



Was tun gegen den Corona-Blues?

» Student*in sein in „Zeiten von Corona“ steigert die ohnehin schon großen Herausforderungen des Studiums zusätzlich. Man sieht sich plötzlich viel Zeit mit sich selbst verbringen. Was zunächst verlockend wirken könnte, hat enorme Auswirkungen auf den eigenen Alltag und das seelische Befinden. Der gewohnte Austausch mit den Kommiliton*innen fehlt genauso, wie der Kontakt zu den Dozent*innen. Es ist nicht mehr möglich, in der Pause unkompliziert anstehende Fragen zu klären. Die Beziehungspflege

muss ganz neu gestaltet werden. Hinzu kommen Verunsicherung und Gefühle von Frust. Wozu überhaupt weiter ins Studium investieren? Werden die Prüfungen stattfinden und wenn ja, wie genau? Erschwerend kommt der sehr unterschiedliche Umgang mit Verhaltensregeln und Maßnahmen hinzu. Die einen Kommiliton*innen treffen sich völlig unbeschwert und scherzen sich nicht um die Regeln, die anderen nehmen die Regeln ernst. In der einen Uni gelten andere Vorschriften, als in der anderen Uni. ■

Silke Wüstholz begleitet als Coach und Trainerin Menschen dabei, gute Lösungen und Strategien zu finden, um souverän und gesund durch ihren Alltag zu gehen. Ihr provokativ-humorvoller Coaching-Ansatz führt zu schnellen und dabei nachhaltigen Lösungen bei ihren Klient*innen.
www.silke-wuestholz.de



Mit den folgenden Tipps kommst Du gut durch diese Zeit:

• So ist es

Ein erster Schritt ist, die Situation so anzunehmen und zu akzeptieren, wie sie gerade ist. Frage Dich, was in Deiner Hand liegt, was Du persönlich beeinflussen kannst. Zu den Punkten, die wir nicht beeinflussen können, gehören neben dem Wetter momentan auch das Corona-Virus und die damit einhergehenden Veränderungen der Verhaltensregeln im Kontakt mit anderen Menschen. Was Du persönlich jedoch auf jeden Fall beeinflussen kannst, sind Deine Bewertung und Haltung zu dem Geschehen. Die Haltung, „so ist es momentan“, hilft Dir, Deine Energie auf die Dinge auszurichten, die Du in der Hand hast.

• Ressourcentank füllen

In den meisten Fällen ist es möglich, unkompliziert in die Natur gehen zu können. Nutze diese Option und gehe, so oft wie möglich, raus ins Grüne. Das kann genauso ein gemütlicher Spaziergang sein, wie joggen zu gehen oder Rad zu fahren. Wenn Du Freund*innen in Deinem Umfeld hast, verabrede Dich mit ihnen zur gemeinsamen Bewegung draußen und zum Austausch. Aus zahlreichen Untersuchungen weiß man heute, wie wichtig die Bewegung an der frischen Luft zur seelischen Gesunderhaltung ist. Dein Kopf wird wieder frei und Du hast neue Energie getankt, um Dich wieder Deinem Studium widmen zu können.

• Pflege Deine sozialen Kontakte

Unter den derzeitigen äußeren Bedingungen scheint die Beziehungspflege erschwert zu sein. Man kann sich nicht mehr spontan und unkompliziert in der Studentenkneipe um die Ecke oder in der Mensa treffen. Als soziale Wesen sind Beziehungen für uns genauso essentiell wie Essen und Trinken. Versuche, Dich regelmäßig mit Freund*innen und/oder Deinen Kommiliton*innen auszutauschen. Sollte es keine persönliche Kontaktmöglichkeit geben, verabrede Euch zu einem virtuellen Kaffee o. Ä. So könnt ihr Euch immer wieder gegenseitig motivieren oder über Eure Sorgen austauschen. Achtet jedoch darauf, nicht ins Jammern zu kommen, sondern beendet Euren Austausch mit positiven Gefühlen.

• Rituale

Mache es Dir zu einer guten Gewohnheit, Dich morgens zu fragen, worauf Du Dich freust. Zum Alltag gehören für uns alle auch unangenehme Aufgaben. Richte Deinen Blick auf die schönen Dinge dazwischen. Ein gutes Abendritual ist, Dir die Frage zu stellen, was am vergangenen Tag gut für Dich lief und was Du selbst dazu beigetragen hast.

Buchtipp: Sebastian Mauritz, „Immun gegen Probleme, Stress und Krisen“, GABAL