

## Resilienz in der Corona-Krise – Stressabbau und mentale Stärke durch Bewegung

### Was hat Stressabbau mit Resilienz zu tun?

Resilienz ist die Fähigkeit, gut durch eine Krise zu kommen. Merkmal einer Krise ist immer: das Alte funktioniert nicht mehr, das Neue ist noch nicht geboren. Jede Krise fordert deshalb, uns anzupassen und passende Lösungen für die anstehenden Schwierigkeiten und Herausforderungen zu entwickeln. Hier hilft Einfallsreichtum, Kreativität und Ausprobieren. Dafür brauchen wir unser Gehirn in einem optimalen leistungsfähigen Zustand. Dies ist bei starkem Stress jedoch leider nicht der Fall.

### Warum stresst uns die Corona-Krise so stark?

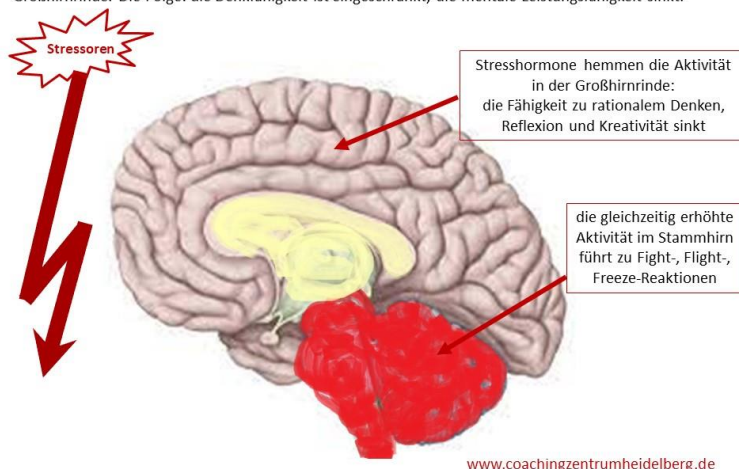
Eine Krise stresst immer. Eine Dauerkrise wie die Corona-Krise besonders. Kein absehbares Ende, keine Klarheit, wann es wieder besser wird – das ist ganz schwer auszuhalten. Hinzu kommt das Gefühl, den Umständen ausgeliefert zu sein und selbst nur wenig Einfluss auf die Rahmenbedingungen zu haben. Da keiner von uns eine solche Situation je erlebt hat, fehlen Referenzmodelle. Wir haben keine Erfahrungen, auf die wir zurückgreifen können. Dadurch entstehen Gefühle wie Verunsicherung, Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ärger und Wut. Diese Gefühle sind berechtigt. Sie zu verdrängen und auszublenden, ist kaum möglich. Sich in die Sorgen und Probleme hineinzusteigern und sich die schlimmsten Szenarien auszumalen, feuert den Teufelskreis von Stress und Angst jedoch noch weiter an. Das ist ein sicheres Rezept, um das Gehirn noch stärker in den Panik-Modus zu bringen. Und genau aus diesem Stressmodus müssen wir erst einmal aussteigen, um bestmöglich mit der Situation umgehen zu können.

### Welche Auswirkungen hat der Corona-Stress auf unser Gehirn?

Stress wirkt sich immer im Körper aus. Die Nebennierenrinden produzieren die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin sowie Cortisol. Adrenalin wirkt aktivierend, Noradrenalin eher hemmend. Unsere Vorfahren waren so in akuten Gefahrensituationen auf unterschiedliche Handlungsstrategien vorbereitet: fight, flight, freeze, also kämpfen, flüchten oder todstellen, sicherte ihr Überleben. Nachdenken ist in akuter Gefahr wenig hilfreich. Deshalb wird ab einem gewissen Pegel an Stresshormonen unser Denkhirn, die Großhirnrinde, mehr und mehr abgeschaltet. Das Stammhirn übernimmt dann die Regie und steuert das Verhalten.

#### Das Gehirn im Stressmodus

Durch Stresshormone kommt es zu erhöhter Aktivität im Stammhirn und reduzierter Aktivität in der Großhirnrinde. Die Folge: die Denkfähigkeit ist eingeschränkt, die mentale Leistungsfähigkeit sinkt.

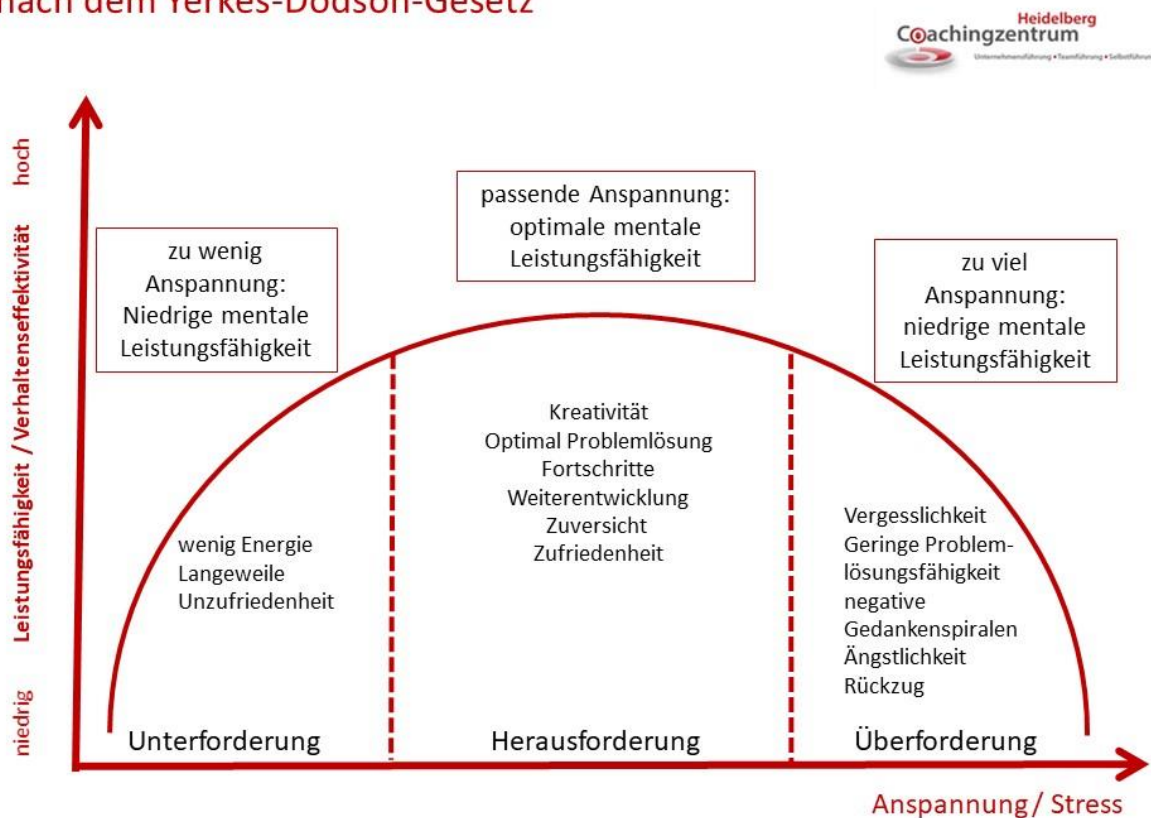


### Wie zeigt sich der Corona-Stress im Verhalten?

Auch, wenn wir heute nicht mehr die Keule zücken oder uns in einer Höhle verstecken, wirken die Stresshormone auf die eine oder andere Art. Dies kann sich in aggressivem oder dominantem Verhalten, wie auch durch übermäßiges Essen oder hohen Medienkonsum äußern. Jeder hat sein typisches Stressverhalten. Wer eher zum Fluchtmodus neigt, kann sich zu nichts aufraffen oder flüchtet z.B. in übermäßigem Alkoholgenuss. Hier entsteht schnell ein Teufelskreis: je höher der Stresspegel, umso weniger Willenskraft können wir aufbringen, um unseren typischen Stressfallen zu widerstehen.

Wollen wir sinnvolle persönliche Handlungsstrategien im Umgang mit der Krise entwickeln, müssen wir daher erst aus dem Stressmodus raus. Das Gehirn arbeitet am besten in einem mittleren Anspannungsniveau. Dies zeigt die Grafik zum Zusammenhang zwischen Stress und unserer mentalen Leistungsfähigkeit und Verhaltenseffektivität nach dem Yerkes-Dodson-Gesetz:

### Mentale Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit vom Stress-Level nach dem Yerkes-Dodson-Gesetz



### Wie gelingt es am besten, den Corona-Stress zu reduzieren?

Die Natur hat uns nicht nur das Stressprogramm mitgegeben, sondern auch das perfekte Gegenmittel, um den Stress loszuwerden: es heißt Bewegung. Bewegung reduziert Ängste und Angststörungen und wirkt gegen Depressionen.<sup>1</sup> Laut der SMILE-Studie hat Bewegung sogar eine bessere Wirkung auf die Psyche als Antidepressiva.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> K.-H. Schulz · A. Meyer · N. Langguth: „Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit“; Bundesgesundheitsblatt 2012:55:55–65 DOI10.1007/s00103-011-1387-x

<sup>2</sup> Laut der Studie „Standard Medical Intervention and Long-term Exercises Study: SMILE“

Bewegung macht also nicht nur den Körper fit, sondern auch den Geist. In dem Buch „Beweg Dich! Und Dein Gehirn sagt Danke“ hat die Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns ausführlich dargestellt: Wer sich regelmäßig bewegt wird schlauer, kann besser denken und sich mehr merken.<sup>3</sup>

Wer sich während der Corona-Krise im Homeoffice nur vom Bett zum Schreibtisch und wieder zurück bewegt, sollte daher dringend etwas tun, um die Laune, das psychische Wohlbefinden, die Gesundheit und die mentale Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die gute Nachricht: es braucht kein riesiges Sportprogramm. Auch kleine Bewegungseinheiten helfen. Zehn Minuten zügiges Gehen verbessert bereits die Laune für die nächsten anderthalb Stunden. Hier ist jeder für sich gefordert, aktiv zu werden. Es gibt genug Möglichkeiten auch im Corona-Lockdown Bewegung in den Alltag zu bringen: Das Auto stehen lassen und zu Fuß einkaufen gehen, als Arbeitspause eine kurze Runde um den Block drehen, kleine Fitnessseinheiten mit Kniebeugen, Liegestützen oder Planken, auf der Stelle hüpfen oder tanzen, Kickboxen gegen einen sich vorgestellten Sandsack, auf ein Kissen einschlagen und so die Wut herauslassen. Wer will, findet die passende Methode, um den Stresspegel herunterzufahren.

Egal wie die äußeren Rahmenbedingungen sind, jeder von uns ist auch ein Stück weit selbst verantwortlich, wie er durch die Krisen kommt. Stressabbau durch Bewegung ist ein einfaches Mittel, das dabei helfen kann.

---

<sup>3</sup> Macedonia, Manuele: „Beweg Dich! Und Dein Gehirn sagt Danke.“ Wien. 2018