

# Lebenshilfe **Mit diesen Tricks gibst du Corona Contra**

von



FRANKA  
WEBER  


*Diplom-Psychologin Franka Weber ist seit 2019 Verbandspsychologin des DSV*

## **Hallo Corona!**

Du wirst nicht meine Freundin, aber ich nehme Dich in Empfang und werde mit Dir klarkommen.

## **Wie ich mit psychologischen Tricks Contra biete**

Ach, wie schön war doch Sabine und was würden wir uns doch über eine Corinna freuen, aber nein, es ist Corona. Und Corona bringt gleich eine ganze Krise mit.

Es nervt, es macht wütend, aber es macht in erster Linie auch eins: es macht uns machtlos!

## **Möge die Macht mit Dir sein**

Dieses Virus erzeugt etwas, das man Kontrollverlust nennt. Einen Zustand, der für Menschen fast unerträglich ist. Das kennt jeder, der schon einmal auf einem Zahnarztstuhl saß. Ich liege dort, den Mund aufgesperrt, und muss mich dem, was da passiert, einfach nur hingeben, muss irgendwie vertrauen. Ich weiß nicht, was genau passiert. Und -ganz schlimm- ich kann in der Situation noch nicht einmal fragen, was passiert.

Das Gefühl des Kontrollverlusts ist verantwortlich für viele Ängste. So haben viele Menschen mit Flugangst zwar Angstgefühle in der Kabine einer großen Maschine, aber in einer Cessna neben dem Piloten mit eigenem Steuerknüppel vor dem Sitz ist die Angst deutlich geringer. Hier hat man das Gefühl, man könnte eingreifen. Völliger Blödsinn, kaum einer von uns hat einen Pilotenschein, aber man hätte theoretisch die Möglichkeit. Und alleine das reicht aus, um die Angst zu reduzieren.

Solche Mechanismen kann man sich auch bei dieser Corona-Krise zunutze machen: Ich greife einfach ein und bleibe handlungsfähig!

## **Aber erst einmal zur Handlungsfähigkeit.**

Ein Sportler verliert hier durch die Krise gerade seine gesamte gewohnte Struktur. Trainingsmöglichkeiten werden genommen, Wettbewerbe werden abgesagt. Ich fühle mich ausgeliefert und gelähmt. Wie soll ich da handlungsfähig bleiben? Indem ich die Kontrolle übernehme.

Ich passe mich an die Situation an und mache das Beste daraus. Es gibt ein schönes Zitat: „Für viele ist der Weg am ersten Hindernis zu Ende. Für Erfolgreiche fängt er jetzt erst an.“ (positive-impulse.com). Der Vorteil ist, dass Leistungssportler diese Situation kennen. Keine Sportler-Karriere ohne Mondfinsternis. Und die erfolgreichen Sportler sind die, die diese

Phasen überstehen, kraftvoll aus ihnen erwachsen. Die Sportpsychologen sprechen da auch gerne von „Volition“ – die bewusste, willentliche Umsetzung von Zielen und Motiven in Resultate, welche die Überwindung von inneren und äußeren Widerständen durch Willenskraft erfordert.

Also, ran an den Feind. Die Umstände haben sich geändert. Passe Dich an! Und je schneller Dir das gelingt, desto erfolgreicher wirst Du sein und desto mehr wirst Du durch diese Krise wachsen.

### **Hole Deinen Trainer mit ins Boot.**

Stellt neue Trainingspläne auf. Ein Training, das Du im Fall einer Ausgangssperre tatsächlich auch zuhause durchführen kannst. Höre auf keinen Fall auf zu trainieren. Auch wenn Du als Schwimmer nicht ins Wasser kannst, so kannst Du viele Dinge tatsächlich auch an Land trainieren. Ergänze Dein körperliches Training durch mentale Übungen. Stelle Dir z.B. Deine Bewegungen ganz plastisch vor. Zerlege Deine Bewegungsmuster ins Einzelschritte, knüpfe an zentrale Bewegungen Knotenpunkte, die Du verbal markierst. Schwimme Deine Strecke im Kopf durch! Man weiß aus der Neurologie, dass in dem Moment, wo Du Dir Deine Bewegung vorstellst, die gleichen Zellen im Gehirn aktiv sind, die aktiv wären, würdest Du diese Bewegung tatsächlich ausführen. Dafür verantwortlich sind die sogenannten Spiegelneurone. Funktioniert sogar auch, wenn wir anderen bei den Tätigkeiten zuschauen. Also, schau‘ Dir Schwimm-Wettbewerbe an. Am besten die, bei denen Du selbst sehr erfolgreich warst! Immer und immer wieder.

Versuche die Gefühle von den Erfolgen beim Anschauen ganz bewusst zu verankern! Das mentale Training bietet für solche Fälle wie jetzt ganz viele Möglichkeiten, die das körperliche Training ergänzen können. Das hat sich so gut angefühlt.

### **Du könntest die Zeit jetzt auch nutzen, um an Deinen Ritualen zu arbeiten.**

By the way: auch jetzt in der Krise solltest Rituale haben. Also, wenn Du sonst immer um die und die Uhrzeit in die Halle gefahren bist, und danach das und das gemacht hast, setzt Du jetzt eben andere Dinge dahin. Behalte die Kontrolle. Stelle einen Plan auf! Dein Trainer kann Dir dabei helfen.

Rituale geben Sicherheit und lösen Angst. Das kennt auch jeder Sportler. Du kannst einfach auch mal schauen, wie Deine Rituale vorm Wettkampf ablaufen. Ist das optimal, was geht mir da immer durch den Kopf, gibt es vielleicht negative, dysfunktionale Gedanken, die ich ändern, ins Positive wechseln kann? Erinnerung ich mich bewusst an Erfolge, an das schöne Gefühl dabei? Wo genau spüre ich das? Nutze die Zeit, die Du jetzt hast, um all das zu bearbeiten bzw. zu optimieren.

### **I love to laugh**

Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Lachen hilft immer. Es schüttet Glückshormone aus, die handlungsfähiger machen. Und es nimmt die Bedrohung. Stell‘ Dir Corona doch einfach mal vor. Wie sieht sie aus? Wie redet sie? Was isst sie gerne? usw. Je absurder desto besser. Du wirst feststellen, dass die Bedrohung verschwindet und Du eine Idee davon bekommst, wie Du sie in Schach halten kannst.

### **Einer für alle, alle für einen**

Und da kommen wir zum nächsten Punkt. Corona besucht uns alle. Wir haben alle mit ihr zu tun. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Abgesehen davon, dass keine nun einen Vor- oder Nachteil hat, müssen wir hier irgendwie alle mit dem vorübergehenden Gast klarkommen.

Und hey, lasst uns das doch nutzen. Die sozialen Medien eignen sich hierfür ganz hervorragend! Lasst uns doch einfach eine DSV-Challenge ins Leben rufen:  
#teamgermanyfightscorona

Unter dem Hashtag könnte man dann z.B. Trainingsideen oder Videos posten, die zum einen allen helfen und zum anderen das Gemeinschaftsgefühl ungemein stärken.

#comebackstronger gilt tatsächlich auch hier. Es ist gerade gefühlt ähnlich wie bei einer Verletzung. Alle, die diese Krise hier gerade überstehen, werden zukünftig gestärkt mit Krisen, z.B. Zustand nach Verletzungen, umgehen können.

Von mir als Küstenkind jetzt nochmal die Phrase „Wir sitzen alle im selben Boot“, die man noch erweitern könnte „Alle sitzen gerade im selben Boot“. Aber nicht alle haben diese Tipps ;-)

Nutzt alternative Möglichkeiten, wie z.B. Techniken des Mentalen Trainings. Es gibt tolle Podcasts und Bücher zu dem Thema. Unterstützt Euch gegenseitig. Bleibt durch die sozialen Medien und modernen Techniken in Kontakt und stärkt so auch das Gemeinschaftsgefühl.

In schon wenigen Jahren werden wir lächelnd, vielleicht auch etwas weiser, zurückblicken und sagen: „Wisst Ihr noch, damals die Corona-Krise?“

Und in vielen Jahren werden wir unseren Enkelkindern davon berichten und stolz sein, wie wir es bewältigt haben.

#fightcorona

*Über die Autorin: Diplom-Psychologin Franka Weber ist seit 2019 Verbandspsychologin des DSV, sie ist in eigener Praxis als Sportpsychologin in Kiel tätig, zudem leitende Neuropsychologin in der August-Bier-Klinik in Bad Malente. Zertifiziert als Klinische Neuropsychologin GNP, als Sportpsychologin ASP, als Sport-Neuropsychologin GSNP sowie als Fachpsychologin für Rehabilitation BDP.*

[...zurück](#)