

## Gesundheitstage Digitales Angebot der TU

Das Hochschulsportteam der TU Clausthal hat im Rahmen des Projektes „Studieren bewegt – Bewegt studieren 2.0“ von Dienstag bis Donnerstag seine Gesundheitstage veranstaltet. In digitalen Kursen ging es theoretisch und praktisch um das eigene Wohlbefinden: Redakteurin Corinna Knoke berichtet über den Umgang mit der Einsamkeit im Lockdown. Volontärin Daria Brabanski macht einen Selbstversuch mit Meditation und Frühsport.

# Mentale Stärke: Raus aus der Einsamkeitsspirale

Psychologin erklärt, wie wichtig es ist, seine Bedürfnisse zu formulieren, und warum zu viel Stress krank macht – Tipps für die Corona-Zeit

Von Corinna Knoke

**Clausthal-Zellerfeld.** „Die menschliche Psyche kann viel ab“, sagte Psychologin Tiana Schuck in ihrem Workshop bei den TU-Gesundheitstagen. Was der Seele jedoch das Genick brechen könne, sei ein Schrecken ohne Ende. In der Corona-Zeit würde vielen Menschen das Licht am Ende des Tunnels fehlen. Warum die Einsamkeit im Lockdown also nicht auf die leichte Schulter genommen werden darf, und wie jeder aktuell seine mentale Gesundheit stärken kann, erklärte die Konfliktmediatorin.

### Bedürfnisse befriedigen

In ihrem Workshop durften die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Fragen stellen und sich von der Seele reden, was ihnen im Kopf umherwirrt und im Bauch rumort. Wenn es einem nicht gut geht, sei es am einfachsten zu schauen, welches Bedürfnis nicht gestillt sei, riet die Psychologin. Diese sind in die vier Bereiche Bindung, Autonomie, Lustbefriedigung und Anerkennung eingeteilt. „Einfacher gesagt als getan“, kam aus dem Teilnehmerkreis als Feedback. Die Referentin Schuck stimmte zu, dass es sich bei dem Formulieren der Bedürfnisse um eine Übungssache handele. „Wie beim Fahrradfahren.“

Wenn jemand einsam ist, sind laut der Psychologin gleich mehrere

Bedürfnisse nicht befriedigt. Allein sein, sei nicht grundsätzlich schlecht, aber wenn das Bedürfnis nach Nähe auf Dauer nicht gestillt werde, könne das den Menschen auch körperlich krank machen.

Die Psychologin verglich die mentale Gesundheit mit einem Fass: Das Wasser, mit dem es befüllt wird, soll dabei beruflichen und privaten Stress sowie soziale Belastungen darstellen. Es gebe Möglichkeiten, das Fass am Überlaufen zu hindern, beispielsweise indem das Ablassventil trainiert wird. Gerade für Studenten aber auch für andere Arbeiter im Home-Office sei es wichtig, sich Rituale zu schaffen. „Wenn sie für eine Sache arbeiten, im Austausch mit Gleichgesinnten stehen und sinnstiftende Dinge anpacken, ist das gut“, sagte Tiana Schuck. Die menschliche Psyche sei jedoch individuell. Das heißt, es gebe kein Patentrezept, um Stress loszuwerden. Kursteilnehmer erzählten von ihren Wegen der Ressourcen-Aufbau: Sport, einem entspannenden Bad oder ein Telefonat mit den Liebsten.

### Den Blickwinkel ändern

Um das imaginäre Fass zu vergrößern, also der Psyche etwas Gutes zu tun, lohnt es sich laut Schuck, die Wahrnehmung auf die Dinge zu verändern. In einem anderen Blickwinkel wirke die eigene Situation vielleicht nicht so schlimm. Dass es mehrere Sichtweisen gibt, verdeutlicht ein bekanntes Kippbild (siehe rechtes Bild). Je nach Betrachtung erscheint eine junge oder eine alte Frau.

Eine Möglichkeit, die jedoch nicht von heute auf morgen funktioniert, sich in den Augen der Psychologin jedoch lohne, ist die sogenannte radikale Akzeptanz. „An der aktuellen Situation kann man nicht viel ändern, warum akzeptiert man sie nicht einfach?“, fragt Tiana Schuck. Es helfe doch niemandem, deswegen ins Grübeln zu kommen



Einsamkeit kann auf Dauer krank machen. Gerade in der Corona-Zeit hat es die Psyche nicht leicht.

Foto: Unsplash

und am Ende nicht schlafen zu können.

Die Psychologin zeigte ein Problem der westlichen Welt auf: das Schamgefühl, das mit Einsamkeit verbunden ist. Die Menschen hätten den Eindruck, dass es ihre Schuld sei, einsam zu sein. Aus Angst, sich jemandem anzuvertrauen, würden sie die Unzufriedenheit lieber mit sich selbst ausmachen. In Lateinamerika beispielsweise sei das anders: Dort würden die Menschen sogar der Supermarktkassiererin ihr Leid klagen. „Sie hört dann geduldig zu und knüpft Kontakte.“ Um das Schamgefühl zu überlisten, verriet die Referentin einen Trick: „Wir müssen mit uns selbst so reden, als wären wir unser bester Freund. „Zu uns selbst sind wir viel strenger als zu anderen.“ Wenn jeder seine Ansprüche an sich selbst reduziere, würde es vielen besser gehen.

Manchmal lohnt der Perspektivwechsel, um der Psyche etwas Gutes zu tun: Je nach Blickwinkel ist auf dem Foto eine junge oder eine alte Frau zu sehen.  
Illustration: Brabanski



Psychologin Tiana Schuck im digitalen TU-Workshop. Screenshot: Knoke

## Selbstversuch: Meditation, Morgensport und Muskelkater

GZ-Volontärin Daria Brabanski rollt ihre Yoga-Matte aus und schreibt über ihre Erfahrungen mit dem Thema Achtsamkeit im Alltag

**Clausthal-Zellerfeld.** Ein Baum steht im Garten und wird Tag ein, Tag aus mit frischem, klarem Wasser genährt. Seine Besitzer erfreuen sich an dem Anblick seines Wachstums, doch als der Baum nicht mehr gerade wächst, missfällt es dem Ehepaar und so fangen sie an, den Baum zurechtzustutzen und mit Seilen gerade zu biegen.

Die Augen geschlossen, die Gedanken konzentriert: Ich denke an den gefesselten Baum – wie kann etwas wachsen, was die Freiheit verloren hat? Annett Panterodt ist lizenzierte Präventions- und Yoga-trainerin. Drei Tage lang macht sie morgens um 7 Uhr diese und ähnliche Meditationsreisen sowie kleine Sporteinheiten mit den Kursteilnehmerinnen und Teilnehmern der Gesundheitstage.

Ich darf dabei sein und breite drei Tage lang vor der Arbeit meine Matte aus. Ich mache zwar gerne Yoga, aber dennoch fällt es mir schwer, mich vor der Arbeit zum Sport zu motivieren. Mit einer sanften Meditation vorab scheint das Wachwerden aber etwas leichter. Für das Meditieren schließe ich allerdings wieder meine Augen, ich

höre die Vögel auf dem Balkon zwitschern. Nun scheint wirklich der Frühling zu kommen. An meinem rechten Bein spüre ich meine Hündin Elsa, die sich wärmend der Meditation anschließt. Wann habe ich das letzte Mal darauf geachtet, wie sich der Erdboden anfühlt? Oder wie es sich anfühlt, wenn das Licht

vor meinen Augenlidern tänzelt. Das bedeutet also das Wort „Achtsamkeit“. Wir sind achtsam, wenn wir im Hier und Jetzt leben. Wenn wir der Umgebung lauschen, wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen und in unsere Körper reinhorchen. Nach der Meditation öffne ich langsam meine Augen und folge den An-

weisungen der Yogalehrerin. Jede Sporteinheit hat ihren eigenen Schwerpunkt: Dienstag waren die Gelenke dran, Mittwoch die Verdauung und Donnerstag ging es um Energieblockaden. Alle Übungen sollen achtsam begangen werden und nur soweit mitgemacht werden, wie es der Körper zulässt, erklärt

Panterodt. Gezielte Übungen für Rücken, Arme, Becken sowie die Beine sorgen für ein angenehmes Körpergefühl.

„Körper und Geist aufwecken“, heißt es in der Kurs-Ankündigung. Was sich teilweise vielleicht sogar etwas esoterisch anhört, beschert mir am Ende des Tages sogar etwas Muskelkater. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Alles rauscht nur so an uns vorbei. Wir öffnen die Augen, eilen zur Arbeit, und plötzlich ist es aber schon Abend, und wir sitzen auf dem Sofa. Vielleicht schauen wir noch eine Folge „Stranger Things“ auf Netflix. Ich muss zugeben, dass ein solcher Start in den Tag um einiges angenehmer ist, als gestresst unter die Dusche zu hüpfen.

Außerdem braucht man gar nicht viel für so eine morgendliche Sporteinheit. Hauptsache die Kleidung ist bequem. Statt sich morgens schnell einen Kaffee oder Tee runterzukippen, sollte man sich vielleicht etwas mehr Ich-Zeit einplanen. Vielleicht auch mal in sich reinhorchen: Wie geht es mir heute? Was würde mir gut tun und wie erholt bin ich eigentlich?

Wenn ich Sport oder Yoga mache, ist meine Hündin Elsa gern dabei und beobachtet mich bei den für sie vielleicht etwas merkwürdigen Verrenkungen.  
Foto: Tobias Brabanski

