

Zum achtsamen Umgang mit Informationen rund um das Corona-Virus

Gerade in den aktuellen Zeiten, in denen wir täglich mit einem regelrechten Ansturm an neuen Informationen umgehen müssen, die Gefühle wie Angst oder Stress auslösen können, ist ein achtsamer Umgang mit diesen Nachrichten umso wichtiger.

Wir können dabei unsere seelische Widerstandskraft stärken, indem wir uns und den von uns betreuten Personen immer wieder einen innerlichen Abstand zum aktuellen Geschehen ermöglichen.

Dabei können folgende Dinge hilfreich sein:

- *Wählen Sie ihre Nachrichtenquellen bewusst nach Sachlichkeit und Vertrauenswürdigkeit aus.* Auf WhatsApp, Instagram, Facebook und Co. finden sich teilweise faktisch falsche oder zusätzlich verunsichernde Nachrichten.
- *Legen Sie Wert darauf, wie Sie und die Menschen für die Sie verantwortlich sind, Dinge erfahren.* Es macht für unser Gehirn und unser emotionales Gleichgewicht einen großen Unterschied, wie Nachrichten vermittelt werden. Beispielweise können sachliche, gelesene Nachrichten von unserem Gehirn mit weniger emotionaler Aktivierung verarbeitet werden. Andererseits aktivieren Nachrichten in Form von „reißerischen“, chaotischen und überladenen Videos oft erstmal unser inneres Alarmsystem und produzieren inneren Stress.
- *Gönnen Sie sich „Infopausen“, also Zeiträume, in denen Sie sich bewusst nicht informieren, sondern alltäglichen Routinen nachgehen, andere Gesprächsthemen finden, schöne Dinge im hier und jetzt genießen, wie die immer wärmer werden Sonnenstrahlen auf der Nasenspitze zu spüren oder der eigenen Lieblingsmusik zu lauschen.* Diese „Alltags-Zeiträume“ sollten den Großteil des Tages ausmachen.
- *Nehmen Sie sich bewusst Zeit, die von Ihnen betreuten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in regelmäßigen Abständen über Neuerungen zu informieren.* Dabei ist es besonders wichtig, Fragen offen und individuell zu beantworten, Bewältigungsstrategien im Umgang mit entstehenden Ängsten zu stärken und auf die unterschiedlichen Bedürfnisse nach Information einzugehen. Einige Menschen brauchen natürlicherweise mehr Informationen, Andere weniger. Zu welchem Typ zählen Sie?