

# Sie nehmen die Angst stärker wahr

## CORONAVIRUS Besondere Herausforderung für hochsensible Menschen

VON PAMELA DE FILIPPO

Kontaktsperre, Maskenpflicht, Homeoffice: Für viele Menschen sind die Beschränkungen aufgrund des Coronavirus eine Herausforderung. Hochsensible Menschen leiden allerdings besonders unter der Situation: „Sie nehmen viele Eindrücke – Gefühle, Gerüche, Stimmungen – völlig ungefiltert auf. Sie spüren die unguete Atmosphäre und die allgemeine Angst, die zurzeit herrscht, viel stärker als andere“, erklärt Juliane von Witten, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Knüllwald-Rengshausen.

Seit Jahrzehnten begleitet sie in ihrer Praxis hochsensible Kinder und Erwachsene. Unter anderem vermittelt sie ihnen Strategien, um sich vor der Flut an Eindrücken zu schützen. Auch jetzt könnten solche Schutzmechanismen hilfreich sein: „Man sollte sich zum Beispiel nur einmal am Tag über die aktuelle Lage informieren und nicht ständig die Nachrichten verfolgen“, sagt die Expertin.

Auch das Auftanken in der Natur, kreative Beschäftigungen oder Musik könnten Kraft geben. Noch dazu lenken solche positiven Erlebnisse ab. Denn hochsensible Menschen machen sich oft sehr viele Gedanken und das lässt mitunter Ängste entstehen.

Feinfühlig Menschen, die zurzeit im Homeoffice arbeiten, rät Juliane von Witten, sich Ruhe-Inseln im Ar-



**Alles zu viel?** Hochsensible Menschen und Kinder sind oft leicht erregbar und sensorisch sehr empfindlich.

FOTO: SILVIA MARKS/DPA

beitsalltag zu schaffen. „Zwischen Arbeit, Kinderbetreuung und Haushalt sollte man sich immer wieder eine klare Auszeit gönnen, in der man zur Ruhe kommt.“ Und das heißt auch: Das Handy sollte dann unbedingt abgeschaltet werden. Für hochsensible Kinder ist die momentane Situation ebenfalls schwierig,

wie die Heilpraktikerin für Psychotherapie weiß: „Sie kennen vielleicht nicht alle Fakten, spüren aber sehr wohl, dass etwas nicht stimmt.“

Noch dazu schnappten sie einiges aus den Nachrichten oder Gesprächen auf und machten sich Sorgen. Auch zwanghaftes Verhalten, das

in all der unguuten Atmosphäre ein wenig Sicherheit gibt, sei nicht selten. „Eltern sollten Verständnis zeigen und die Sorgen ihrer Kinder ernst nehmen“, sagt Juliane von Witten. Gespräche, in denen Fragen ehrlich und kindgerecht beantwortet werden, könnten ihnen die Angst nehmen.

### ZUR PERSON



**Juliane von Witten**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Juliane von Witten (57)** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte kinderpsychologische Beraterin. Seit 20 Jahren ist sie in der Eltern-Kind-Beratung tätig. Außerdem hält sie regelmäßig Vorträge und Seminare, um über Hochsensibilität bei Kindern aufzuklären. Juliane von Witten hat Praxis-Standorte in Knüllwald-Rengshausen und Homberg. Sie ist Mitglied im Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater. Sie lebt mit ihrem Lebensgefährten zusammen und hat einen erwachsenen Sohn.

pdf

Ein weiteres Problem sieht die kinderpsychologische Beraterin in der fehlenden Tagesstruktur, die gerade für sensible Kinder wichtig ist. Die Schule hat geschlossen, Freunde dürfen nicht zu Besuch kommen, Hobbys fallen weg. „Diese Umstellung ist enorm.“ Neben der Erstellung eines Tagesplans seien kleine Projekte hilfreich, die sich nach den Interessen und Stärken der Kinder richten. Vielleicht ist die Corona-Zeit ja genau der richtige Zeitpunkt, um einen Kräutergarten anzulegen, ein Familienkochbuch zu schreiben oder eine Tier-Rettungsstation aus Lego zu bauen.

FOTO: PRIVAT/INH

### Auch in Corona-Zeiten gesund ernähren

Auch in Zeiten von Covid-19 ist eine bedarfsgerechte, ausgewogene und gesunderhaltende Ernährung von besonderer Bedeutung und Grundlage für das Wohlbefinden. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hin und gibt Tipps zur Orientierung:

- Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

- Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

- Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl.

- Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche.

- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette.

- Setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel.

- Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

- Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und wenig Fett.

- Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

- Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag.

mik

dge.de/ernaehrungspraxis

ANZEIGE

**Training bei Angststörung und Depression**  
Einzel- und Gruppentraining  
www.psychologischehilfe-kassel.de  
NCT Coaching - Tel. 0561-4500650

### Vorsicht bei Schmerzen