

# 26 Tipps gegen den Corona-Blues

*Graue Wintertage und Einschränkungen durch Corona – wer soll da nicht trübsinnig werden? Was man tun kann, damit das Negative nicht überhandnimmt.*

**Text:** Martina Frei

**1 Zünden Sie eine Kerze an.** Vielleicht eine farbige oder eine, die nach Lebkuchen duftet. Kerzen wärmen, trösten und nehmen einem dunklen Raum die Schwere.

**2 Okay, vielleicht können Sie kein Konzert besuchen.** Aber rufen Sie sich in Erinnerung, was Sie trotz Corona alles noch tun können. Gehen Sie mal ins Museum oder auf die Schlittschuhbahn!

**3 Routine ist gut,** doch heute machen wir es anders. Wählen Sie für den Heimweg von der Arbeit eine andere Route, probieren Sie das neue Kochrezept aus dem Migros-Magazin und halten Sie die Zahnbürste zum Zähneputzen in der ungeschickteren Hand. Vielleicht fällt Ihnen plötzlich noch mehr ein ...

**4 Bewegen Sie sich** – am besten tagsüber – an der frischen Luft. Vielleicht auch mal während einer virtuellen Sitzung? Unser Hirn setzt dabei nämlich Glückshormone frei.

**5 Für Momente, in denen Sie lächeln möchten:** Probieren Sie aus, mit Ihrer Stimme, den Gesten und einem «Augenlächeln» Zuneigung auszudrücken. Versuchen Sie es, am besten immer wieder. Wo? Beim Spaziergang im Wald, in der Apotheke, im Laden.

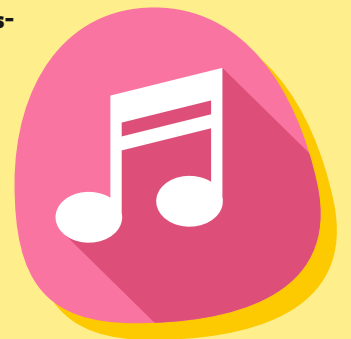
**6 Backen Sie Guetzli.** Ist Ihnen zu aufwendig? Dann legen Sie doch mit Fertigteig los. Sie sind beim Backen ein Profi? Dann wagen Sie sich an besonders knifflige Sorten wie Spitzbuben oder Vanillekipferl.



7

**Pflegen Sie Ihren Körper.** Zum Beispiel mit einem Peeling oder einer Gesichtsmaske. Berühren Sie sich dabei ganz aufmerksam.

**8 Spielen Sie Ihre Lieblings-Playlist ab,** stellen Sie sich aufrecht hin – und schmettern Sie los! Beim Singen ist es fast unmöglich, den Kopf hängen zu lassen.



**9 Sie singen nicht gerne alleine?** Verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten in Ihrer Nachbarschaft zum gemeinsamen Balkonsingen. Machen Sie einen Aushang oder werfen Sie einen Zettel in die Briefkästen.

**10 Wann haben Sie zum letzten Mal einen Brief geschrieben?** Höchste Zeit für den nächsten: an einen Lieblingsmenschen oder eine Ihnen unbekannte Person im Altersheim.

**11 Heute hilft gar nichts?** Zwischendrin mal einen Tag lang verstimmt zu sein gehört zum Leben. Lassen Sie es zu. Morgen ist ein anderer Tag.

- 12 Schauen Sie alte Fotos oder Filme an.** Schwelgen Sie dabei in wohlthuenden Erinnerungen. Und lachen Sie über die Frisur, die Sie 2007 hatten.

- 13 Seien Sie kreativ:** Malen Sie ein Bild des schneebedeckten Waldes, spielen Sie mit Ihrer alten Flöte «Last Christmas» oder bauen Sie ein Lebkuchenhaus.

- 14 Einmal meditieren, bitte!** Reservieren Sie sich täglich zehn Minuten für Übungen. Eine Auswahl des Universitätsspitals Zürich zum Herunterladen finden Sie hier: [www.migmag.ch/meditieren](http://www.migmag.ch/meditieren)

- 15 Wofür sind Sie dankbar?** Womit sind Sie zufrieden? Vergegenwärtigen Sie sich diese Dinge und schreiben Sie sie auf. Wieso nicht ein Glückstagebuch führen? Sie werden merken: Da gibt es ganz schön viel Gutes.



16

Tanzen Sie durch die Wohnung bei lauter Musik! Albern? Sieht doch keiner.

- 17 Beschenken Sie jemanden** mit einer kleinen Geste. Etwa mit einem Blüemli vor der Wohnungstür.

- 18 Stecken Sie auf Ihrem Balkon Tulpenzwiebeln** in einen Topf. Diese signalisieren: Der Frühling wird kommen und mit ihm wieder andere Zeiten.

- 19 Gibt es Dinge,** die Sie schon lange einmal um den Jahreswechsel herum tun wollten, aber nie Zeit dafür fanden? Nun bietet sich diese Gelegenheit. Endlich ein Fotoalbum gestalten, den Keller ausmisten ... es gibt viel zu tun!

- 20 Beobachten Sie die Vögel am Himmel** und die Nachbarskatze beim Herumstreunen. Oder beschäftigen Sie sich mit Ihren Haustieren: Wie können Sie heute Hund/Katze/Schildkröte so richtig glücklich machen?



- 21 Tauchen Sie in ein warmes Bad ein,** kuscheln Sie sich in eine weiche Decke und trinken Sie einen heissen Chai mit einem Mailänderli dazu. Der Home-Spa-Day wird Ihnen guttun.

- 22 Sagen Sie jemandem Danke,** dem Sie dies schon lange einmal sagen wollten. Zum Beispiel der Kassiererin, die immer Ihre Waren tippt. Oder dem Pöstler, der immer so nett grüsst.

- 23 Planen Sie heute Abend** für morgen eine Aktivität und setzen Sie diese auch wirklich in die Tat um. Joggen, einen Grittibänz backen, das Altpapier sortieren ... Sie wollen mehr? Nur zu, eine zweite liegt durchaus drin. Halten Sie Ihre Ideen schriftlich fest.

24

Rufen Sie jemanden an und erzählen Sie einen Witz!



- 25 Nehmen Sie die Dinge mit Humor.** Ein Lachen – auch über sich selbst – öffnet das Herz und berührt im Innersten.

- 26 Engagieren Sie sich** und gehen Sie für jemanden einkaufen – mit der Amigos-App zum Beispiel gehts ganz einfach. Das schafft Verbindungen zu anderen.

## Holen Sie sich Hilfe

Falls der «Corona-Blues» übermächtig wird, holen Sie sich frühzeitig therapeutische Hilfe – sei es bei einer Psychotherapeutin, einem Arzt, bei der Dargebotenen Hand (Telefon 143), bei Pro Juventute (für Kinder, Jugendliche und Familien), Pro Mente Sana, einer Coronavirus-Helpline (im Aargau zum Beispiel bei den Psychiatrischen Diensten unter Telefon 056 481 63 63) oder bei Pro Senectute (für Senioren).

143.ch  
[projuventute.ch](http://projuventute.ch)  
[promentesana.ch](http://promentesana.ch)  
[prosenectute.ch](http://prosenectute.ch)