

## Corona-Krise / Fragen- und Antworten

---

Fragen und Antworten zur „psychischen Gesundheit“ in der Corona-Krise

### **Sicherheit und Halt: So kommen Sie besser durch die Quarantäne!**

Die staatlichen Ausgangsbeschränkungen in der Corona-Krise werden noch lange – oder zumindest länger – anhalten. Auf dieser Seite haben wir wichtige Fragen aufgegriffen, die vor allem für Familien in der häuslichen Quarantäne wichtig sind. Wie bleibe ich auch mental gesund? Was sollen wir tun, wenn der Lärm- und Stresspegel in den eigenen vier Wänden weiter zunimmt? An wen kann ich mich im akuten Krisenfall wenden? Lesen Sie hier die Antworten der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Erzbistums sowie der ökumenischen Krisen- und Lebensberatung Münchner Insel.

#### **1. Die häusliche Quarantäne schränkt mich in meiner Bewegungsfreiheit massiv ein und setzt mir zu. Was kann ich zur Stärkung meiner psychischen Gesundheit tun?**

Wer seine Wohnung kaum noch verlassen darf, sollte darauf achten, seine täglichen Routinen beizubehalten oder sogar neue zu entwickeln – das gibt Sicherheit und Halt! Sorgen Sie für eine abwechslungsreiche Tagesstruktur, halten Sie an den Frühstücks- und Essenszeiten fest, planen Sie am Nachmittag einen Spaziergang ein und telefonieren Sie regelmäßig mit ihren Verwandten oder Freunden. Es ist wichtig, dass Sie gerade in diesen Zeiten Ihre sozialen Kontakte aufrechterhalten und pflegen.

Versuchen Sie, die komplexe und für alle schwierige Situation zu akzeptieren, und sparen Sie sich Ihre Kräfte für andere Dinge auf. Achten Sie auf sich! Schlafen Sie ausreichend! Ernähren Sie sich und Ihre Familie nicht nur von Fertiggerichten und Chips, sondern bereiten Sie sich ausgewogene Mahlzeiten mit Gemüse, Salat etc. zu. Trinken Sie reichlich Wasser! Ganz wichtig: Bauen Sie regelmäßig Stress ab, indem Sie joggen gehen oder zumindest lange Spaziergänge unternehmen. Versuchen Sie, Alkohol und andere Substanzen zu vermeiden, um die Kontrolle über sich und Ihre Gefühle zu behalten und sie weiterhin regulieren zu können.

#### **2. Was können wir speziell als Paar tun, neben den allgemeinen Empfehlungen, die für alle gelten, um besser durch die Krise zu kommen?**

Verständigen Sie sich auf feste Tagesabläufe und Strukturen, an die Sie sich beide halten: das gemeinsame Frühstück zur festen Zeit, der Spaziergang am Nachmittag, das Abendessen, für das Sie sich mehr Zeit als sonst nehmen. Stützen Sie sich gegenseitig, seien Sie offen für die Sorgen und Ängste des anderen und nehmen Sie sie ernst. Sprechen Sie häufiger als sonst, was jeder in dieser Zeit braucht. Versuchen Sie, sich in den anderen hineinzufühlen und seine Perspektive einzunehmen. Denn jeder geht mit dieser Situation anders um: Der eine braucht die tägliche Dosis an News, der andere flüchtet lieber in eine Fantasiewelt oder bevorzugt ein Buch. Der eine sucht nach körperlicher Nähe oder mehr Zärtlichkeit, der andere wünscht sich mehr Distanz. Wichtig ist, Verständnis für die Bedürfnisse des anderen

zu zeigen, nachsichtig zu sein und feste Vereinbarungen zu treffen. Stimmen Sie sich darüber ab, wie Sie den jeweiligen Bedürfnissen möglichst viel Raum geben können.

Zusätzlich können Sie sich die Zeit als Paar noch besser und sinnvoller vertreiben, indem sie gemeinsame Hobbies pflegen (musizieren, kochen, über ein Buch diskutieren, alte Filme anschauen), spazieren gehen oder gemeinsam meditieren. Vielleicht können Sie auch eine gemeinsame Vision für die Zeit nach der Krise entwickeln: Wo stehen wir heute, was wollen wir noch alles schaffen, wollen wir so weiterleben oder sollen wir jetzt endlich die lang gehegten Pläne umsetzen, wenn die Beschränkungen vorbei sind?

### **3. Und als Single?**

Sehen Sie die Zeit und die Verlangsamung des Lebens als Geschenk. Packen Sie liegengebliebene To-Do's an, intensivieren Sie Ihre sozialen Kontakte über soziale Medien oder Skype und entwickeln Sie Ihre eigenen Visionen für die nächsten Jahre. Denken Sie immer daran: Anders als die vielen Familien können Sie Ihre Zeit zu Hause selbstbestimmen. Versuchen Sie, dies als Chance zu begreifen!

### **4. Wie sollen wir in der Familie auf engstem Raum miteinander umgehen, wenn der Lärm- und Stresspegel ständig steigt und die Streitigkeiten zunehmen?**

Haben Sie Verständnis dafür, dass dies eine Ausnahmesituation ist! Wenn Menschen für längere Zeit auf engem Raum zusammen sind, bleiben Spannungen nicht aus. Das hängt auch mit den unterschiedlichen Gefühlen innerhalb der Familie zusammen, die nicht immer angemessen zum Ausdruck gebracht werden können:

- Angst um die Gesundheit oder die berufliche Existenz;
- Angst, kein Essen mehr einkaufen zu können;
- Langeweile;
- Sorgen, benachteiligt zu werden, zu kurz zu kommen;
- Wut und Ärger;
- Ohnmachtsgefühle;
- Die Sorge, keine Hilfe vom Staat oder den Ämtern zu bekommen;
- Depressive Gefühle.

### **Was kann man konkret gegen die zunehmenden Streitigkeiten tun?**

Eltern müssen in dieser Situation die Führung übernehmen. Sie allein haben in der Familie die Autorität, die Abläufe zu strukturieren. Ganz wichtig ist – auch wenn es schwerfällt:

#### **Bewahren Sie die Ruhe und seien Sie der Fels in der Brandung!**

Zur Beruhigung der Lage könnten Sie jeden Morgen einen gemeinsamen **runden Tisch** mit der Familie bilden, an dem die Tagesordnung für alle gemeinsam und für jeden einzelnen aufgestellt wird. Legen Sie fest, was Sie alles gemeinsam machen können: essen, spazieren gehen, ein Spiel spielen etc. Und was jeder für sich tun kann: Hausaufgaben, Homeoffice, Haushalt. Dann sollten Sie klären, wer dafür einen geschützten Raum braucht, für wie lange etc., und wer wem helfen kann. Verständigen Sie sich darüber, wann jeder auch mal für sich sein kann und will, zum Beispiel beim Fernsehschauen, Chatten oder Lesen.

Grundsätzlich sollten sich auch alle Familienmitglieder daran halten, für **Ordnung** in der Wohnung oder im Haus zu sorgen. Denn kaum etwas nervt Erwachsene mehr, als wenn jeder alles irgendwo herumliegen lässt, weil jeder psychisch schnell überfordert und gereizt ist und seinen Raum eingeschränkt sieht.

Grundsätzlich sollte immer gelten: **Wir gehen respektvoll und höflich miteinander um!** Wir sagen „Bitte“ und „Danke“. Wir loben uns gegenseitig, wenn wir am Abend feststellen, dass wir es an diesem Tag gut hinbekommen haben.

Gehen Sie auch immer offen mit Ihren Kindern um. Versichern Sie ihnen, dass Sie für sie da sind. Versuchen Sie immer und immer wieder, den Kindern diese Ausnahmesituation zu erklären und ihnen die **Ängste zu nehmen**, die alle Kinder umtreiben und zusetzen. Sprechen Sie mit ihnen über die Pläne für die nächsten Wochen und zeigen Sie ihnen damit, dass es weitergeht.

#### **5. Was kann ich tun, wenn es dennoch zu Aggressionen in der Familie kommt oder Einzelne sich nicht an die Regeln halten wollen?**

Wir loben das, was es zu loben gibt, und weisen noch einmal ausdrücklich darauf hin, dass wir es gemeinsam besser schaffen als gegeneinander. Wir sollten jemandem auch ruhig mal die „Grantler-Ecke“ zugestehen, zumindest für eine kurze Zeit. Wir sagen ihm dann: „Ich verstehe, dass Du gerade genervt bist und dich darauf nicht einlassen kannst. Aber darf ich dich in einer Stunde darauf nochmal ansprechen? Kannst du dir vorstellen, mir vielleicht später, um soundso viel Uhr, dabei zu helfen? Ich würde mich freuen, wenn wir es gemeinsam schaffen.“

Kommt es dann doch zum Streit, gerade mit dem Partner, sollten Sie eine gewisse **Streitkultur** beachten: **Legen Sie Pausen beim Streiten und Brüllen ein**, sagen Sie ruhig mal „Stop“. Denken Sie daran, dass Sie sich im Kampfmodus befinden und gerade in einer solchen Situation keine vernünftige Entscheidungen treffen können. Versuchen Sie, bewusst etwas Positives und Schönes dageganzusetzen.

#### **6. Ich steckte schon vor der Corona-Pandemie in handfesten Schwierigkeiten (beruflich, privat, finanziell, partnerschaftlich, Sorge ums Kind etc.), die jetzt noch größer geworden sind. Das macht mir Angst. Was soll ich tun?**

Sprechen Sie mit Ihrem Partner, Ihren Freunden oder Angehörigen (am Telefon) konkret über Ihre Sorgen und Ängste. **Verheimlichen Sie nichts!** Versuchen Sie, gegen die Angst anzugehen: Halten Sie an einer festen Tagesstruktur fest (früh aufstehen, frühstücken, feste Arbeitszeiten auch im Home-Office einhalten, Sport treiben). Schmieden Sie konkrete Pläne für den Tag, erledigen Sie Ihre Aufgaben gewissenhaft, kümmern Sie sich um die Kinder, Nachbarn oder Freunde.

Atemtechniken helfen ebenfalls gegen die Angst, auf Youtube können Sie sich mit ca. halbstündigen Fantasiereisen zusätzlich beruhigen und in andere Länder träumen. Einfache Wahrnehmungsübungen (Bücher oder CDs zählen etc.) helfen bei der Selbstregulation. Stellen Sie frühzeitig einen **Notfallkoffer** zusammen für den Fall, dass die Ängste

überhandnehmen: wichtige Telefonnummern, auch von der Telefonseelsorge oder der Krisen- und Lebensberatung des Erzbistums sowie der Münchner Insel; ein Krisenplan, in dem Sie beispielsweise vorab festgelegt haben, an wen Sie sich im Krisenfall wenden und wie Sie dabei genau vorgehen wollen. Wenn Sie gar nicht mehr allein weiterwissen: Rufen Sie Ihre Freunde oder Familie an und bitten Sie sie um Hilfe!

**7. Mein Partner hat mich schon öfter geschlagen. Jetzt sitze ich mit ihm auf engstem Raum zusammen und darf nicht mehr vor die Tür gehen. Was kann ich tun, um der Eskalation vorzubeugen?**

Schaffen Sie sich Raum in der Wohnung, in den Sie sich frühzeitig zurückziehen können, wenn die Stimmung kippt. Stellen Sie für sich die Situationen zusammen, in denen es in der Vergangenheit immer wieder zum Streit gekommen ist. Versuchen Sie, für diese Situationen mit Ihrem Partner klare Regeln aufzustellen, damit kein Stress aufkommt und es zu keinerlei Missverständnissen kommen kann. Teilen Sie sich die Aufgaben auf: Legen Sie beispielsweise fest, wer sich nachts um das schreiende Baby kümmert.

**8. An wen kann ich mich wenden, wenn ich nicht mehr weiterweiß? Welche Hilfsangebote gibt es beim Erzbistum München und Freising, bei staatlichen und sonstigen Institutionen?**

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Erzdiözese München und Freising, <https://www.eheberatung-oberbayern.de> (Leitung: Margret Schlierf);  
**Tel. 089 544 311 0**
- Münchner Insel (ökumenische Krisen- und Lebensberatung)  
**Tel. 089 - 22 00 41;**  
**089 - 21 02 18 48;**  
**0151 - 55 23 53 00;**  
**0160 - 95 78 63 08**
- Telefonseelsorge: **Tel. 0800 – 111 0 111; 0800 – 111 0 222;**
- Bei akuten Suizidgedanken: Nehmen Sie sofort Kontakt auf mit dem Notdienst der örtlichen psychiatrischen Klinik oder dem Rettungsdienst **(112)**. Auch die App der TelefonSeelsorge Deutschland kann helfen: **Krisenkompass-App**
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: **0800 0 116 016**
- Kinder- und Jugendtelefon: **0800 1110 333**
- Sucht- und Drogenhotline: **01805 31 30 31**

Die folgenden Apps (im Google-Store erhältlich) können bei Resignation, Ängste und Depressionen unterstützen:

- Body2brain (Dr. Croos-Müller)
- EnkeApp (Robert-Enke-Stiftung)

Die Deutsche Angsthilfe, die Selbsthilfegruppen unterstützt, bietet aktuell den besonderen Service **angstfrei.news** an. Zwei Mal am Tag stellt das Team einen kurzen Nachrichtenüberblick online, damit Menschen mit Angsterkrankungen gut informiert sind, ohne in den Strudel mancher bedrückender News gezogen zu werden.