

Tipps für Studierende zur Krisenbewältigung in Zeiten von COVID-19

Umgang mit Ängsten und Sorgen (Teil 2 - Gedanken)

In unserem letzten Newsletter zum Thema Ängste und Sorgen wurde der Umgang mit Gefühlen (Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse dahinter erkennen, Gefühle artikulieren) thematisiert. Im zweiten Teil möchten wir Strategien für den Umgang mit Angstgedanken und Grübeln aufzeigen.

1. Guter Umgang mit den eigenen Gedanken wirkt Grübeln entgegen

In schwierigen Situationen ist es normal und notwendig, dass wir uns viele Gedanken machen, um die Herausforderungen möglichst gut zu meistern. Wenn jedoch unsere Gedanken in endloses Grübeln übergehen und sich immer mehr im Kreis zu drehen beginnen, dann wird unser Denken kontraproduktiv und beginnt uns Angst zu machen. Wenn Sie dies an sich bemerken, setzen Sie sich mit folgenden Hinweisen auseinander.

Machen Sie sich den Moment bewusst, an dem Ihre Gedanken zu kreisen beginnen: **„Stopp, das ist der Punkt, wo ich anfangen, endlos zu grübeln.“** Stellen Sie sich dann folgende Fragen: „Wie sieht mein Angstgedanke konkret aus? Was kann ich tatsächlich objektiv wahrnehmen? Was weiß ich wirklich? Welchen Beweis habe ich, der für meinen Gedanken spricht? Welche Argumente sprechen gegen meinen Gedanken? Welche Gefühle lösen meine Angstgedanken in mir aus? Sind meine Angstgedanken hilfreich? Wie könnte ein alternativer hilfreicher Gedanke aussehen? Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich? Was würde mir mein/e Freund*in oder jemand anderer, der es gut mit mir meint, raten? Was würde ich meinen Freunden zur Unterstützung sagen?“

Unser Tipp: Notieren Sie sich alternative, hilfreiche Gedanken.

Angstverstärkende Gedanken	Alternative, hilfreiche Gedanken
Ich kann mir mein Leben nicht mehr leisten und werde sicher keinen vergleichbaren Job mehr bekommen.	Es gibt viele Unterstützungsmöglichkeiten, ich werde das alles schaffen und kann gar nicht wissen, welche Jobs ich in meinem Leben noch machen werde.
Alles hat sich verändert, nichts wird mehr sein wie vorher.	Leben beinhaltet Veränderung, es wird wieder eine Normalität geben.
Ich fühle mich nicht besonders gut, hoffentlich habe ich das Virus nicht bereits in mir.	Auch wenn ich das Virus bereits in mir trage, der Großteil der durch das Coronavirus ausgelösten Infektionen verläuft sehr mild.
Unser Gesundheitssystem ist völlig überlastet, ich darf jetzt keinen Unfall haben.	Ich gebe jetzt besonders gut auf mich Acht und vertraue darauf, dass ich mich auf unser Gesundheitssystem in Notfällen trotzdem verlassen kann.

2. Es braucht keine rosarote Brille, um optimistisch zu bleiben

Trotz aller Schwierigkeiten und Herausforderungen lässt sich der momentanen Situation vielleicht auch die eine oder andere positive Seite abgewinnen. Möglicherweise ist es eine Entlastung für Sie, dass Prüfungen verschoben werden. Vielleicht erlauben Ihnen E-Vorlesungen sich besser zu konzentrieren oder sich den weiten Weg zur Hochschule zu ersparen. Vielleicht haben Sie jetzt Zeit für Dinge, die Sie schon länger vor sich herschieben oder immer schon machen wollten. Möglicherweise können Sie auch der durch den reduzierten Verkehr entstandenen Ruhe und der verringerten CO₂ Belastung etwas abgewinnen. Eventuell erleben Sie trotz der räumlichen Distanz zu ihrem Umfeld eine neue Art von Solidarität und Zusammenhalt.

Versuchen Sie, die durch die Krise neu gewonnenen Freiräume wahrzunehmen. Möglicherweise können Sie diese auch nutzen, um beispielsweise nach dem Aufstehen einen Spaziergang im Wald zu machen oder einen Tag im Pyjama zu verbringen. Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, den Fokus bewusst auf die kleinen, schönen Dinge des Lebens zu richten. Versuchen Sie beispielsweise, bewusst die Sonnenstrahlen auf der Haut, das Lachen eines Mitmenschen (auch übers Telefon) oder die Blumen am Wegesrand oder im Garten wahrzunehmen.

Unser Tipp: Führen Sie ein Freudetagebuch.

Um sich mehr auf das Positive zu konzentrieren, ist es zudem empfehlenswert, ein Tagebuch zu führen und jeden Abend ein paar Dinge aufzuschreiben, die Ihnen an diesem Tag Freude bereitet haben. Notieren Sie dazu auch, warum Sie sich in diesem Moment glücklich gefühlt haben. Später können Sie dann immer wieder in Ihrem Tagebuch blättern, sich an Ihre guten Momente zurückerinnern und bewusst mehr dieser schönen Aktivitäten für Ihren Alltag planen.

3. Ein Blick in die und aus der Zukunft schafft Hoffnung und Perspektive

Momentan ist es schwer abschätzbar, wie lange uns die COVID-19 Krise und ihre Folgen beschäftigen werden, aber es ist vorauszusehen, dass die Menschheit auch diese Krise, wie schon so viele zuvor, übersteht wird.

Auch Sie werden diese Krise bewältigen. Sie können beispielsweise jetzt schon beginnen, Aktivitäten für die Zeit nach der Krise zu planen. Sprechen Sie mit Freunden, sammeln Sie Ihre Überlegungen und erstellen Sie eine Liste mit diesen Aktivitäten.

Unser Tipp: Reisen Sie gedanklich in die Zukunft.

Folgendes Gedankenexperiment ermöglicht vielleicht eine etwas andere Perspektive auf die aktuelle Situation. Stellen Sie sich vor, Sie machen eine kleine Zeitreise zu einem Ort und einem Zeitpunkt Ihrer Wahl, an dem Sie sich gut, sicher und glücklich fühlen. Vielleicht ist es Silvester 2020/21 oder ein Urlaub mit Freunden oder Ihre Sponson. Stellen Sie sich die Situation möglichst genau vor: Welche Kleidung tragen Sie? Wie ist das Wetter? Welche Menschen befinden sich um Sie herum? Wenn Sie gedanklich angekommen sind, dann denken Sie zurück an den Frühling dieses Jahres und stellen Sie sich folgende Fragen: „Was habe ich aus der Krise gelernt und wie bin ich daran gewachsen? Welchen Aufgaben und Herausforderungen habe ich mich gestellt? Was war zwar schwer, aber ist mir dennoch gut gelungen? Wem habe ich damals geholfen? Und wer hat mir damals geholfen? Worauf kann ich stolz sein? Was hat mir Mut und Sicherheit vermittelt? Welche meiner Fähigkeiten haben mir geholfen, diese Situation zu bewältigen?“ Sie können Ihre Gedanken auch in Form eines Briefes an sich selbst festhalten. Wichtig ist es dabei, den Fokus auf das Gelungene zu legen.

Termine für telefonische oder online Beratungsgespräche mit Psychologinnen und Psychotherapeutinnen der Psychologischen Studierendenberatung Linz erhalten Sie unter 0732-2468-7930.

Wir sind Montag bis Donnerstag von 7.30-15.30 und Freitag von 7.30- 13.30h für Sie erreichbar.