

# Tipps für Studierende zur Krisenbewältigung in Zeiten von COVID-19

## Umgang mit Ängsten und Sorgen (Teil 3 – Verhalten / Körper)

In unseren letzten beiden Newsletter zum Umgang mit Ängsten und Sorgen wurde sowohl der Umgang mit Gefühlen als auch mit Angstgedanken thematisiert. Im dritten Teil möchten wir Ihnen nun die Möglichkeiten auf Verhaltens- bzw. Körperebene aufzeigen, die Sie dabei unterstützen können, Ihre Ängste zu reduzieren.

### 1. Es ist erlaubt, den Fokus ab und an zu verlagern

Es ist nützlich und meist auch notwendig, sich mit seinen Angstgedanken auseinander zu setzen. Dies sollte jedoch nicht permanent geschehen. Genauso wichtig ist es, seinen Fokus immer wieder bewusst auf andere Dinge zu lenken. Möglicherweise ist Ihr Lernstoff spannend genug, um Sie von Ihren Angstgedanken abzulenken oder Sie versuchen andere kleine Tätigkeiten, die Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen und die Sie vom Grübeln ablenken.

**Unser Tipp: Kleine Übungen, die unsere volle Konzentration fordern, lenken uns von unseren Gedanken ab und machen vielleicht auch Spaß.**

Haben Sie schon einmal probiert, jonglieren zu lernen? Können Sie mit geschlossenen Augen auf einem Bein auf den Zehenspitzen stehen oder mit einer Hand kreisen und mit der andern klopfen? Haben Sie schon versucht, den Schlagerzeuger Ihres Lieblingsmusikstückes zu imitieren? Kennen Sie kurze Computerspiele, die Ihre volle Aufmerksamkeit benötigen? Wann haben Sie Ihren letzten Handstand versucht? Können Sie das Wort „Aufmerksamkeitshyperaktivitätssyndrom“ im Kopf von hinten buchstabieren?

Erlauben Sie sich, etwas Neues auszuprobieren und vielleicht auch mal Dinge zu machen, bei welchen Sie froh sind, dass Sie momentan keine Zuseher haben.

### 2. Sport, Schlaf und Entspannungsübungen bauen körperlichen Stress ab

Durch Angst und Stress wird unser vegetatives Nervensystem aktiviert und es werden Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Dies erlaubt uns, kurzfristig körperlich aktiv und leistungsfähig zu sein, dauerhaft kommt es jedoch zu einer Überforderung unseres Körpers, was zu Erschöpfung, Beeinträchtigung des Immunsystems und der Libido, Verdauungsbeschwerden, Verspannungen und anderen Fehlleistungen führen kann. Dem kann durch regelmäßigen Sport, ausreichend Schlaf und Entspannungsübungen entgegengewirkt werden.

**Unser Tipp: Schon zwanzig Minuten Bewegung täglich lassen Ihren Stresshormonspiegel signifikant sinken**

Wenn wir den Großteil unseres Tages zu Hause verbringen und die sonst alltäglichen Fußwege auf ein Minimum reduziert wurden, ist es umso wichtiger, gezielt auf Bewegung im Alltag zu achten. Neben regelmäßigem Sport wie Laufen, Radfahren oder Inline-Skaten sind es vor allem die Bewegungen zwischendurch, die unsere Regeneration unterstützen. So können kleine Aktivitäten große Unterschiede machen, wie zum Beispiel Treppensteigen statt Liftfahren, beim Telefonieren auf und ab laufen, in den Lernpausen Springschnurspringen oder einen Umweg zum Lebensmittelgeschäft gehen. Regelmäßige

sportliche Aktivitäten unterstützen zudem guten Schlaf. Im Schlaf wird das Hormon Cortisol in hohem Maße abgebaut, zudem regeneriert sich der Körper, das Immunsystem wird aufgerüstet und Erfahrungen und Informationen des Tages werden verarbeitet und verankert.

### **Unser Tipp: Versuchen Sie Ihr Bett ausschließlich zum Schlafen zu benutzen**

Gerade in dieser Zeit, wo die Tage hauptsächlich zu Hause verbracht werden, wird das Bett manchmal zu einem multifunktionalen Einrichtungsgegenstand, in dem nicht nur geschlafen, gelesen und geliebt, sondern auch computergespielt, telefoniert und gelernt wird. Dies mag praktisch und bequem sein, beeinflusst unseren Schlaf auf Dauer jedoch ungünstig. Besser wäre es, sich für jede Aktivität einen eigenen Ort zu suchen. Einen Ort zum Lernen, einen Ort für Freizeitaktivitäten und eben einen nur zum Schlafen. Aber Sie können noch mehr zu einem erholsamen Schlaf beitragen. Auch regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten, EinschlafROUTINEN, ein gut gelüftetes Zimmer und Entspannungsübungen vor dem Zubettgehen können Ihren Schlaf und somit Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Gezielte Entspannungstrainings wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Imaginationsreisen oder Meditationen dienen neben der Unterstützung beim Einschlafen vor allem der Kompensation der Folgen langfristiger Beanspruchung, der Erregungskontrolle in akuten Belastungssituationen sowie der mentalen Entspannung und wirken somit Ängsten und Sorgen entgegen.

### **Unser Tipp: Gönnen Sie sich ab und zu eine kurze Verschnaufpause mit einer Atemübung**

Durch langsames und bewusstes Atmen können wir auf unser vegetatives Nervensystem einwirken. Mit jedem bewussten Ausatmen kann der Parasympathikus aktiviert werden, der den Körper bei Erholung und Aufbau körpereigener Reserven unterstützt. Atemzählen ist eine gute Methode, um zwischendurch etwas ruhiger zu werden und die Aufmerksamkeit von der Angst wegzulenken.

**Übungsanleitung:** Stehen Sie dafür aufrecht, mit den Füßen schulterbreit und den Knien ganz leicht gebeugt und lassen Sie die Hände locker neben dem Körper hängen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Atmen Sie durch die Nase ein und aus und beobachten Sie dabei, wie sich mit jedem Einatmen die Bauchdecke hebt und mit jedem Ausatmen senkt. Nehmen Sie ein paar tiefe und ruhige Atemzüge. Versuchen Sie dann doppelt so lange aus- wie einzuatmen, indem Sie in Gedanken beim Einatmen bis 4 (oder 3 oder 5) und beim Ausatmen bis 8 (oder 6 oder 10) zählen. Tun Sie dies fünf Atemzüge lang. Merken Sie wie Sie ruhiger werden? Lassen Sie dann Ihren Atem wieder entspannt fließen und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Umwelt zurück.

Weitere Anleitungen zu Entspannungs-, Imaginations- oder Atemübungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.studierendenberatung.at](http://www.studierendenberatung.at), im Internet oder in unserem nächsten Newsletter.

### **Weiterführende psychologische und psychotherapeutische Unterstützung**

**Nicht jede Angst und Panik kann alleine behoben werden. Manchmal braucht es professionelle Hilfe und Unterstützung. Im Bedarfsfall steht Ihnen die Psychologische Studierendenberatung Linz derzeit telefonisch und online zur Verfügung.**

**Termine für telefonische oder online Beratungsgespräche 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.**