



FOTO: SALAMATOVA YULIA / SHUTTERSTOCK

Wenn soziale Kontakte fehlen, kann sich das im Herbst besonders stark auf die Psyche auswirken.

Warum wir Kontakte brauchen

Die Corona-Beschränkungen wirken sich auf unsere Psyche aus. Vor allem im Herbst und wenn uns soziale Kontakte fehlen. Vier Tipps vom Experten helfen gegen Trübsinn

Von Dana Meister

Hagen. Freunde und Familie nicht oder nur begrenzt treffen zu dürfen, kann heftige Auswirkungen auf unsere Psyche haben. Denn viele Menschen leiden sehr unter dem Alleinsein, weiß Achtsamkeitstrainer und Wildnispädagoge Stefan Alberts aus Hemer. „Das Leben verläuft schön, wenn wir schöne Sachen machen“, sagt er. Und weiß, dass uns die Corona-Beschränkungen deswegen besonders zu schaffen machen. Im schlimmsten Fall könnten uns gewisse Situationen auf Dauer sogar krank machen. Vor allem jetzt, in der dunklen Jahreszeit. Doch dagegen könne man etwas unternehmen.

Um schöne Dinge im Leben tatsächlich wahrzunehmen, benötigen viele Menschen Verstärker, sagt Alberts. Das seien zum Beispiel Freunde, die einem sagen, dass etwas schön oder gut ist und das auf das eigene Empfinden übertragen. „Es ist so: Wenn man neben zwei Menschen sitzt, die streiten, dann wird man selbst nach einiger Zeit auch sauer – egal, ob man die Leute kennt oder nicht. Das hat einen Effekt auf uns. Und der funktioniert auch andersrum.“ Heißt: Wer Menschen um sich herum habe, die einem wohlgesonnen sind, fühle sich auch selbst aufgehoben und sicher. Deshalb seien Kontakte so wichtig, betont Alberts.

Hinzu komme nun ein weiterer Faktor: die dunkle Jahreszeit. „Wir sind Sklaven unserer Botenstoffe“, weiß Alberts. Wenig Licht und Sonne könnten zu einem Mangel an Serotonin, dem sogenannten Glücks-

hormon, führen – was Depressionen begünstige.

Normalerweise sei das aber nicht so schlimm, sagt Alberts. Denn die Menschen machten es sich im Herbst und Winter meist anders schön: Durch Treffen mit Freunden, ein gemeinsames Essen zu Hause. „Aber das fällt wegen Corona weg – und das kann man auch nicht so einfach wieder reinholen.“ Antriebslosigkeit und Grübeln könnten Folgen sein. Je nach Ausprägung sei ein zielgerichtetes Denken dann nicht mehr möglich, sagt der Achtsamkeitstrainer. Und zeigt Wege auf, das zu ändern.

Tipp 1: Kontaktmöglichkeiten nutzen

Menschen nicht mehr zu treffen, bedeute nicht, keinen Kontakt mehr zu haben, betont Alberts. „Kontakt ist auch auf berührungslose Weise möglich.“ Man könne dafür eine Menge tun: Telefonieren, vor allem auch Videotelefonie, sei eine gute Möglichkeit. „Was ich immer häufiger sehe und ganz wundervoll finde: Briefe schreiben. An einen lieben Menschen zu denken und ihm zu schreiben, ist eine tolle Kontaktmöglichkeit. In der Regel bekommt

man ja auch einen Brief zurück – und wenn das passiert, ist das ein echter Serotoninstoß.“

Tipp 2: Stress abbauen im Wald

Um Stress abzubauen, sei es wichtig, möglichst viel Zeit draußen zu verbringen, vor allem in der Natur. Ein Besuch im Wald eigne sich dafür besonders gut, sagt Alberts. „Nach etwa einer Stunde im Wald sinkt der Cortisolspiegel um knapp



„Nach etwa einer Stunde im Wald sinkt der Cortisolspiegel um knapp die Hälfte, was Stress abbaut.“

Stefan Alberts Achtsamkeitstrainer

die Hälfte, was Stress abbaut.“ Das helfe, auch wieder aus Grübelspiralen herauszukommen und bewusst zu denken. Und stärke zugleich das Immunsystem, sagt Alberts. Jeder Gang in den Wald sei richtig. Einen positiven Effekt habe das aber bereits, wer es ein- bis zweimal in der Woche schaffe. „Man muss dort auch nichts tun – wer will, nimmt sich einen Tee mit, geht spazieren oder setzt sich hin.“

Tipp 3: Gedanken zentrieren

„Was man nicht verändern kann, daran sollte man keinen Gedanken verschwenden“, sagt Alberts und meint damit auch, nicht zu viel über die derzeitige Corona-Situation zu grübeln. „Es geht darum, so viel wie möglich richtig zu machen und die Schönheit des Lebens zu sehen. Für mich als Sauerländer können das auch einfach mal das kühle Bier und eine Schale Pommes sein.“ Unterstützung gebe es auch im Internet: „Das Netz ist voll mit Achtsamkeitsübungen, zum Beispiel für die Atmung, die helfen, die Gedanken zu zentrieren.“

Tipp 4: Sich selbst belohnen

In diesen Zeiten falle es besonders schwer, sich aufzuraffen. Motivation könnte sein, sich selbst zu belohnen: Mit einem besonderen Frühstück oder auch einfach dem Gedanken an eine heiße Tasse Kaffee. Und alles eben immer so, wie es für einen selbst in der Situation möglich ist. „Was man für sich selbst macht, macht man für den besten Menschen, den es gibt.“

Bei Depressionen Hilfe suchen

■ Nicht immer sind die Maßnahmen erfolgreich, weiß Achtsamkeitstrainer Stefan Alberts. **Eine Depression** als solche auszumachen, dafür gebe es keine genaue Formel. Wichtig sei, **aufmerksam** zu bleiben.

■ Wer über mehrere Tage **keine Freude mehr empfinden** könne oder Schwierigkeiten habe, die **einfachsten Dinge zu erledigen**, sollte sich **Hilfe bei einem Arzt** suchen, betont er. „Alleine kommt man da nicht mehr raus.“