

# CORONA – Angst, Panikmache, harmlos oder was?

5 Kleine Tipps, die dir helfen können, beim Thema Corona gelassen zu bleiben



## 1. Sorgen machen ist erlaubt

Überall wird von Corona geredet. Dass ganze Länder abgeriegelt werden ist unheimlich. Leute in Schutzanzügen im Internet zu sehen macht Angst. Vielleicht machst du dir Gedanken um deine Großeltern, die nicht mehr die Jüngsten sind ....

Sich zu sorgen und Angst zu haben sind sehr menschliche Reaktionen! Aber: Du bestimmst, ob dich die Angst auffrisst oder ob du Chef bleibst über deine Ängste!

## 2. Informiere dich nur so viel wie nötig!

Das ständige Umspülen und Berieseln lassen mit Nachrichten geht nicht spurlos an einem vorbei.

Entscheide bewusst, wann und wie du dich informierst! Einmal am Tag reicht völlig aus, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Verwende am besten Seiten von Instituten, auf denen du Fakten bekommst. Das ist zwar nicht so spannend wie reißerische Bilder mit angstmachenden Überschriften, aber sicher gesünder für dich!



## 3. Krisen schweißen zusammen!

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass alle Menschen, von jung bis alt, ständig und überall über Corona reden, ihre Sorgen teilen, miteinander aber auch Pläne machen, witzeln, scherzen und so weiter. Und das ist gut so!

Miteinander über Corona zu sprechen verbindet. Man hat das Gefühl, nicht alleine da zu stehen. Das wirkt entlastend! Ziehe aber auch ganz klar deine Grenzen, wenn es dir reicht und du gerade keine Lust hast, darüber zu sprechen! Das musst du aber ganz klar und deutlich sagen!

## 4. Verstehe, dass in außergewöhnlichen Situationen Menschen außergewöhnlich reagieren!

Deine Nachbarin hat 10 Kg Nudeln und 10 Pack Klopapier gekauft? OK, soll sie das tun. Vielleicht gibt es ihr das Gefühl, sich gut vorbereitet zu haben – und nun ist sie gelassener. Auch wenn die Corona-Bedrohung nicht schlimmer ist als andere Viren, die um uns herumschwirren: Wir empfinden sie als gefährlicher, weil sie eine neue Bedrohung sind.

AKzeptiere, dass Menschen oftmals nicht logisch reagieren. Nüchterne Zahlen und Fakten richten nichts aus gegen gefühlte Wahrheiten. Das ist einfach so. Punkt.



## 5. Lenke dich ab und Sorge dafür, dass es dir gut geht

Das klingt jetzt vielleicht egoistisch, ist es aber nicht. Mit allem, was du für dich selbst tust, tust du dir etwas Gutes und senkst deinen eigenen Stresslevel. AKzeptiere, dass es Dinge gibt, die wir Menschen nie 100 %ig in der Hand haben werden.

Deshalb: Bleib gelassen. Mach Sport. Geh spazieren (mit Hund oder ohne). Back was Gutes. Gönn dir einen schönen Fernsehabend mit deiner Lieblingsserie. Hör Musik. Schlaf aus. Mal ein Bild. Geh in den Fitnessraum. Tanze. Lache. Freu dich über jeden neuen Tag.

Gib diese Tipps gerne an Freunde und deine Familie weiter!

Beate Trampert

Schulpastoral der Maria-Ward-RS Eichstätt

