



Einfach gemacht: Steine bemalen.

Fotos: Privat

## Steinmonster gegen Corona-Krise

Schorndorf (nek).

Was tun mit Kindern, die nicht in die Kita können, für die Spielplätze tabu sind und die sich deutlich weniger mit ihren Freunden treffen sollten – Janina Heger vom Kinderhaus Purzelbaum möchte Eltern in der kommenden Zeit mit Bastel- und Spielideen unterstützen.

Ihr erster Tipp lässt sich ganz einfach auch mit kleineren Kindern umsetzen: Fürs Steinebemalen braucht es Pinsel, Fingerfarbe und flache Steine. Wer ein Steinmonster – gegen die Corona-Krise – haben möchte, kann auf wild bemalte Steine ein Gesicht aufmalen, falls vorhanden, Wackelaugen aufkleben, Glitzer streuen, mit Filzstiften malen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Angebot, sagt Janina Heger, ist für jedes Alter geeignet, kann im Haus oder auch auf dem Balkon oder im Garten umgesetzt werden.

Da Austausch in der Corona-Krise besonders guttut, wollen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Möglichkeit bieten, andere an Ihren Ideen, Strategien, an Basteltipps und Indoor-Beschäftigungs-Programmen teilhaben zu lassen. Aufgerufen, sich an dieser Ideenbörse zu beteiligen, sind alle: Eltern mit Kindern, Alleinstehende, Jugendliche, Berufstätige und Senioren. In den kommenden Wochen veröffentlichten wir gerne Beiträge, die Sie uns per E-Mail schicken an schorndorf@zvw.de oder am Telefon unter ☎ 0 71 81/92 75-11 mitteilen.



Super Idee: Ein Steinmonster gegen das Corona-Virus.

## Kompakt

### Im Gebetsraum wird weiter gebetet – virtuell

Schorndorf. Der Gebetsraum Schorndorf bleibt auch in Corona-Zeiten aktiv, wenn auch nur im virtuellen Raum. Was bedeutet: Die im Gebetsraum verbundenen Christen bleiben verbunden und beten weiterhin für die Stadt. Wer sich einklinken will mit Bitten und Anliegen, mit Gebeten, mit ganz persönlichen Dankbarkeitsmomenten oder mit dem, was ihm Sorge macht, sollte eine Mail an gebetsraum-schorndorf@posteo.de schicken. Ansprechpartner bei Fragen sind Simone Wild (Telefon 2 13 77), Monika Prosenbauer (48 15 91) und Hartmut Wiederhold (6 41 78).

# „Aktivieren Sie Ihre Kuschelhormone!“

Die Psychotherapeutin Marion Uhse erklärt, wie wir in diesen Zeiten unser seelisches Gleichgewicht nicht verlieren

VON UNSERER MITARBEITERIN  
 GABRIELA UHDE

Schorndorf.

So einschneidende Veränderungen in unser Leben wie jene, die derzeit zur Eindämmung der Corona-Pandemie stattfinden, haben die wenigsten Menschen je erlebt. Wir haben mit der Schorndorfer Psychotherapeutin Marion Uhse gesprochen, was das für unsere psychische Gesundheit bedeutet.

*Wie wirken sich die aktuellen Nachrichten und Maßnahmen zum Thema Corona-virus auf die Menschen aus?*

Das Nervensystem fährt unwillkürlich auf Hochtouren, auch wenn wir es gar nicht registrieren. Der Mensch regiert bewusst oder unbewusst mit Sorge, Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Ohnmacht und sogar mit Erstarrung. Ungewissheit und Unsicherheit bedeuten aus neurobiologischer Perspektive körperlichen chronischen Stress.

*Mitunter regt uns eine neue Nachricht unerwartet stark auf. Wir wollen gelassen bleiben, aber es gelingt nicht.*

Es ist völlig normal, dass man Aufregung verspürt, wenn man mit starken Veränderungen konfrontiert wird. Wer als Kind gelernt hat, sich zusammenreißen zu müssen, will sich das nicht zugestehen. Da hilft es, das innere Kind zu beruhigen und sich zu sagen, dass dieses Gefühl jetzt sein darf. Gut ist es auch, wenn wir uns mit anderen über die Gründe unserer Aufregung austauschen. Oft stellen wir dann fest, dass es den anderen ähnlich geht ... das verbindet. Und Verbindung beruhigt.

*Was passiert bei großer Aufregung in unserem Körper?*

Wir spannen unterbewusst mehr an und wir haben einen höheren Stresshormonspiegel um für die Bedrohungen gewappnet zu sein. Der Körper stößt das Stresshormon Cortisol aus. Unter Cortisolfluss sind allerdings unsere höheren Hirnfunktionen so gehemmt, dass wir schlechter komplexe Probleme lösen können.

*Was kann man ganz praktisch tun, um wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen?*

Eine wirksame und einfache Übung ist das „Schmetterlingsklopfen“. Legen Sie Ihre Handflächen über Kreuz auf den jeweils anderen Oberarm. Dann klopfen Sie leicht und rhythmisch immer abwechselnd mit jeder Hand. Dadurch werden beide Hirnhälften miteinander verbunden, was zu einer Beruhigung führt. Ähnliches geschieht auch beim Gehen, wenn man den rechten und linken Fuß abwechselnd bewegt.

*Wie lange sollte man das tun?*

So lange, wie Sie möchten und wie es Ihnen guttut. Sie merken selbst, wenn es genug ist.

*Und in welchem Tempo?*

Fangen Sie mit zwei Schlägen pro Sekunde an, dann sehen Sie, ob es sich gut anfühlt, oder ob Sie die Schlagzahl verlangsamen.

*Haben Sie noch einen Tipp?*

## Ein neues Paradigma leben

■ Eine Krise ist immer auch eine Chance. Wer die aktuelle Situation in diesem Sinne nutzen will, findet bei der **amerikanischen Psychotherapeutin Dr. Anne Wilson Schaeff** interessante Anregungen dazu. Über ihr Buch „Ein neues Paradigma leben“ (Ilerose-Vollenweider-Verlag Adelberg, 19,90 Euro) schreibt sie selbst:

■ „Ich hoffe, es ist eine Anleitung, die uns hilft und ermutigt, die tief in uns verborgene Weisheit zu erkennen.“



Fürs seelische Gleichgewicht in Krisenzeiten: Psychotherapeutin Marion Uhse zeigt, wie „Schmetterlingsklopfen“ funktioniert.

Foto: Privat

Ja: Lächeln Sie! – Das beruhigt die Amygdala, also jenen Teil in unserem archaischen Gehirn, das für Gefahren zuständig ist. Wenn Sie lächeln, signalisieren Sie ihm: Es ist alles in Ordnung.

*Es wird immer wieder betont, dass es keine Lebensmittelpässe geben wird. Wie erklären sich dann die Hamsterkäufe?*

Neurobiologisch wirkt die Bevorratung wie eine Schmerzlinderung. Außerdem ist das Hamstern ein unwillkürlicher Handlungsimpuls aus der Evolution, der uns subjektiv Handlungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Kontrolle und Autonomie spüren lässt. Mit der Gewissheit, für genügend Vorrat gesorgt zu haben, beruhigen wir unser Nervensystem, weil wir handlungsfähig waren und die Bedürfnisse versorgt scheinen.

*Wie kann ich mein Gefühl für Autonomie auf andere Weise stärken?*

Schauen Sie nicht darauf, was momentan nicht möglich ist, sondern auf das, was Sie immer noch tun können. Schreiben Sie eine

Liste. Da steht dann zum Beispiel: die Natur betrachten, mich an der Sonne freuen, tanzen, singen, aufräumen ...

*Welche Bedürfnisse sind neben dem Gefühl für Autonomie wesentlich für unser Wohlbefinden?*

Das Bedürfnis nach materieller Sicherheit hat oberste Priorität! Dann gibt es noch die Bedürfnisse Lustgewinn, Wertschätzung, Kontrolle, Verbundenheit/Nähe ...

*... was momentan natürlich sehr eingeschränkt ist ...*

Wenn die körperliche Nähe zu sehr reduziert wird, dann können wir durch die Sorge um andere Verbundenheit herstellen. Das lässt unseren Oxytocin Spiegel und unsere Freudehormone ansteigen. Das hilft, die fehlenden Umarmungen auszugleichen. Man aktiviert seine Kuschelhormone und erfährt ein Glücksmoment, wenn man die Dankbarkeit des Gegenübers wahrnimmt, und dein „Rauchmelder“ im Gehirn, der bei Angst anspringt, beruhigt sich.

*Ganz konkret ...*

... alle diejenigen, die jetzt nicht mehr ihre Arbeit machen können oder durch Corona mehr Zeit haben, können sich um unsere gefährdeten verantwortlichen Versorgenden kümmern. Wir können zum Beispiel für das Pflegepersonal mit Überstunden einkaufen gehen. Wir können Lebensmittel für Bedürftige verschenken statt nur für uns zu bunkern.

*Warum tun sich manche Jugendliche so schwer, sich nicht mehr mit anderen Gleichaltrigen in größeren Gruppen zu treffen?*

Wir Menschen sind nun mal Herdentiere

und brauchen die Verbundenheit zu anderen Menschen. Pubertierende müssen sich allerdings von den Werten und Normen ihrer Eltern distanzieren. Sie folgen einem in ihrer Ablösungsphase starken Grundbedürfnis nach Wachstum und Entwicklung und dem Bedürfnis nach Lustgewinn.

*Und was ist mit manchen Älteren, die zur Risikogruppe zählen und besser zu Hause bleiben sollen, aber trotzdem einkaufen gehen?*

Wir sind soziale Wesen. Unser Gehirn ist ein soziales Organ und die seelische und körperliche Gesundheit ist dabei auf Erfüllung unserer Grundbedürfnisse von anderen angewiesen. Wir können nur in der Gegenseitigkeit Solidarität und Gemeinschaft erfüllen und von anderen erfüllt bekommen.

*Einkaufen ist das eine, Shoppen als Freizeitbeschäftigung ein anderes Thema.*

In Krisenzeiten brauchen wir eine Haltung, die nicht zu einer Konsumgesellschaft passt. Haben wir auf Dauer Mangelware in unseren Bindungen und sozialen Kontakten, dann macht das in unserem Nervensystem richtig Stress. Einzelhaft ist ja eine Foltermethode.

*Was empfehlen Sie, was man selbst für sich tun kann, um die aktuelle Krisensituation für sich möglichst gut durchzustehen?*

In einer Krise wie dieser tun wir gut daran Selbstregulierungsstrategien zu lernen und anzuwenden. Dazu gehören die Wahrnehmung und Zuordnung emotionaler Reaktionen, auch Selbstberuhigungsvarianten, die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit, Sport, Atemübungen, sowie Kontakt zu anderen über die technischen Möglichkeiten und der Kontakt zur Natur.

**Abramzik** gut essen und trinken...  
 Markt

Obst & Gemüse	Feinkost	Preisknüller
Spargelhof Schulze Frischer Spargel Kl. II, weiß 500 g-Bd. (1 kg = 5,98) <b>2,99</b>	Heublumen Rebelle mit Blüten-, Gewürz- und Kräuter- mischung, 50% Fi.Tr. 100g <b>1,89</b>	Prodomo Kaffee versch. Sorten 500g-Pckg. (1kg = 6,66) <b>3,33</b>
Drilling Kartoffeln Ideal zum Spargel, Klein, festkochen, mit Schale verzehrbar 1kg-Schale <b>1,99</b>	Rucola Aufstrich 100g <b>1,69</b>	Schwartzau Konfitüre versch. Sorten 340g-Glas (100g = 0,41) <b>2,19</b> <b>1,39</b>
Deutsche Bio Gartenkresse zum selbst schneiden Schale <b>0,49</b>	Baguette Salami luftgetrocknet 100g <b>2,29</b>	"My Tea Cup" Kompostierbare Teekapseln versch. Sorten 35,2g-Pckg. (100g = 8,49) <b>4,99</b> <b>2,99</b>

Täglich frischer Spargel zum Tagespreis  
 geschälten Spargel vorbestellen unter 07181 980 2800 oder abramzik@t-online.de

**STOCK** FISCHE-FEINKOST  
 Tel: (07181) 99 23 200  
**LACHSFILET** 2,99  
 - aus Norwegen, handfiletiert, praktisch grätenfrei - 100 g

**Kühnle**  
 Tel: (07181) 25 88 89  
 Qualität von Anfang an  
 Beste Fleisch und Wurstqualität aus der Region

Metzgereiangebote gültig vom 01.04. bis 07.04.2020. Solange Vorrat reicht.  
**Zu Ostern frisches Lammfleisch aus der Region**  
 Von der Familie Schuhmacher aus Sachsenheim  
 Lammkeule 100 g **2,69**  
 Lammrollbraten 100 g **1,99**  
 Lammschulterbraten 100 g **2,17**  
 Rinderrouladen 100 g **1,55**  
 Nur aus der Oberschale geschnitten  
 Steaks und Braten vom Schweinerücken 100 g **1,29**  
 Hausmacher Spezialität  
 Salami Hausmarke 100 g **1,69**  
 Naturgeriebt  
 Traditionsschinken 100 g **1,79**  
 Kühle Wurst und Schinkenspezialitäten  
 Kasseler im Blätterteig 100 g **1,39**  
 Züricher Schweinegeschnetzeltes 100 g **1,14**  
 Kühle Frühlingssülzen  
 Hausgemachte Tellersülze mit Schweinehals gelegt Portion **5,10**  
 Schinkensülze Stück **2,50**