

Tipps gegen den Corona-Blues

Lockdown und Winter – keine schöne Kombination. Die Psyche vieler Menschen leidet im Winter ohnehin schon. Beschränkungen im Kampf gegen die Pandemie setzen zusätzlich zu. Was hilft gegen psychische Tiefs?

Immun gegen Covid-19 sind laut Tagesschau aktuell etwa 25.000 Deutsche. Doch wie schütze ich mich vor dem Corona-Tief?



Viele Menschen belastet die aktuelle Situation: Mindestabstand, Maskenpflicht und Einsamkeit. Auch Studien bestätigen einen Zusammenhang zwischen der Pandemie und einem Anstieg psychischer Beschwerden. Bei einer Befragung der Pronova Betriebskrankenkasse unter 150 Psychiatern zum Thema „Psychische Gesundheit in der Krise“ kam heraus, dass knapp 80 Prozent der deutschen Ärzte öfter als zuvor Depressionen bei ihren Patienten diagnostizieren. Sei es die Verkäuferin, dessen Sohn im Home-schooling sitzt oder der Azubi, dessen Prüfungen verschoben werden – die Nerven liegen blank. Gerade jetzt müssen Führungskräfte ihren Mitarbeitern zu spüren geben, dass sie nicht nur gebraucht, sondern auch gewollt werden.

Stimmungskiller. Ein psychisches Tief erkennen – das ist der erste Schritt in Richtung Verbesserung. Laut Personal-Coach Helmut Schön drückt sich das zum Beispiel aus, wenn Mitarbeiter unkonzentriert, lustlos und deprimiert sind. Personen, denen Corona mental zusetzt, zeigten auch weniger Verständnis für politische Entscheidungen. Der Experte nennt zwei Gründe, die ausschlaggebend für den Corona-Blues sind. Zum Ersten sei die Presse Stimmungskiller Nummer eins. Grundsätzlich seien Nachrichten wichtig und informativ. Die Flut an Meldungen überfordere jedoch. Er selbst guckt deshalb nur noch einmal am Tag die News: „Negativschlagzeilen und negative Gedanken beeinflussen uns Menschen grundsätzlich stärker als positive. Das drückt die Laune noch weiter nach unten“. Zudem schürten solche Meldungen Ängste. Zweitens lägen Kontaktbeschränkungen nicht in der Natur der Menschen. „Wir sind soziale Wesen und brauchen soziale Kontakte“, so Schön. All diese Faktoren könnten schließlich dazu führen, dass Mitarbeiter keine Ziele mehr haben und in ein Loch fallen.

Kommunikation. Um aus diesem Tief herauszukommen, sollten beide Parteien miteinander reden. Vor allem Führungskräfte könnten ihrem Personal neue Perspektiven aufzeigen. „Jedes Problem lässt sich mit guter Kommunikation lösen. Es sollte zu einer jeden Unternehmenskultur gehören, miteinander zu sprechen und zu planen“, argumentiert der Personal-Coach. Das heißt Zusammenarbeit funktioniert nicht, indem beide Seiten immerzu vom anderen forderten. Vielmehr sollten Angestellter und Chef lernen, einander zuzuhören, sich zu verstehen und miteinander nach einer Lösung suchen. Damit es dazu kommen kann, muss ein Mitarbeiter sich wohlfühlen und sich als Teil des Unternehmens sehen.

Neue Denkmuster. „Jede Krise ist eine Chance“, so Schön. „Wir können alte Denkmuster durchbrechen und neue Möglichkeiten erschaffen“. Der Personal-Coach erzählt zum Beispiel von einem Kunden, der seit fünf Jahren überlegt, von Nacht auf Tagschicht umzustellen. Corona zwang das

Tipps von der Deutschen Depressionshilfe

1. **Struktur:** Strukturieren Sie Ihre Woche im Vorfeld. Planen Sie zum Beispiel Yoga genauso in den Tagesablauf ein, wie Arbeitszeiten.
2. **Aktiv bleiben:** Fitnessstudios haben zwar geschlossen, aber ein Spaziergang an der frischen Luft kann auch schon helfen.
3. **Krisentagebuch:** Das Tagebuch „Ein guter Winter“ von Jan Lenarz gibt Tipps und positive Gedanken. Es steht online kostenfrei mit einer Seite für jeden Tag bis März 2021 zur Verfügung.
4. **Kontakte:** Soziale Treffen sollen auf das Nötigste beschränkt werden. Doch sehen Sie es positiv – als Fachkraft einer Bäckerei haben Sie das Glück, wenigstens ihre Arbeitskollegen täglich zu sehen.
5. **Seriöse Informationen:** Viele Falschmeldungen kursieren herum. Dabei können Fakten Ängste mindern. Verlassen Sie sich auf seriöse Quellen wie dem Robert-Koch-Institut.

Unternehmen laut Schön schließlich zu einer Entscheidung – zum Glück. Laut Schön funktioniert die Umstellung auf Tagschicht gut und bleibe auch nach der Pandemie. Unterbewusst beschäftigte sich jeder aktuell intensiver mit dem Leben und wie vieles nicht selbstverständlich wäre. „Viele orientieren sich gerade neu und überdenken ihr Leben – nicht nur privat, sondern auch beruflich“, so Schön. Da sollten Arbeitgeber sich auch Gedanken machen, wie sie ihre Mitarbeiter bei Laune halten. Das heißt viele Bäckereien überdenken jetzt ihr Sortiment und ihre Abläufe. Zum Beispiel produzierten Betriebe wegen Corona nun mehr am Tag und reduzierten ihre Produkte. Kinderbetreuung und das Infektionsrisiko zwingen einige Unternehmen auch zu flexiblen Arbeitszeiten und wechselnden Schichten. „Wir müssen neu quer denken. Heute leben wir nicht mehr nur, um zu arbeiten, sondern der Beruf soll in das soziale Leben passen“, sagt Schön. Wenn Mitarbeiter und Vorgesetzter gar nicht zusammenkommen, helfen laut Experten auch externe Berater.

Franziska Meyer

UNSER EXPERTE

Helmut Schön ist gelernter Bäckermeister und Techniker aus Singen. Mehr als zehn Jahre engagiert er sich in verschiedenen Ehrenämtern. Seit 2020 ist er Vizepräsident bei der Vereinigung Der Backbranche (VDB). Aus reinem Interesse an der Psychologie bildete Schön sich weiter und begann 1999 schließlich mit der selbstständigen Tätigkeit als Betriebs- und Produktionsberater sowie Personal-Coach. Mit seinem Unternehmen JhD-Bäckereitechnologie bietet er Schulungen und Vorträge für angehende Führungskräfte und Unternehmen an.



Foto: Helmut Schön 2020