



Corona mal anders 1.0

Es wird sehr viel zu Corona gepostet, geschrieben und kommentiert. Selten finde ich aber Beiträge wie man mit dem Stress, der durch den Virus entsteht bzw den umfangreichen Auswirkungen damit, umgehen kann. Wir sind eingesperrt, isoliert und werden systematisch einer Zukunftsperspektive beraubt. Die Lösungen der Politik und Medizin: Hände waschen, Ruhe Bewahren und..... noch mehr Hände Waschen. Na toll. Es fühlt sich an als ob jemand gleich die Welt, wie sie ist, in die Luft springt und ich soll Ruhe bewahren. Kann man etwa an der Stelle etwas Sinnvolleres tun? Ja, das kann man, die Ideen sind schlicht und einfach und machen Spaß. Die Südländer machen es vor: die singen gemeinsam. Bei uns kommt das nicht ganz so gut an, wenn man den Beiträgen in den Sozialen Medien glaubt. Wir können aber noch etwas besseres tun. Und zwar **tanzen!** Ja, genau! Tanzen, bitte nicht in der Mittagszeit, wir sind in Deutschland. Und vielleicht auch nicht unbedingt Bolero, aber jede Form vom Ausdruckstanz ist dazu wunderbar geeignet um Stress, psychischen Stress effizient abzubauen oder den erst gar nicht entstehen zu lassen!

Das gilt für jede Form der Bewegung. Ein anerkannter amerikanischer Biophysiker, Psychologe und Traumatherapeut Peter A. Levine hat zuerst bei Tieren und später bei Menschen beobachtet, dass traumatische Ereignisse im Körper gespeichert werden können und auch auf der körperlichen Ebene wieder aufgelöst. Die aktuelle Situation einer Bedrohung mit nicht absehbaren Folgen trägt einen erheblichen Potenzial in sich um viele Menschen zu traumatisieren. Ich möchte an dieser Stelle keinen Vortrag zur Entstehung eines Traumas halten. Wichtig ist, dass jeder von uns etwas tun kann, um nicht in die Situation zu kommen. Tanz ist ein wunderbares Gegenmittel. Und vielleicht ist es der Beginn einer wunderbaren „Corona – Tanz – Challenge“! made in Germany. Und es geht noch mehr! **Seien Sie Lustig!** Im Ernst. Am besten spontan. Lach, ich merke es schon, es ist wie der Tipp nach Hände Waschen und Ruhe bewahren. Ich sollte vorher lesen was ich schreiben will. Angst ist ein sehr starkes Gefühl und man kann ihm nicht einfach mit dem Verstand begegnen. Sonst würde es ausreichen jedem Passagier, der unter Flugangst leidet eine Statistik an die Hand zu geben als Beweis dafür, dass fliegen die sicherste Reiseart ist, um das Problem mit der Angst zu lösen. Was kann aber helfen? Es ist Humor. Wir können nicht gleichzeitig Lachen und Angst haben. (Es ist inzwischen neurologisch bewiesen). Hier helfen Komödien, Cartoons, Witze... jeder nach seinem Gustus. Netflix, Netzkino und CO. haben in der aktuellen Situation auch ihre guten Seiten. Sorgen Sie für Spass! Und auch wenn es Ihnen nicht nach lachen ist hilft einfach nur Lächeln. Das Gehirn kann nicht unterscheiden ob wir einen wirklichen Grund haben zu Lächeln, es reicht, dass bestimmte Nerven durch Muskelspannung im Gesicht stimuliert werden und schon schüttet es Glückshormone aus. Ein paar gelächelte Minuten mehrmals am Tag (vielleicht zu den Mahlzeiten) können mit Antidepressiva konkurrieren und sind völlig nebenwirkungsfrei!

Tun sie auch alles andere, **was Ihnen Freude bereitet!** Lesen Sie, schreiben Sie, planen Sie Geburtstage und Weihnachtmenüs. Tun sie alles, wofür Ihnen sonst sie Zeit fehlt. **Seien Sie aktiv!**

Handeln Sie. Gehen Sie Routinen nach (soweit es natürlich möglich ist!). Entrümpeln Sie. Sorgen Sie für etwas Abwechslung.

Und ja, **pflügen sie ihre Kontakte!** Heutige Technik macht es möglich, auch ohne anfassen, sehr gut im konstruktiven Kontakt mit anderen zu stehen. Schon mal versucht per Skype „blinde Kuh“ zu spielen? Seien Sie kreativ. Entdecken Sie alte Spiele neu: Stadt - Land - Fluss - ansteckende Krankheiten.....

Denken Sie an die Kinder. **Kinder brauchen Bewegung,** jede Menge davon. Schaffen Sie dafür geeignete Räume. Es ist besser dafür zu sorgen, dass sie Möglichkeiten haben dem Wunsch und Drang nachzukommen als genervt versuchen es zu unterbinden. Dann klappen auch andere Aktivitäten.

Meine persönlichen Favoriten sind Selbsthypnose und Meditation. Qigong und Tai Chi funktionieren natürlich genauso gut, wenn man sie beherrscht.

Das waren ein paar Ideen, die vielleicht den aktuellen Umstand erträglich machen.