

Vierte Corona-Welle

Nicht schon wieder!

Die vierte Corona-Welle ist in vollem Gang – und der Winter hat gerade erst angefangen. Wie soll man da durch? Experten erklären, wie man jetzt psychisch aufrüsten kann.

Von **Carla Baum**, **Laura Sophia Jung** und **Sara Tomšić**

24. November 2021, 20:04 Uhr / [22 Kommentare](#) /

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

ARTIKEL HÖREN



Jetzt gilt es, sich zu wappnen für den zweiten Corona-Winter. © Dário Gomes/unsplash.com [<https://unsplash.com/photos/lher3yguqVA>]

Steigende Inzidenzen, eine immer noch zu niedrige Impfquote, dazu kürzer werdende Tage und fallende Temperaturen. Der Blick auf die bevorstehenden Monate sorgt derzeit bei vielen für schlechte Stimmung. Wir haben vier Expertinnen und Experten gefragt, wie man sich für das wappnen kann, was kommt.

"Man muss sich der schlechten Laune hingeben"

Andrea Gerck ist Autorin und Journalistin und nennt sich scherzhaft "Expertin für Desoptimierung". Von ihr stammen unter anderem die Bücher "Lob der schlechten Laune" und "Ich bin dann mal raus. Ideen gegen den Optimierungswahn" (Kein&Aber).

"In Deutschland steigen die Corona-Zahlen drastisch, Österreich hat nun wieder einen Lockdown beschlossen. Das sind Nachrichten, die einem

schlechte Laune machen. Und der sollte man sich einfach mal hingeben!

Meiner Erfahrung nach ist das das Beste, was man derzeit machen kann. Schlechte Laune hat einen großen Vorteil: Sie ist flüchtig und geht von alleine weg. Je mehr man sich dagegen stemmt, desto länger hält sie an. Es ist immer, aber in der derzeitigen Situation besonders okay, sich einzugestehen, dass einen das alles tierisch nervt. Schlechte Laune wirkt wie ein Abstandshalter, man will sich die Welt, nervige Menschen oder Zustände auf Distanz halten. Im besten Fall führt das dazu, dass man zu sich und zu etwas Ruhe kommt.



Die Autorin *Andrea Gerh*
© *Susanne Vornholt*

Jeder hat so seine Methoden, die schlechte Laune rauszulassen. Mancher setzt sich aufs Sofa und igelt sich ein. Ich gehe gerne spazieren, wenn ich schlechte Laune habe, weil da eine Energie entsteht, die raus will. Die offenbar auch dazu antreiben kann, kreativ zu werden, innovativ zu denken, das zeigen zumindest legendäre Miesepeter wie Schopenhauer, Beethoven, Lou Reed oder Helmut Schmidt. 'Wer sich freut, denkt nicht', hat mir der österreichische Philosoph Konrad Paul Liessmann einmal gesagt.

Wichtig ist, nicht das Vorhaben zu verfolgen, die schlechte Laune unbedingt schnell wieder loszuwerden, um danach wieder die beste Version seiner selbst zu sein. Man kann nicht aus allem das Beste machen, dieses ganze Positivdenken-Diktat unserer Gesellschaft ist kaum auszuhalten – und war ein Grund, warum ich ein Buch zur Verteidigung der schlechten Laune geschrieben habe. Wir unterliegen wirklich einem Gute-Laune-Terror, alles Schlechte muss eine gute Seite haben – sogar wenn du Krebs bekommst, sollst du das als Chance sehen, dein Leben zu ändern. Ich finde: Es gibt Situationen, die sind einfach nur richtig scheiße und da gibt es nichts dran zu deuteln. Das war im letzten Winter so und wenn wir Pech haben, wird es diesen Winter ähnlich. Was soll daran toll sein, vielleicht wieder vier Monate fast nur zu Hause zu sitzen?

Natürlich sollte die schlechte Laune nicht zum Dauerzustand werden. Sobald sie chronisch wird, kann man auch nicht mehr von einer Laune sprechen. Für ihre Mitmenschen ist es außerdem schwer auszuhalten, wenn schlecht gelaunte Leute rechthaberisch werden, wenn sie gar keine selbstironische Distanz mehr haben. Wutbürger sind das Paradebeispiel für schlechte schlechte Laune: Immer sind an allem die anderen schuld. Gute schlechte Laune hat immer auch irgendwo einen humorvollen Abstand zu sich selbst: Man weiß, dass man gerade mies drauf ist und herumgrantelt, kann darüber aber auch Scherze machen.

Es hilft, wenn man sich mit Leuten umgibt, die noch schlechter gelaunt sind als man selbst. Die ganze Kriminalliteratur ist voll von miesepetrigen Kommissaren, auch das Fernsehen: Oder kennen Sie einen gut gelaunten

Tatort-Kommissar? Menschen schauen offenbar gerne grantelnden Figuren dabei zu, wie sie Mordfälle lösen. Sich mit solchen Kunstfiguren zu umgeben, tut mir oft sehr gut. Schon Freud wusste, dass man in der Kunst unterdrückte Gefühle ausleben kann, ohne dass man im realen Leben mit den Konsequenzen leben muss. Da bietet sich einem ein Stellvertreterschauplatz, auf dem all die negativen Gedanken durch eine Figur, zum Beispiel den schlecht gelaunten Kommissar, einfach mal raus dürfen. Und das macht auch noch Spaß! Also, ab aufs Sofa – mit einem Kriminalroman, einem Buch von Thomas Bernhard oder ein paar Filmklassikern: *Besser geht's nicht* mit Jack Nicholson zum Beispiel, oder *Der Grinch*! Wenn man über diese Miesepeter lacht, lacht man auch ein bisschen über sich selbst, wie man da schlecht gelaunt auf dem Sofa rumhängt."

"Umstellen tut es auch"

Erika Mierow war viele Jahre im Einkauf für Einrichtungsgegenstände tätig und reiste dafür um die ganze Welt. Heute ist sie zertifizierte wohn- und architekturpsychologische Expertin.

"Sich wohlfühlen ist generell der wichtigste Faktor in einem Zuhause. Jetzt, wo der zweite Corona-Winter anbricht, ist es noch wichtiger, unser Heim so gestalten, dass wir gerne Zeit darin verbringen. Das lässt sich schon mit kleinen Kniffen erreichen.



**Sollte die Impfung gegen das Coronavirus
in der Europäischen Union verpflichtend
sein?**

Ja

Nein

Allen, die weiterhin oder wieder im Homeoffice arbeiten müssen und jeden Morgen ihr Lager im Wohn-, Ess- oder Schlafzimmer aufschlagen, rate ich: Sorgen Sie für Abgrenzung. Der Arbeitsplatz sollte sich vom Rest des Raumes abheben, so trennt man Privates von Geschäftlichem zumindest in der Raumgestaltung. Es reicht schon, wenn man die Ecke, in der man sitzt, mit einem großen Poster aufhübscht. Auch Wandfarbe oder eine Tapete bringen die gewünschte Zonierung. Bei Wandfarbe rate ich zu Naturtönen, die haben eine

beruhigende Wirkung. Wer nicht langfristig etwas verändern will, kann eine Tapete auch einfach mit Tesa oder kleinen Nägeln oben befestigen und runterhängen lassen.



Erika Mierow © privat

Der Schreibtisch muss nicht immer am Fenster stehen, damit die Gedanken fließen, es reicht schon, wenn man ihn statt an eine Wand einfach 90 Grad in den Raum ragen lässt. So starren wir nicht gegen eine Mauer, sondern blicken in den Raum. Gleichzeitig ist es besser, nicht mit dem Rücken in den Raum zu sitzen, das tut nicht gut. Außerdem ist Licht wichtig, auch hier kann man mit Veränderungen eine Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatleben

schaffen: Während der Arbeit lassen Sie gerne die helle Deckenleuchte an, so konzentriert es sich besser. Zum Feierabend dann aus damit und lieber kleine Lampen, indirektes Licht oder Lichterketten anknipsen. Auch so verändert sich ein Raumgefühl.

Mehr zum Thema

Pandemie

Lothar Wieler

"Wenn sich 50.000 Menschen infizieren, werden 400 von ihnen sterben"

[<https://www.zeit.de/gesundheit/2021-11/lothar-wieler-corona-impfung-rki-interview>]

Entscheidend sind auch Materialien. Holz ist gemütlicher als Glas oder Metall und Plüsch fühlt sich wohliger an als glattes, kaltes Leder. Wer zu Hause kalte Füße hat, hat auch schlechte Laune: Teppiche können vor allem im Winter eine schöne Atmosphäre schaffen.

Trotzdem gilt: Mehr ist nicht gleich besser. Wer zu viele Farben, Formen und Materialien in einen Raum stopft, der überreizt die Sinne und das verursacht inneren Stress.

Wem die eigenen vier Wände auf die Nerven gehen, der braucht nicht unbedingt neue Sachen zu kaufen – umstellen tut es auch. Hier sind Kreativität und Mut wichtig. Wenn Platz da ist, kann man den Kleiderschrank ein paar Meter weg von der Wand ziehen und ihn umdrehen, so entsteht ein mini begehrter Kleiderschrank zwischen Korpus und Wand. Stellen Sie Regale um, hängen Sie Bilder ab und in einem anderen Zimmer auf, gönnen Sie sich einen neuen Ausblick vom Sofa. So verändern sich Räume und das Gefühl, das wir in ihnen haben. Auch wenn wir den letzten Winter schon hier verbracht haben, so wird es sich doch anders anfühlen."

"Seien Sie füreinander da!"

"Vielleicht ist die wichtigste Botschaft: Seien Sie füreinander da"

Leonhard Schilbach ist Chefarzt der Abteilung für Allgemeine Psychiatrie am LVR-Klinikum Düsseldorf und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Im Frühjahr 2020 gab er mit seiner Kollegin, der psychologischen Psychotherapeutin Marie Bartholomäus, eine Anleitung heraus

[https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf] (PDF), wie man trotz Kontakt- und Ausgehbeschränkungen psychisch gesund bleibt.

"Um gut durch den zweiten Winter zu kommen, in dem uns Corona begleiten wird, ist es wichtig, sich eine Tagessstruktur zu schaffen

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-10/zweiter-lockdown-corona-psychologie-tief-leonhard-schilbach-gesundheit-uebungen>]. Regelmäßigkeit tut Menschen gut. Zu Beginn kann man sich mit Stift und Papier hinsetzen und fragen: Welche Aktivitäten tun mir gut? Das kann vieles sein: Tätigkeiten, bei denen ich mich lebendig fühle und mich gut konzentrieren kann; eine Tätigkeit, die mich entspannt; etwas, das mich zum Lachen bringt und mir Spaß macht. Diese Dinge kann man dann bewusst in seinen Alltag integrieren und so einen Wechsel zwischen Pflichttätigkeiten – Wäsche waschen, den Müll rausbringen, Rechnungen bezahlen – und angenehmem Ausgleich schaffen. Wenn man im Homeoffice arbeitet, kann man sich jeden Tag eine bestimmte Zeit für diese positiven Aktivitäten in den Kalender eintragen. Da darf ruhig so etwas stehen wie: einen Tee auf dem Sofa trinken und dabei ein Hörbuch hören.

In der Psychiatrie und Psychotherapie sprechen wir von ressourcenorientiertem Vorgehen: Ich nutze meine Stärken und die Aktivitäten, die mir ohnehin Freude bereiten. Das Gute an diesem Ansatz ist, dass man dafür zunächst nichts lernen oder ändern muss. Man arbeitet mit dem, was man eh gut kann und bereits tut. Wichtig ist aber, sich dieser Dinge bewusst zu werden, überhaupt zu bemerken: Es entspannt mich, einen Tee auf dem Sofa zu trinken. Und das dann gezielt im Alltag einzusetzen.



Der Psychiater Leonhard Schilbach © privat

In der aktuellen Lage kann es sinnvoll sein, den Nachrichtenkonsum zu steuern. Sich etwa morgens und abends jeweils eine halbe Stunde Zeit zu nehmen, um sich in Bezug auf Corona auf den neuesten Stand zu bringen

[<https://www.zeit.de/wissen/corona-karte-deutschland-aktuelle-zahlen-landkreise>], statt diese Informationen den ganzen Tag über auf sich einprasseln zu lassen. So vermeide ich, dass ich ständig über Corona nachgrübele und mir Sorgen

mache. Man kann das sogar an einem eigens dafür ausgesuchten Ort in der Wohnung tun, in einem bestimmten Sessel oder am Schreibtisch, den man danach wieder verlässt. Das unterstützt die Abgrenzung.

Wichtig ist mir aber auch zu sagen, dass man sich mit diesen Tipps nicht unter Druck setzen sollte. Vielleicht lesen das hier manche und denken: Jetzt soll ich auch noch einen Plan machen, jetzt soll ich auch noch positiv sein! Man sollte sich die Erlaubnis geben, auch schlechte Gefühle zu haben. Alles, was man in einer solchen schwierigen Zeit fühlt, ist in Ordnung und normal. Wichtig ist, dass wir uns gut um uns selbst kümmern und die Sorgen zulassen. Aber es muss einem natürlich nicht immer gelingen.

Mehr zum Thema

Gefühle

Optimismus

"Ein realistischer Blick auf die Welt ist nicht immer von Vorteil"

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2021-11/optimismus-realistischer-blick-welt-judith-mangelsdorf-psychologie>]

Liebesbriefe an die Familie

Ihr seid beide so viel krasser als ich

[<https://www.zeit.de/sinn/2021-10/liebesbriefe-familie-grossmutter-mutter-sohn-leben-erinnerung-entwicklung>]

Es ist gut, seine Gedanken und Gefühle mit anderen Menschen zu teilen. Man sollte mindestens eine soziale Interaktion am Tag haben – ob bei einem Spaziergang, per Telefon, WhatsApp, Mail, ganz egal. Schon ein paar Minuten sozialer Austausch können eine große Entlastung schaffen. Wenn es mir selbst gut geht, kann ich jetzt überlegen, wie ich für andere eine soziale Stütze sein kann: den allein lebenden Freund anrufen, der mit Depressionen kämpft, die ältere Nachbarin kontaktieren, die vielleicht Hilfe bei der Buchung eines Boostertermins [<https://www.zeit.de/gesundheit/2021-11/lothar-wieler-corona-impfung-rki-interview>] braucht. Es reichen manchmal schon ein paar Minuten Gespräch, um Menschen aufzufangen. Vielleicht ist das die wichtigste Botschaft vor dem zweiten Corona-Winter: Seien Sie füreinander da."

"Spiele sind eine kleine Auszeit von der Realität"

Jens Junge ist Spielwissenschaftler und Direktor des Instituts für Ludologie an der SRH Berlin University of Applied Sciences. Er erforscht das menschliche Spielen und ist am Aufbau mehrerer Museumssammlungen von Spielen sowie einer Archivdatenbank für Brettspiele als Lehr- und Forschungssammlung beteiligt.

"Spielen ist ein menschliches Grundbedürfnis und hat positive Auswirkungen auf die Psyche – gerade in Krisensituationen. Denn Spiele trainieren die emotionale Stabilität: Man lernt zu verlieren. Und dass man immer noch mal neu starten kann. Diese Lektion tut nicht nur Kindern gut.

Mit Spielen stellen wir uns künstlichen Herausforderungen. Dabei haben wir Erfolgserlebnisse: Wir stellen für uns eine Überschaubarkeit her, haben die Sache unter Kontrolle. Das ist ein tolles Gefühl, vor allem, wenn die Welt gerade unkontrollierbar auf uns wirkt.



Jens Junge © Justus Junge

Spiele können aber auch ein zusätzlicher Konfliktfaktor sein, vor allem, wenn sie wettbewerbsorientiert sind. Wenn alle viel zu Hause sind, sich nicht aus dem Weg gehen können und dann spielt man *Monopoly* oder *Risiko*, kann es krachen. Bei diesen Spielen ist relativ früh klar, wer verliert, aber dann dauert es lange, bis es so weit ist. Das kreierte Frust.

Ich empfehle deshalb gerne kooperative Spiele, bei denen man zusammen eine Herausforderung meistert. Es gibt zum Beispiel Escape-Room-Spiele für zu Hause. Man löst Rätsel, sucht nach Hinweisen, dechiffriert Codes, und am Ende gewinnt man gemeinsam. Der Vorteil an diesen Spielen ist, dass es egal ist, ob ein Teil der Spielenden sehr erfahren ist und andere Neulinge. Auch das Spiel des Jahres ist 2021 ein kooperatives Spiel: *Robin Hood*, ein Familienspiel, zu dem ein Geschichtenbuch gehört.

Wenn man gemeinsam spielt, ist es wichtig, sich vorher bewusst zu machen, dass jede Person eine andere Spielebiografie hat. Die beeinflusst natürlich, wie gern die Person spielt – und was. Es gibt Spiele, die sich besonders gut dazu eignen, verschiedene Spielebiografien zusammenzubringen. *Siedler von Catan* ist zum Beispiel ein gutes Einstiegsspiel. Es ist nicht auf brutalen Wettbewerb angelegt. Man muss mit den Mitspielern Rohstoffe tauschen, sich also kooperativ verhalten. Es ist ein strategisches Spiel, aber eines, bei dem man auch Würfelglück braucht.

Für jedes Spiel gibt es nicht nur die richtigen Mitspieler, sondern auch den richtigen Zeitpunkt. Ein schnelles Kartenspiel wie *Sechs nimmt!* kann eine Ausgangssituation für einen netten Abend schaffen oder auch ein Absacker nach einem guten Essen sein. Für andere Spiele muss man sich länger Zeit nehmen. Am besten, man stellt vorher einmal die Frage: Haben wirklich alle jetzt Lust auf dieses Spiel? Damit erspart man sich Ärger.

Man kann natürlich auch allein spielen, puzzeln zum Beispiel. Dabei organisiert man sich seinen Erfolg selbst. Es ist beruhigend und meditativ. Dass das vielen

in der Pandemie hilft, hat sich schon im vergangenen Winter gezeigt: Der Umsatz von Puzzeln ist 2020 um 61 Prozent gestiegen.

Auch Computerspiele können hilfreich sein. Gerade in der Erziehung werden oft Brettspiele positiv und Computerspiele eher negativ bewertet. Das ist viel zu kurz gedacht. Natürlich sollten Eltern ein Auge darauf haben, was ihre Kinder am Computer spielen und wie lange. Aber gerade für Jugendliche können Computerspiele aktuell eine Möglichkeit bieten, mit ihren Freunden und Klassenkameradinnen in Kontakt zu bleiben. Außerdem sind Computerspiele, genau wie Brettspiele, eine kleine Auszeit von der Realität – und die können wir gerade alle gebrauchen."