

»Zeit nehmen für meine unangenehmen Gefühle«

Beate Ebert: Die Aschaffener Psychotherapeutin gibt praktische Tipps zur Krisenbewältigung auch in der Corona-Pandemie

Ein Mann sitzt nachdenklich vor einem Fenster. Durch die Corona-Pandemie haben psychische Probleme stark zugenommen. Die Psychotherapeutin Beate Ebert gibt nun in einem VHS-Vortrag Tipps zur Krisenbewältigung. Symbolfoto: Sina Schult/dpa

Von unserer Mitarbeiterin
MELANIE POLLINGER

ASCHAFFENBURG. Flexibler auf schwierige Situationen reagieren, zum Beispiel auf die seit 18 Monaten andauernde Corona-Pandemie: Das lässt sich durch prak-

was hilft uns in der Krise?« für die Aschaffener Volkshochschule (VHS). Das Medienhaus Main-Echo hat im Vorfeld mit Beate Ebert gesprochen.

Frau Ebert, wie erleben Sie Ihre Mitmenschen und Patienten nach 18 Monaten Pandemie?

Als zunehmend genervt, ratlos, sehr angespannt, gestresst, frustriert. Kollegen und Kolleginnen von mir haben 10.000 Menschen in 80 Ländern nach ihrem Befinden befragt. Das Ergebnis: Zehn Prozent klagten über sehr starke Probleme und die Hälfte der Befragten über deutliche Probleme. Besonders schwierig ist die Situation für Menschen, die sozial isoliert

sind und deren Existenz und finanzielle Zukunft in Gefahr ist. Die Menschen hierzulande sind vor allem bestürzt über die Planlosigkeit der Entscheidungsträger.

Sie arbeiten mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Wie funktioniert dieses Training?

ACT ist wie ein »Kurswechsel im Kopf« (Anmerkung der Redaktion: So heißt ein Buch des ACT-Begründers Steve Hayes). Es ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die zeigt: Wenn wir uns für das engagieren, was uns am Herzen liegt, reagieren wir flexibler auf schwierige Situationen und überstehen Krisen besser. Wichtig

ist, dass wir bewusst wählen, was für uns Sinn macht. Und dass wir akzeptieren, dass es Dinge gibt, die wir nicht ändern können. Das hat nichts mit Resignation zu tun, sondern ist ein aktiver Prozess. Damit setzen wir Kraft frei für das, was uns wichtig ist. Wenig Sinn macht es, wenn wir versuchen, das Verhalten anderer Menschen zu kontrollieren. Wir können nur unser eigenes Handeln bestimmen, und selbst das ist schwer genug.



Therapeutin Beate Ebert.
Foto: Pollinger

Welche konkreten Übungen helfen im Alltag?

Generell sind es Übungen, die man regelmäßig trainieren muss, wie eine Sportart oder ein Instrument spielen, damit sie wirken. Die erste Übung ist, sich selbst – oder sich gegenseitig in der Familie – zu fragen: »Okay, wir haben diese Covid-Krise. Und was ist mir heute wichtig?« Als Antwort kann ich zum Beispiel für mein Wohlbefinden sorgen: Eine Tasse Kaffee in Ruhe trinken, bevor ich mir die Nachrichten reinziehe. Oder meinen Kindern zuhören, ohne in Gedanken schon bei meiner To-do-Liste zu sein. Das klingt vielleicht banal, aber wenn wir unser Verhalten bewusst mit unseren Werten verbinden, gestalten wir unser Leben, statt nur zu reagieren. Wir erleben uns selbst als wirksam.

Und die zweite Übung?

Die zweite Übung ist, mir kurz Zeit zu nehmen für meine unangenehmen Gedanken und Gefühle. Das geht so: Ich spüre meine Füße auf dem Boden, meinen Po auf dem Stuhlsitz, meinen Atem. Dann spüre ich für ein paar Minuten meiner Angst, meiner Wut oder meiner Enttäuschung nach. Ich lasse sie zu, drücke sie nicht weg, und stelle fest, dass meine unangenehmen Gefühle nur ein Teil von mir sind. Dass ich viel mehr bin als diese Gefühle, zum Beispiel die Angst vor dem Impfen. Ein anderer Teil von mir sagt: »Es ist mir wichtig, mich impfen zu lassen. So schütze ich meine Eltern oder meine Kinder.«

Wie bekommt man auch längerfristig den Kopf frei von aufgeregter Wut und Frustration?

Wir müssen erstens lernen, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben. Das Leben hat jeden Tag Überraschungen parat, mal angenehme, mal schmerzhaft. Je mehr wir bereit sind, proaktiv im Lebensfluss mitzuschwimmen, desto mehr Kraft haben wir. Wenn wir einen kleinen Bereich finden, in dem wir uns engagieren, erleben wir, dass wir etwas bewirken können. Das kann Nachbarschaftshilfe sein oder Müll im Wald sammeln.

Und weiter?

Zweitens müssten wir wieder mehr Dinge tun, die nicht nur kurzfristig angenehm sind, wie Netflix-Serien auf dem Sofa zu gucken. Wichtig sind Dinge, die uns langfristig guttun, möglichst oft in Gemeinschaft mit anderen: Raus in die Natur gehen, ein gutes Essen mit Freunden kochen, unser Hirn herausfordern, indem wir ein anregendes Buch lesen und darüber diskutieren. Unsere körperliche und geistige Gesundheit ist das Wertvollste, was wir haben. Wir brauchen sie in der Krise und wir können die anstehenden Herausforderungen nur gemeinsam lösen.

Online-Vortrag »Covid und Psyche – was hilft uns in der Krise?«.

Freitag, 3. Dezember, von 18 bis 19.30 Uhr; Anmeldung und mehr Infos unter www.vhs-aschaffenburg.de/vortraege-und-events/ / Tel. 06021 38688-0

CORONA IN ZAHLEN

Die Sieben-Tage-Inzidenzen (Zahl der Neuinfektionen der vergangenen sieben Tage pro 100.000 Einwohner) der Region im Überblick:

Main-Kinzig-Kreis:	291
Kreis Main-Spessart:	292
Stadt Darmstadt:	320
Kr. Darmstadt-Dieburg:	325
Kreis Würzburg:	337
Kreis Offenbach:	339
Stadt Offenbach:	352
Frankfurt:	365
Kreis Miltenberg:	383
Kreis Aschaffenburg:	385
Main-Tauber-Kreis:	402
Stadt Würzburg:	438
Neckar-Odenwald-Kreis:	483
Stadt Aschaffenburg:	495
Odenwaldkreis:	508
Hessen:	278
Deutschland:	452
Baden-Württemberg:	520
Bayern:	628

Quelle: RKI, Stand 29. November, 3.12 Uhr, Angaben gerundet. (l)ü

Schnelltests: Weiter lange Schlangen

Corona: In Alzenau jetzt tägliches Angebot

ASCHAFFENBURG/ALZENAUE. Der Mangel an Schnelltest-Möglichkeiten belastet weiter den Alltag vieler Menschen in der Region. Das Angebot kann offenbar vor allem am Wochenende den Bedarf nicht decken.

Am Montag haben die Redaktion mehrere Beschwerden erreicht, wonach die Wartezeiten vor der Teststrecke eines privaten Anbieters in der Aschaffener TVA-Halle am Sonntag trotz Termin erneut mehr als eine Stunde betrugen. Fotos und Videos dokumentieren eine Warteschlange mit mehr als hundert Menschen. In Alzenau indes wird das Angebot aufgestockt.

Anmeldung zwingend

Das hat die Stadtverwaltung mitgeteilt. Das Testzentrum in der Priscoßhalle (Priscoßstraße 55) öffne bereits ab Mittwoch, 1. Dezember, täglich von 17.30 bis 19 Uhr. Zuletzt war an nur drei Tagen in der Woche geöffnet. Die kostenfreien Tests kann jeder und jede in Anspruch nehmen. Mitzubringen ist ein Ausweis. Eine Terminvereinbarung ist zwingend und am einfachsten online: www.terminvereinbarung-test-ab.de oder telefonisch (06021/394-889).

Diese Regeln und Buchungsmöglichkeiten gelten auch für das gemeinsame Testzentrum von Stadt und Kreis auf dem Aschaffener Volksfestplatz (Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 8 bis 16 Uhr, Mittwoch 8 bis 12 Uhr, Samstag 9 bis 16 Uhr) sowie in der Teststation in der Mittelschule Schöllkrippen (Dienstag, Donnerstag und Sonntag, jeweils 19 bis 21 Uhr). Ohne Termin gibt es Tests im Bürgerzentrum Alte Schule Heinrichsthal (Montag und Mittwoch 18 bis 19 Uhr), in der Mainthalle Mainaschaff (Dienstag 16 bis 18 Uhr, Freitag 11 bis 13 Uhr) sowie im Testbus des Kreises (Fahrplan: www.corona-ab.de).

Aschaffenburg reagiert

Unterdessen hat die Stadt Aschaffenburg auf einen kritischen Beitrag im Main-Echo reagiert und ihre Online-Übersicht über die Testangebote aktualisiert (www.info-aschaffenburg.de/ge-meinsam/coronatest.html).

Aufgeführt sind nun neben allen Apotheken mit Testangeboten (Elisenpalais auch sonntags), der TVA-Halle (täglich) und dem Club Anna (täglich außer Sonntag 15 bis 18 Uhr) auch das Testzentrum in der Ludwigspassage am Hauptbahnhof. Es wird betrieben von der Amorbacher Abtei-Apotheke und hat täglich (auch sonntags) von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Ein Termin ist nicht nötig. Jhr

ANGEBOTE HEUTE AUF

WWW.MAIN-ECHO-KAUFDOWN.DE

Anzeige

30.11.2021



Zum Reinigen
Gardena Hochdruckreiniger
Aqua Clean Li 40/60 inkl. Akku

hagebaumarkt mill
mit gardencenter

30.11.2021



WMF Besteck Set
WMF Besteck Set 30 tlg.
ATRIA Cromargan

Stopp

30.11.2021



Lecker essen!
100,-€ Gutschein für die
Burgermeisterei

DIE BURGERMEISTEREI
EST 2017

30.11.2021



Golfen leicht gemacht
10er Greenfeekarte Kurzplatz

GOLF CLUB MAIN-SPESSART

03.12.2021



Roosartiges Einkaufserlebnis
250,-€ Gutschein für Möbel
Roos in Mainaschaff

ROOS
Einzelhandels-
Polstermöbel- & Matratzenfabrik Roos & Co. GmbH