiheiten lässt. Kommt man seelisch ganz aus dem Gleichgewicht, kann Homöopathie das Wiederfinden der Balance fördern.“



Dr. Bonath arbeitet als klassisch homöopathisch tätiger Arzt

Wegen welcher Beschwerden kommen Patienten durch die Pandemie nun vermehrt zu Ihnen?

T.B. „Viele Menschen reagieren mit seelischem Stress auf die Pandemie oder die Eindämmungsmaßnahmen, entwickeln Ängste, Reizbarkeit und Nervosität oder behandlungsbedürftige Depressionen. Bei anderen kommt es als Langzeitfolge einer überstandenen Infektion zu lang anhaltenden Erschöpfungs- und Schwächezuständen. Einige leiden unter längerem Verlust von Geruch- und Geschmackssinn.“

Gibt es homöopathische Mittel, die bei den Nebenwirkungen der Corona-Impfung helfen?

T.B. „Nach bisheriger Kenntnis sind die Impfungen gut verträglich. Nebenwirkungen wie Erschöpfung, Kopf- oder Gelenkschmerzen können bei fast allen Impfungen auftreten. Dabei können sehr gut lang bewährte homöopathische Mittel helfen, z. B. Sulfur, Thuja, Silicea oder Arsenicum album. Wie immer bei der Homöopathie entscheidet das individuelle Krankheitsbild über das entsprechende Mittel.“

Für viele Menschen hat durch Homeoffice und Homeschooling der Alltagsstress deutlich zugenommen. Was raten Sie Ihren Patienten?

T.B. „Ich gebe zunächst Tipps zum seelischen Wohlbefinden: Das wäre die Beibehaltung einer Tagesstruktur und der Rituale, z. B. gemeinsame Mahlzeiten. Die Ablenkung durch freudvolle Tätigkeiten wie Spielen, Singen oder Sport bieten sich ebenfalls an. Wichtig ist auch, sich Zeit für sich zu nehmen – be-

Durch die derzeitige Ausnahmesituation kommt es zu einer hohen psychischen Belastung, beispielsweise durch Existenzängste. Wie kann man präventiv verhindern, dass sich dies auf die Gesundheit niederschlägt?

T.B. „Die Ängste können ja sehr real und berechtigt sein, wenn z. B. die berufliche Existenz bedroht ist. Werden sie aber zu groß, entwickelt sich eine Angststörung, die eine Bewältigung erschwert oder unmöglich macht. Neben einer eventuell erforderlichen psychotherapeutischen Behandlung können homöopathische Mittel helfen. Auch hier kommt es darauf an, wie sich die Beschwerden beim Patienten äußern. Stellen wir uns einen Betroffenen vor, der etwa über Impulse, die ihm durch den Kopf gehen, klagt. Wie in einem Film sieht er seinen Bankrott und die daraus resultierende Obdachlosigkeit voraus. Hier hilft Argentum nitricum, die Panikanfälle zu überwinden und einen konstruktiven Umgang mit der beruflichen Situation zu entwickeln. Andere Erkrankungen können Depressionen durch die Isolation oder Nervosität und Reizbarkeit durch zu viel erzwungene Nähe sein. Eine Patientin berichtete, dass sie durch die permanente Anwesenheit ihrer Familie und die dadurch empfundenen Ansprüche an sie erst reizbar wurde und dann starke Kopfschmerzen entwickelte. Sepia half ihr, mehr Balance im Umgang mit ihrer Familie zu finden.“

Ganz allein in der Bahn, keine Umarmung zur Begrüßung: Einsamkeit nimmt zu

Hohe Infektionszahlen gehen mit einem hohen Stresslevel einher

Quelle: NAKO-Gesundheitsstudie

ten Homeoffice-Bereich, doch es kann schon helfen, die Sachen zu verstecken. Und sei es nur, den Laptop in einer Schublade zu verstauen oder den PC mit einem Tuch abzuhängen. Aus den Augen, aus dem Sinn – aus der Freizeit. So kommt man auch nicht in Versuchung, vor dem Zubettgehen noch kurz die Mails zu

checken. Treten trotzdem Schlafstörungen auf, kann beispielsweise die Heilpflanze Damiana helfen.

Rückbesinnung Falls trotz aller Bemühungen die eigene Welt zu zerbrechen scheint, kann es guttun, sich auf das zu besinnen, was im Leben wirklich zählt. Im Buddhismus wird die Meditation genutzt, um die vier Brahmavihara, die himmlischen Verweilzustände, zu kultivieren. Das sind Metta, die Freundlichkeit, Karuna, das Mitgefühl, Mudita, die mitfühlende Freude, und Upekkha, die Gelassenheit. Sicherlich alles Eigenschaften, die man während der Pandemie gut gebrauchen kann. Wer für die Meditation eine Anleitung braucht, sollte sich die App „Insight Timer“ genauer ansehen. Dort gibt es kostenlos Tausende geführte Meditationen zu den verschiedensten Themen.

Spiritualität, Glaube, Weisheiten: Das gewinnt jetzt an Bedeutung

