

# Leben in Quarantäne

## Was Ihnen Corrente bietet:

- Persönliche Beratung am Telefon oder 4-Augen-Gespräch
- E-Mail und Online-Beratung
- Hilfe bei der Lösung alltagspraktischer Fragen
- Familienservice
- Gesundheitscoaching uvm.

Quarantäne, manchmal auch „soziale Distanzierung“, ist eine auferlegte Isolation oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit. Sie wird eingesetzt, um die Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern.

In Quarantäne, also sozial isoliert und unfreiwillig in unserer Bewegungsfreiheit eingeschränkt zu sein, ist zunächst einmal nur ungewohnt, kann sich allerdings auch bedrohlich oder emotional belastend anfühlen, wenn

- eine Quarantäne auf eine Gefahr für unsere Gesundheit, Sicherheit oder unser Wohlbefinden zurückzuführen ist
- wir nur begrenzte Informationen und Kontrolle haben
- die Situation unvorhersehbar ist oder sich in die Länge zieht
- es für den in Quarantäne befindlichen Menschen eine Vorgeschichte mit psychischen Gesundheitsproblemen, Drogenmissbrauch oder sozialer und finanzieller Instabilität gibt

### Ziel ist es

- gesund zu bleiben
- möglichen Stress gut zu verarbeiten
- die eigene Widerstandsfähigkeit zu erhöhen

Damit wir nach Beendigung der Quarantäne fit und zuversichtlich sind für die nächsten Schritte in unserem Leben.

## Wie sich eine Quarantäne auswirken kann

Die gute Nachricht ist: Der Mensch ist belastbar. Wir können viel aushalten und uns von stressigen Ereignissen erholen. Wir gehen alle auf unterschiedliche Weise mit Unsicherheit und Stress um, interpretieren Ereignisse

unterschiedlich und drücken Emotionen auf unterschiedliche Arten und Weisen aus. Stress wirkt sich auf unser Verhalten aus, bei dem einen mehr und bei dem anderen weniger, abhängig davon, wie stark ein Ereignis unser Leben beeinflusst und wie geübt wir darin sind, uns an neue Situationen anzupassen.

Während einer Quarantäne können wir mit unterschiedlichen Emotionen konfrontiert sein, z.B. Sorge, Wut, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Schuld und Scham.

Wir können uns Sorgen machen um unsere Gesundheit, die Gesundheit Anderer und die finanziellen Auswirkungen der Quarantäne. Es kann uns auch peinlich sein, dass wir in Quarantäne sind und wir können uns ausgegrenzt und unzulänglich fühlen. Wir können Stress empfinden, weil uns die Kinder auf der Nase herum tanzen, wir nicht wissen, wie wir ihnen die Situation erklären können oder weil alle Beteiligten angespannt sind und es leichter zu Konflikten kommt. Auch Themen wie Einkaufen, Arztbesuche, Reisepläne, Krankenbesuche, die finanzielle Situation können zu Stress führen. Wenn es lange dauert, kommen möglicherweise Ungeduld, Langeweile oder Angst auf.

Menschen, die nicht gut alleine sein können oder die unter Depression und Einsamkeit leiden, haben es in Zeiten von Quarantäne besonders schwer. Das Gefühl, vom Rest der Welt abgeschnitten zu sein, kann sehr belastend werden und Depressionen verstärken oder Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht auslösen.

Quarantäne kann aber auch eine Chance sein, Dinge anders zu machen und zu neuen Stärken zu finden.

## Wie wir gut für uns sorgen können

Hier ein paar Tipps, um gut durch die Quarantäne-Zeit zu kommen:

### Gesundheit und Arztbesuche

Achten Sie auf die Anweisungen Ihres Arztes bzw. der verantwortlichen Stellen, die die Situation managen. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Medikamente und notwendige Hilfsmittel zur medizinischen Versorgung zu Hause haben, einschließlich eines Thermometers. Finden Sie heraus, ob Sie ihren Arzt auch telefonisch erreichen und damit einen Praxisbesuch vermeiden können.

### Essen

Legen Sie einen kleinen Vorrat an Lebensmitteln an, z.B. ein paar Konserven oder Tiefkühlgemüse, Reis, Linsen, Haferflocken, Hafermilch, Nüsse und Rosinen. Vergessen Sie nicht, dass es in der Geschichte der Menschheit immer schon Phasen mit weniger Essen gegeben hat und dass wir das auch überstanden haben. Kühlschränke und die ganzjährige Versorgung mit Obst und Gemüse sind ein Phänomen der Neuzeit!

### Informationen

Trennen Sie Fakten von Emotionen, Ängsten und sorgenvollen Gedanken über „Worst-Case-Szenarien“. Was wissen Sie sicher und was sind „nur“ Befürchtungen? Bedenken Sie, dass wir in Zeiten des Internets schnell Informationen übermittelt bekommen, die wir früher gar nicht bekommen hätten. Gleichzeitig ist es heute schwierig zu trennen, was wahr und was fake ist. Oft erhalten wir widersprüchliche Informationen. Es ist daher ratsam, sich klar zu machen, was man tatsächlich weiß und sich nicht mit voreiligen Schlussfolgerungen, seien es nun die eigenen oder die von Anderen, verrückt zu machen.

### Soziale Kontakte

Sprechen Sie mit Freunden und Familie darüber, wie Sie in Kontakt bleiben wollen. Sagen Sie, was Sie brauchen! Brauchen Sie Hilfe, um Ihre Rechnungen zu bezahlen, während Sie in Quarantäne sind? Brauchen Sie Hilfe bei anderen Dingen wie Wäsche waschen, Putzen, Versorgung von Tieren? Sprechen Sie mit Anderen darüber, welche Lösungen es geben kann. Gemeinsam ist man kreativer als allein. 😊

Planen Sie mit den Menschen in der Nähe, wie Sie sich gegenseitig unterstützen können, z. B. durch das Teilen von Vorräten oder die Bereitstellung von Lebensmitteln für Menschen, die sie benötigen.

Wichtig ist, dass Sie in Kontakt mit der Außenwelt bleiben. Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens einmal am Tag mit anderen Menschen sprechen oder schreiben.

### Zeitstruktur:

In Quarantäne ist unsere gewohnte Zeitstruktur nicht mehr vorhanden. Vielleicht gibt es keine Notwendigkeit, morgens aufzustehen, sich die Haare zu kämmen und anzuziehen, sich zu bewegen und mit anderen Menschen Kontakt zu haben. Vielleicht genießen Sie das ein paar Tage, aber lassen Sie das nicht zu lange dauern!

Geben Sie sich eine neue Zeitstruktur und planen Sie Ihren Tag und Ihre Woche. Sie können einen Aufräumtag, einen Putztag, einen Pflage tag, einen Faulenzertag einplanen. Oder Sie machen die Quarantäne zu einer Zeit der Selbstpflege, in der Sie Badewanne oder ein gutes Buch genießen, sich Zeit nehmen für die Pflege von Haaren, Haut, Nägeln, Geist und Seele.

Machen Sie eine Liste von Dingen, für die Sie nie genug Zeit hatten: Meditieren, Lesen, die Speisekammer aufräumen, kaputte Sachen reparieren... Fragen Sie sich: Wofür habe ich im Alltag nie genug Zeit? Was wollte ich schon immer mal tun? Oder: was könnte ich jetzt schon vorbereitend für später tun, z.B. Weihnachtsgeschenke bedenken, eine Feier planen, mich vorbereiten auf die Zeit, wo ich wieder nach draußen kann?

### Arbeit

Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten darüber, ob und wie Sie arbeiten können, wer Sie vertritt oder was liegenbelieben kann, bis die Quarantäne vorbei ist. Das ist natürlich je nach Arbeit und Situation unterschiedlich. Manche Menschen werden gar nichts tun können, andere können vielleicht von zuhause arbeiten und vielleicht auch etwas vorbereiten für die Zeit danach. Wenn Sie sich Sorgen machen über Ihre berufliche Zukunft, so ist jetzt ein guter Zeitpunkt, sich zu vergegenwärtigen, was Sie gut können, wo Ihre Talente und Interessen liegen und das zu wertschätzen.

### Bewegung

Quarantäne bedeutet nicht automatisch, dass man bewegungslos sein muss. Wenn Sie krank sind, ruhen Sie sich aus. Ansonsten gilt: Aktivitäten wie Gymnastik, Stretching, Yoga, Hanteltraining, Tanzen etc. gehen alle auch auf engem Raum. Youtube gibt uns viele Anleitungen gratis. Freistil ist auch gut – es geht ja nicht um Perfektion, sondern darum, den Körper geschmeidig und aktiv zu halten. Wer einen Garten hat, hat hier ein Betätigungsfeld und auch Putzen ist nicht zu unterschätzen!

## Stressbewältigung und Resilienz

Quarantänen sind uns in der Regel unfreiwillig auferlegt. Keine Kontrolle zu haben, kann Stress, Angst und Frustration auslösen. Wir wollen ja immer gerne Kontrolle haben über unser Leben. Und gerade in der heutigen Zeit sind wir wenig geübt darin, dem Fluss des Lebens vertrauensvoll zu folgen, weil wir darauf getrimmt sind, Beruf und Privatleben gut zu managen. Unser Gehirn ist noch immer dem des Steinzeitmenschen sehr ähnlich. Das heißt, dass es Alarm schlägt, wenn ihm etwas Fremdes und Ungewisses begegnet.

Angst und Unsicherheit sollen uns warnen, nichts zu tun, das uns in Gefahr bringen könnte. Stress und Ängste sind also normale Phänomene in einer Zeit, in der Alles anders und ungewiss ist. Es ist daher auch eine gute Zeit, um uns darin zu üben, mit Stress und Ängsten umgehen zu lernen. Das macht uns auch für später widerstandsfähiger, wenn das Leben mal nicht so läuft, wie wir es geplant haben. Diese Widerstandsfähigkeit nennt man Resilienz. Resilienz kann man trainieren, ebenso wie einen Muskel.

### Hier ein paar Tipps zu einem konstruktiven Umgang mit Stress und Ängsten:

- Ernähren Sie sich gesund und bleiben Sie körperlich aktiv
- Schaffen Sie sich neue Routinen und eine Tagesstruktur
- Konzentrieren Sie Ihre Energie auf die Dinge, die Sie beeinflussen können und fixieren Sie sich nicht auf das, was außerhalb Ihrer Kontrolle liegt. Die Psychologie und die Quantenphysik haben uns gelehrt, dass das, worauf wir uns konzentrieren, in unserer Wahrnehmung mehr Platz einnimmt. Wir können also doch ein bisschen kontrollieren, wie wir die Welt um uns herum erleben.
- Verhalten Sie sich der Situation entsprechend vernünftig. Tun Sie Ihr Bestes, um Ihren Beitrag zu leisten und vertrauen Sie darauf, dass Ihr Bestes genug ist. Wenn alle ihr Bestes geben, wird es gut ausgehen. Und mehr als Ihr Bestes können Sie sowieso nicht tun.
- Bleiben Sie sozial mit anderen Menschen verbunden und haben Sie ein Auge auf das Wohlergehen Anderer. Aber passen Sie auf, wenn andere Ihre eigene Angst verstärken. Dann ist es wichtig, sich auch mit genug positiven Menschen zu umgeben, damit Sie selber ebenso auftanken können. Lernen Sie auch, Hilfe und Zuspruch von Anderen anzunehmen. Gerade für Menschen, die immer stark und unabhängig sind, ist das eine wichtige Übung!

- Wenn Sie als Familie unter Quarantäne gestellt werden, strukturieren Sie die Zeit so, dass Sie sowohl zusammen als auch allein sind. Spielen Sie Spiele, schauen Sie gemeinsam Filme an oder lesen Sie einander etwas vor. Basteln Sie Osterschmuck und machen Sie Ihr Zuhause schön. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder Zeit für sich alleine haben kann.
- Reagieren Sie nicht zu viel auf digitale Ablenkungen. Gehen Sie, wenn möglich, so oft wie es geht nach draußen.
- Vermeiden Sie ungesunde Bewältigungsmethoden. Übermäßiger Alkoholkonsum, Drogen und übermäßiges Essen machen Sie nicht widerstandsfähiger, sondern eher verletzlicher. Aber verurteilen Sie sich auch nicht, wenn Sie sich mal gehen lassen. Seien Sie liebevoll und achtsam mit sich.

Es kann sehr gut sein, dass Ihre Emotionen von Tag zu Tag unterschiedlich sind. Das ist ein gesundes Zeichen, dass Sie sich mit der Situation auseinandersetzen, bewusst und unterbewusst. Während Sie sich an die neue Situation anpassen, kommen neue Gefühle nach oben. Haben Sie keine Angst vor Ihren Emotionen. Emotionen sind Energien, die durch Ihren Körper fließen. Sie verändern sich, wenn Sie sie fließen lassen. Anders ausgedrückt: Jedes Gefühl hat einen Anfang und ein Ende. Es verändert sich von alleine, wenn wir es zulassen.

Manchmal brauchen wir andere Menschen, um ein Gefühl zu verarbeiten. Das kann ein Gespräch sein, eine Geste, Blickkontakt oder einfach nur, dass jemand da ist, in dessen Gegenwart ich mich sicher fühle, um zu fühlen, was in mir ist. Das funktioniert auch virtuell, z.B. per Skype. In manchen Facebookgruppen (beispielsweise „Gemeinsam statt Einsam“) kann man viel Zuspruch erhalten, wenn man sich einsam oder verzweifelt fühlt. Und man kann anderen Menschen Beistand geben, die selber gerade durch eine schwierige Phase gehen. Es ist gut zu wissen, dass man nicht alleine ist. Grundsätzlich gehen alle Menschen durch ähnliche Emotionen, sie nehmen sie nur auf verschiedene Weise wahr und drücken es unterschiedlich aus.

*Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn die Gefühle länger anhalten oder zu intensiv werden. Sie sollten hier nicht alleine durchgehen!*

### Impressum

Herausgeber:  
Corrente AG, Strandstraße 14,  
D-24159 Kiel

Fon: + 49 (0) 431 60 05 89-0  
Fax: + 49 (0) 431 60 05 89-9  
E-Mail: info@corrente.de  
www.corrente.de