



## STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT

### **Stark durch die Coronakrise: Werden Sie Ihr eigener Coach!**

**Anne Maria Möller-Leimkühler**

Wenige Monate nach dem ersten Lockdown befinden wir uns inzwischen mitten in der „zweiten Corona-Welle“ mit etlichen Einschränkungen und Vorsichtsmaßnahmen. Weiterhin sind wir mit vielfältigen Bedrohungen und Unsicherheiten konfrontiert. Experten gehen davon aus, dass die psychische und körperliche Gesundheit durch den Corona-bedingten Stress langfristig Schaden nehmen könnte, wenn man nicht effektiv damit umgehen kann.

#### **Corona als Trainingsfeld – die Macht der Psyche nutzen**

Als ein unvorhergesehenes gesamtgesellschaftliches Phänomen, das vieles auf den Kopf stellt, schafft die Coronakrise gleichzeitig aber auch Möglichkeiten der Erneuerung und des Umdenkens. Und ein Trainingsfeld für flexible Anpassungs- und Stressverarbeitungsstrategien im Alltag. Denn jetzt ist die Zeit, über sich selbst und das, was Ihnen wichtig ist im Leben, nachzudenken. Corona deckt Schwachstellen auf, nicht nur die der Finanzmärkte, der Weltwirtschaft, Liefersysteme oder des Gesundheitssystems, sondern auch die ganz persönlichen.

Corona verlangt in jeder Hinsicht neue Wertsetzungen und entsprechende Weiterentwicklungen. Die Beschäftigung mit der Psyche gehört nun nicht gerade zu den Lieblingsbeschäftigungen von Männern, aber die allgemeine Umbruchsituation ist eine gute Gelegenheit, dies zu üben. Schließlich beeinflussen sich Gedanken, Gefühle und Verhalten wechselseitig.

Für jeden Einzelnen von uns ist die Corona-Pandemie eine Herausforderung nicht nur für das körperliche, sondern auch für das seelische Immunsystem, unsere psychische Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Mit einer guten Widerstandsfähigkeit („Resilienz“) können wir Schicksalsschläge und Katastrophen überstehen, ohne dauerhaft Schaden davonzutragen wie etwa durch Angststörungen, Suchterkrankungen oder Depressionen. Auch die großen und kleinen Ärgernisse des Alltags lassen sich viel besser wegstecken. Krisen sind immer auch Chancen, sich unserer inneren Festung bewusst zu werden und uns persönlich weiterzuentwickeln. Aber: das geht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern ist nur durch einen Lernprozess zu gewinnen, der Ausdauer und Übung erfordert. Für unsere körperliche Stärke tun wir schon eine ganze Menge, warum stärken wir nicht auch unsere Resilienz? Die kann man ebenfalls trainieren, und Sie können Ihr eigener Coach werden.

## **Machen Sie sich nicht zu viele Sorgen**

Wir alle kennen die Corona-typischen Belastungen: Angst vor eigener Infizierung oder der von Angehörigen und Freunden, soziale Isolierung durch Kontaktbeschränkungen und Quarantäne, Partnerschaftsprobleme einschließlich Aggressivität und häuslicher Gewalt, Überforderung durch Homeoffice und Kinderbetreuung, Kurzarbeit, Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, tatsächlicher Jobverlust und geringeres Einkommen – und überhaupt Angst davor, was die Zukunft bringt. Damit verbundene Sorgen, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden, depressive Symptome oder Gefühle von Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit sind völlig normale Stressreaktionen, die von selbst auch wieder verschwinden – wenn sie nicht überhandnehmen.

Wie sagte der US Präsident Roosevelt angesichts der Weltwirtschaftskrise in den 1930er Jahren: „Lassen Sie mich meine feste Überzeugung zum Ausdruck bringen, dass das Einzige, was wir fürchten müssen, die Furcht selbst ist – sie ist eine namenlose, unlogische, ungerechtfertigte Angst, die jene Anstrengungen paralyisiert, die wir brauchen, um aus einem Rückzug einen Vormarsch zu machen.“

Die oben genannten Ängste, wenn sie nicht überhandnehmen, dürfen jedoch nicht mit einer Depression verwechselt werden, denn diese ist keine zwangsläufige Folge schwieriger Lebensumstände, wie oft geglaubt wird, sondern eine eigenständige lebensbedrohliche Erkrankung.

## **Wenn Sie bereits unter einer Depression leiden**

Wenn Sie vor der Corona-Pandemie an einer Depression erkrankt sind, haben Sie größere Schwierigkeiten, mit den zusätzlichen Belastungen umzugehen und positive Strategien dageganzusetzen. Es kann auch sein, dass Ihre Depression durch die Corona-bedingten Probleme noch verstärkt wird oder erneut auftritt. Das ist aber nicht Ihre Schuld, sondern liegt an den spezifischen Umständen! Eine Depression ist eine schwere psychische Erkrankung, die ärztlich/psychotherapeutisch behandelt werden muss. Durch die zunehmende Einengung des Denkens und Fühlens kann es zu suizidalen Gedanken kommen. Deshalb ist das Wichtigste, dass Sie so bald wie möglich professionelle Hilfen aufsuchen, die jetzt wieder gut verfügbar sind. Schieben Sie dies auf keinen Fall auf, insbesondere dann nicht, wenn Sie bereits unter suizidalen Gedanken leiden (Anlaufstellen und Links s. unten).

Im Alltag können kleine Strategien antidepressiv wirken:

- Versuchen Sie, Ihren Tag zu strukturieren und halten Sie sich daran.
- Die durch Corona bedingte größere Freizeit sollten Sie möglichst aktiv verbringen, nicht mit vermehrtem Schlaf, denn zu viel Schlaf verstärkt die Depression.
- Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft und bewegen Sie sich.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, die das Immunsystem stärkt.
- Denken Sie nicht nur an Corona. Durch die Depression erscheint Ihnen alles noch viel katastrophaler. Lenken Sie sich ab.
- Begrenzen Sie Ihren Medienkonsum.
- Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum.
- Bleiben Sie in Kontakt und Austausch mit Angehörigen und Freunden.

Gute Bewältigungsstrategien helfen in Krisenzeiten und können Depressionen vorbeugen.

Im Folgenden finden Sie dazu einige wissenschaftlich abgesicherte Empfehlungen, die Ihnen auch bei/nach einer depressiven Erkrankung nützlich sein können.

## **Aus der Werkzeugkiste des Stressmanagements**

Es ist wie mit allem: das wenigste ist angeboren, das meiste müssen wir lernen. Zum Glück, denn dadurch können wir uns weiterentwickeln. Das gilt auch für den Umgang mit diesen Werkzeugen. Sie müssen bewusst damit umgehen und immer wieder trainieren. Übung macht den Meister, auch was das Stressmanagement angeht! Das Schöne ist, dass diese Werkzeuge ineinandergreifen und miteinander verbunden sind, so dass die Übung des einen die des anderen leichter macht.

### **1. Situationen akzeptieren, die man nicht ändern kann**

Zu allererst: erkennen, was man ändern kann und was nicht. Was man nicht ändern kann, Corona, den dadurch bedingten Jobverlust etc., muss man akzeptieren, ohne damit zu hadern. Besser ist es, dem Ganzen einen Sinn zu geben und darin neue Chancen für sich zu entdecken. Stressresistenter werden wir nämlich besonders dann, wenn wir unseren Umgang mit Stress verändern, flexibler und anpassungsfähiger werden. Menschen sind zwar Gewohnheitstiere, sie sind aber auch Anpassungs- und Überlebenskünstler. Was ist, ist – machen Sie das Beste daraus. Wie Sie die Situation beurteilen, bestimmt Ihr Erleben und Handeln.

### **2. Das Positive im Stress sehen**

Ausschlaggebend für die Stärke Ihres seelischen Immunsystems ist es, wie Sie den Stress bewerten. Stress muss nicht unbedingt schlecht sein. Wenn Sie es schaffen, ihn nicht als Bedrohung zu sehen, der Sie nicht gewachsen sind, sondern als Herausforderung, die Sie beherzt und sportlich anpacken, haben Sie schon fast gewonnen. Durch die Orientierung an Problemlösungen in kleinen Schritten gewinnen Sie ein Gefühl von Kontrolle und Selbstvertrauen. Das stärkt wiederum Ihre Handlungsfähigkeit.

### **3. Eine positive Stimmung behalten**

Trainieren Sie positive Gefühle und eine freudige Einstellung dem Leben gegenüber, versuchen Sie, unabhängig von den ständigen Auf und Abs im Leben bei guter Laune zu bleiben. Das heißt nicht, dass Sie negative Emotionen verdrängen müssten. Sehen Sie diese eher als Informationen, selbst etwas zu ändern, anstatt darauf zu warten, dass dies von außen geschieht. Lassen Sie negative Emotionen und Gedanken nicht die Oberhand gewinnen, denn auf Dauer nimmt Ihr Leben die Farbe Ihrer Gedanken an. Bauen Sie sich mit alltäglichen kleinen Momenten einen Vorrat an positiven Emotionen wie Freude, Heiterkeit, Interesse, Humor, Zufriedenheit, Dankbarkeit auf. Damit haben Sie eine Kraftquelle für mentale Stabilität, mit der Sie auf Dauer Herausforderungen leichter meistern können. Und vergessen Sie nicht, sich zu belohnen.

#### **4. Optimistisch bleiben**

Optimismus hat viel mit positiven Gefühlen zu tun, bedeutet aber mehr: Optimismus ist eine positive Lebenseinstellung, bei der Dinge und Situationen von ihren guten Seiten betrachtet werden und von der Zukunft positive Entwicklungen erwartet werden, die dann tatsächlich auch eintreten! Denn im Sinne der selbsterfüllenden Prophezeiung gelingen Dinge auch besser, wenn man erwartet, dass sie gelingen. Mit einer optimistischen Grundeinstellung dem Leben gegenüber ist es einfacher, durch schwierige Zeiten zu kommen. Erwünschte Nebenwirkungen: mehr Wohlbefinden, mehr Gesundheit, mehr Zufriedenheit, mehr Selbstvertrauen.

#### **5. Sich selbst vertrauen und handlungsfähig bleiben**

Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit sind wichtige Werkzeuge zur Stärkung der psychischen Stressabwehr. Selbstwirksamkeit meint die Überzeugung, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Gerade als Mann haben Sie dies sicherlich gut gelernt und ist Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen: alle Probleme allein zu lösen, selbstverantwortlich und immer stark zu sein. Diese Einstellung ist zweifellos sehr wertvoll: mehr Durchhaltevermögen, mehr Erfolg, weniger Ängste. Aber die Überzeugung der eigenen Selbstwirksamkeit hat auch ihre natürlichen Grenzen. Dann müssen Sie so flexibel sein, Hilfe von anderen annehmen zu können – aber ohne sich dabei als inkompetent oder schwach zu beschimpfen.

#### **6. Mit anderen verbunden bleiben**

Auch wenn Männer manchmal ganz gern einsame Wölfe sind: ziehen Sie sich nicht in Ihr Schneckenhaus zurück. Bleiben Sie sozial vernetzt, investieren Sie neu gewonnene Zeit in Familie und Freundschaften, auch über digitale Medien. Der Mensch ist ein soziales Wesen und rückt in Krisenzeiten enger zusammen (zurzeit leider mit Abstand und Maske), denn das Bedürfnis nach Nähe und Zusammenhalt ist ein menschliches Grundbedürfnis, gerade in schweren Zeiten. Dadurch werden soziale Isolation und Gefühle von Einsamkeit vermieden, die auf Dauer krankmachen.

### **Sie verfügen über männliche Stärke – wozu brauchen Sie dann all diese Werkzeuge?**

Nun ja, als Vertreter des starken Geschlechts sollten Sie immer Herr der Lage sein, für alles eine Lösung wissen, unbegrenzt belastbar und einfach unverletzlich sein. Männliche Ressourcen und Tugenden können wunderbare Prinzipien sein, wenn diese nicht starr und verkrampft verfolgt werden. Durch die Männer- und Männergesundheitsforschung wissen wir heute, dass eine einseitige Ausrichtung an Männlichkeitsidealen mit immensen Einbußen an Lebensqualität, Gesundheit und Lebenszeit verbunden sein kann.

Ein flexibler Umgang mit solchen Idealen führt dagegen zu mehr Lebensqualität, Gesundheit und vielleicht auch zu mehr Lebenszeit. Konkret heißt das: Ich muss nicht immer stark sein, Schwäche ist menschlich und nicht unmännlich, ich darf Gefühle haben und zeigen, ich darf

anderen vertrauen, oder: es ist okay, um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen. Selbst Indianer kennen Schmerzen.

Der Werkzeugkasten zur Stärkung der Stressabwehr gibt starken und weniger starken Männern Mittel zur Hand, wie sie in Krisenzeiten, aber auch in normalen Zeiten, zu einer flexiblen inneren Stärke finden, die jenseits aller Männlichkeitsklischees Bestand hat.

### **Empfehlungen zu Internetbasierten Selbstmanagementprogrammen bei Depression:**

- „iFightDepression Tool“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (kostenfrei)
- „deprexis“ online-Therapieprogramm bei Depression (erstattungsfähig)
- „Moodgym“ (kostenfrei)

### **Weitere Anlaufstellen:**

- Telefonseelsorge 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 (kostenfrei)
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
Umfassende Informationen zum Thema Depression, Übersicht der Kliniken und Krisendienste

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Das Info-Telefon Depression ist unter der Rufnummer 0800 33 44 533 erreichbar. Die Sprechzeiten sind am Montag, Dienstag und Donnerstag von 13 bis 17 Uhr sowie am Mittwoch und Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr.

- Deutsches Bündnis gegen Depression e. V.  
Informationen zu regionalen Hilfsangeboten und Aktivitäten  
Tel: 0341 / 97-24 585  
Fax: 0341 / 97-24 539  
täglich von 9 - 14 Uhr  
info@buendnis-depression.de

[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

### **Männerspezifische Website zu Wohlbefinden und Gesundheit:**

[www.man-was-geht.de](http://www.man-was-geht.de)



**Prof. Dr. rer. soc. Anne Maria Möller-Leimkühler** ist seit 2011 aktives Mitglied der Arbeitsgruppe „Psychische Gesundheit“ im Beirat der Stiftung Männergesundheit. Als leitende Diplom-Sozialwissenschaftlerin ist sie an der Psychiatrischen Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität in München beschäftigt. Davor ging sie einer wissenschaftlichen Tätigkeit in der Forschungsstelle für Psychiatrische Soziologie an der Psychiatrischen Klinik der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf nach und war Dozentin im Studiengang Public Health. Ihre derzeitigen Forschungsschwerpunkte beziehen sich auf Gender und psychische Störungen sowie auf die Angehörigenforschung mit zahlreichen Fachpublikationen, Vorträgen und internationalen Kooperationen. Seit dem Jahr 2011 gehört sie dem wissenschaftlichen Beirat der deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. an.