

# Psychisch gesund auch im Lockdown

Susanne Pointner ist Psychotherapeutin in Penzing. Sie erklärt, wie man den Lockdown psychisch gut übersteht.

VON MATHIAS KAUTZKY

**Die Coronakrise ist für viele Menschen psychisch sehr belastend. Welchen Rat können Sie Betroffenen geben?**

**SUSANNE POINTNER:** In dieser Situation sind Ärger und Frustration ganz normal. Man sollte sich das auch bewusst machen, dass es eben in einer Krise unterschiedliche Phasen gibt, und immer wieder einmal in sich selber hineinspüren: Wie ist es gerade für mich, was brauche ich? Es tut gut, mit Familie und Freunden darüber zu reden, wie es einem geht - etwa, wenn man sich vor neuen Mutationen fürchtet, oder Angst um Kinder oder ältere Ver-



Susanne Pointner führt in der Einwaggasse eine Psychotherapie-Praxis. Infos unter [www.susanne-pointner.at](http://www.susanne-pointner.at)

Foto: Pointner

wandte hat. Aber auch wenn man nicht direkt betroffen ist, sollte man mit jemandem darüber sprechen, weil uns das Thema insgesamt beschäftigt und verarbeitet werden muss.

**Viele haben nun weniger Geld zur Verfügung. Was kann man tun, um nicht zu verzweifeln?**

Wenn die eigene Existenz bedroht ist, versucht man oft intuitiv, sich abzulenken, und das Thema zu verdrängen. Dann kann es sein, dass diese Angst in der Nacht beim Schlafen durchbricht, oder sich körperlich ausdrückt. Alle Ängste haben ihre Berechtigung, nur sollte man sie in verschiedene Schubladen

legen: Welche Angst ist konkret begründet, was kann ich konkret zur Bewältigung unternehmen? Wo braucht es eher Zuwendung nach innen und Zeit für sich als äußere Aktivität und Lösungsversuche?

**Wie kann man die eigene Psyche von solchen Ängsten freimachen?**

Wenn man in einer Krise verunsichert ist, ist man oft auch mit den eigenen inneren Themen konfrontiert. Im Lockdown reagieren wir dann mit einer Art psychischer Entgiftungsreaktion. Manchen Menschen hilft es da, aktiv zu werden, etwa an die frische Luft zu gehen, mit anderen zu telefonieren, auszumisten. Andere brauchen Rückzug, Musik, Wärme in der Badewanne, ein gutes Buch. Es ist wichtig, die unterschiedlichen Bedürfnisse zu erkennen, zu kommunizieren, und abzustimmen.

**Bietet die Coronakrise auch Chancen?**

Durch die allgemeine Schnelllebigkeit in unserer Gesellschaft besteht die Gefahr, dass man sich weniger auf andere Menschen einlassen kann und gewohnt wird, viele Reize zu verarbeiten und auch zu suchen. Wir haben wenig Raum für die kleinen schönen Augenblicke des Lebens und werden hungrig nach Events. In der Coronakrise wird man aber in eine permanente Warteposition gezwungen: Kann man auf Urlaub fahren oder Freunde treffen? Die Unsicherheit kann dann zu Ärger, Resignation oder Gleichgültigkeit führen. Deshalb sollte man sich auf die aktuell machbaren Möglichkeiten konzentrieren und sich sagen, jetzt ist Frühling - was ist trotz des Lockdowns möglich? Ein Spaziergang mit einer Freundin oder einem Freund ist zwar kein großes Event, trotzdem kann es sehr

wertvoll und bereichernd sein, wenn man es nicht als gewöhnliches Treffen betrachtet, sondern mit Entschiedenheit als etwas Besonderes wahrnimmt. Einzelne Menschen aus zwei Haushalten dürfen sich ja auch während des Lockdowns treffen, und wenn man dabei etwa über persönliche Themen miteinander redet, über die man sonst nicht spricht, kann es schon zu etwas Besonderem werden.

**Kann man allgemeine Tipps für das eigene Verhalten während der Coronakrise geben?**

Generell sollte man mehr im Moment leben und den Augenblick auch mehr zu schätzen wissen. Dabei sollte man ruhig zulassen, dass der Lockdown zwar eine Einschränkung ist, sich aber immer auch bewusst zu machen, dass das Virus uns nicht alles nehmen kann, vielleicht sogar neue Perspektiven eröffnen kann.