

Die Corona-Belastungen und ihre Folgen

Was tun gegen die Belastungen?

„Dünnhäutig und gereizt“, so beschreiben viele ihre aktuelle Verfassung. Denn nach Wochen der Isolation, nach Home-Office und dem langen Shutdown ist der Gedanke an Ansteckung immer noch da, die Sorgen um den Job steigen. Schlafmangel und Herzprobleme können am Ende die Folge sein. Was lässt sich gegen die hohe Belastung tun?



Redaktion

Stand: 11.7.2020

Lesezeit: 01:30 min



© AdobeStock | 332525441 | Andrey Popov

Zu Beginn der Pandemie verriet mir eine Kollegin am Telefon „Am meisten freue ich mich morgen an meinem ersten Tag Home-Office, ungeschminkt und im Pölder an den PC zu gehen“. Drei Monaten später – immer noch im Home-Office – hat sich die Lage geändert. „Ich ziehe mich so an, als würde ich ins Büro gehen. Tag für Tag. Und zum Glück darf ich inzwischen sogar ab und zu wieder in die Firma“.

Was sie schildert, haben viele andere auch erlebt. Ohne feste Rituale und einen festen Rhythmus lässt sich diese Ausnahmesituation nur schwer ertragen. Eine Struktur im Tagesablauf gibt Halt in einer Zeit, in der vieles völlig ungewiss ist.

Unsicherheit und massive Belastung

Tatsächlich bedeutet die aktuelle Krise für die meisten eine massive psychische Belastung. Sie nervt, macht dünnhäutig, bedroht unsere Existenz. Auch die Ungewissheit, wie es mit der Pandemie weitergeht, spielt eine große Rolle. Viele halten eine „zweite Welle im Herbst“ für sehr wahrscheinlich. Kaum jemand schmiedet im Moment große Pläne; die meisten handeln sich von Woche zu Woche.

Und das, wo mit dem Sommer die Ferienzeit vor der Tür steht und die Reisebeschränkungen in vielen Bereichen gelockert wurden. Doch schon aus finanziellen Nöten mussten viele ihre Pläne streichen. Und wer sich auf eine kleine Reise an die Nordsee gefreut hat, landet vielleicht unversehens in einem neuen Lockdown, so wie es gerade im Kreis Gütersloh passiert. Pläne gestoppt. Schon wieder.

Die Schlafqualität leidet

Und noch etwas lässt den Stresspegel steigen. Seit der Corona-Krise schläft jeder Zehnte schlechter, das hat einer repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse ergeben. In sozialen Netzwerken liest man von Alpträumen wegen des Mundschutzes, viele berichten auch von Problemen beim Einschlafen.

Das dicke Ende folgt: Auf Schlafentzug reagieren Menschen nicht nur mit nachlassender Konzentration, sie werden zunehmend gereizter. Am Ende können sich sogar gesundheitliche Probleme wie Herzprobleme einstellen. Eine Abwärtsspirale, die dringend gestoppt werden muss. Doch was tun?

1. Das Gedankenkarussell stoppen

Stress zu stoppen ist schwierig – aber was man stoppen kann, das ist das Gedankenkarussell. Kern des Ganzen ist der Umgang mit dem Stress. Dabei geht es nicht ums Verdrängen, sondern um die Akzeptanz. Achtung, nicht verwechseln: Es geht nicht darum, zu resignieren, sondern darum, die Situation anzunehmen. Denn ständiges Grübeln behindert uns. Uns allen ist klar, dass die Krise nicht vorbei ist und das Virus nicht besiegt. Aber es gibt einfach Dinge, die wir nicht ändern können – dazu gehört Corona.

2. Wir sitzen alle im gleichen Boot

Unterstützung ist das Wort in dieser Krise. Niemand darf alleine sein mit den aktuellen Schwierigkeiten! Wir sitzen alle im gleichen Boot.

Es hilft, sich auszutauschen: Innerhalb des Betriebsrats, auf dem Seminar mit anderen Betriebsräten, unter Kollegen und natürlich in der Familie und mit Freunden. Dabei findet man schnell heraus, dass es allen ähnlich geht. Außerdem tut es einfach gut, mal eine andere Perspektive einzunehmen.

3. Bewegung hilft!

Die WHO hat während des Shutdown abgefragt, wie sich Sport auf die aktuelle Situation auswirkt. Das Ergebnis ist wenig überraschend: Bewegung hilft sehr! Es muss nicht gleich der Halbmarathon sein. Aber wer regelmäßig einen Spaziergang macht, der wird schnell positiv Veränderungen feststellen.

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

