

# 2021: Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr

## FROHES NEUES JAHR!

Das Jahr 2020 hat uns einiges abverlangt. Warum sich das Vornehmen von guten Vorsätzen lohnt – und wie es gelingen kann, diese auch einzuhalten. Einige Beispiele.

### Estelle Baur

Im Jahr 2021 ist es mehr denn je an der Zeit, sich um sich selbst und um die eigene psychische Gesundheit zu kümmern. Denn das Jahr 2020 brachte vor allem Unsicherheiten, unvorhergesehene Ereignisse und Ängste. Die Worte «Solidarität», «Isolation» und «Priorität» scheinen denn auch im neuen Jahr aktueller denn je.

In dieser schwierigen Zeit können gute Vorsätze dabei helfen, ein Ziel zu visualisieren, was Mut und Energie zurückgeben kann. Vorausgesetzt, die Messlatte wird nicht zu hoch angesetzt. «Es geht nicht darum, sich zusätzlich unter Druck zu setzen», sagt Anne Guidoux, Co-Präsidentin des Verbands der Walliser Psychologinnen und Psychologen. «Wenn nicht genug Willenskraft vorhanden ist, um die eigenen Vorsätze einzuhalten, können rasch Schuldgefühle auftreten. Gerade jetzt, wo der Stress tendenziell hoch ist, rate ich von zu hohen Zielen ab.» Wie also gelingt es uns in der aktuellen Gesundheitskrise, gut ins neue Jahr zu starten? Guidoux plädiert für Vorsätze, die gut tun – und einhaltbar sind: «Sich Zeit für ein entspannendes Bad nehmen; einmal pro Woche einen Freund, eine Freundin oder ein Familienmitglied anrufen; regelmässig im Wald spazieren gehen.»

### Lebensqualität zwischen Home-office und Gesundheitsauftrag

Die Psychologin und Psychotherapeutin Anne Guidoux glaubt, dass Lebensqualität in Zeiten der Pandemie möglich ist. Man müsse sich an den einfachen und alltäglichen Dingen erfreuen: «Ein gutes Essen, ein Spaziergang in der Natur, ein Brettspiel, das Corona-konforme Pflegen der sozialen Kontakte, die Überprüfung und allfällige Neusetzung der eigenen Prioritäten.» Weiter sei die aktuelle Situation auch eine Chance, um auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und sie über diejenigen der anderen zu stellen.

Dann sei es wichtig, sich der Situation anzupassen, eine Tagesstruktur aufzubauen und beizubehalten. Auch das Setzen von Zielen könne in dieser schwierigen Zeit Halt geben. «Gespräche sind sehr wichtig», sagt Guidoux. «Sprechen Sie mit Ihrer Familie, mit Ihren Freundinnen und Freunden und notfalls auch mit Fachleuten.»

### Mit Kreativität durch die Pandemie

Seit März haben viele Internetnutzerinnen und Internetnutzer die Aussergewöhnlichkeit der aktuellen Lage zumindest etwas abgefangen, indem sie im virtuellen Raum kreativ wurden. Die Folge sind nicht nur Gespräche und gesellige Runden über Videochat oder über andere Kanäle, sondern zum Beispiel viele komische Bildmontagen und Videos. Menschen, die ansonsten nur selten im Internet unterwegs sind, riefen Solidaritätsinitiativen der unterschiedlichsten Art ins Leben – oder trugen diese mit.

Warum nicht die Zeit der Entschleunigung nutzen, um verborgene oder schlummernde Talente auszubauen oder wiederzuentdecken? Aufgrund der Pandemie haben wir wieder vermehrt Zeit. Zeit, die auch dazu genutzt werden kann, alte Leidenschaften neu zu entfachen: das Erlernen eines Musikinstruments, Malen oder Zeichnen, Nähen, Lesen, Gedichte schreiben oder Singen. Aktivitäten, die in einer normalen Situation viel zu kurz kommen, helfen nun dabei, schlechte Gedanken abzuwenden oder Langeweile vorzubeugen.

### Und der Sport?

Trotz der Schliessung der Sporteinrichtungen und des brachliegenden Vereinslebens ist es weder verboten noch unmöglich, Sport zu treiben. Im



«Es geht nicht darum, sich zusätzlich unter Druck zu setzen. Vielmehr sollten erreichbare Ziele gesteckt werden.»

### Anne Guidoux

Co-Präsidentin des Verbands der Walliser Psychologinnen und Psychologen

virtuellen Raum existieren viele Coaching-Programme, die mithilfe von Videos dazu einladen, fit und aktiv zu bleiben. Anne Guidoux: «Wir empfehlen, das Haus zu verlassen. Joggen, Walken, Spazieren oder Schneeschuhwandern, derartige Aktivitäten sind nach wie vor möglich. Das Wichtigste ist es, sich zu bewegen und frische Luft zu schnappen.»

Die Pandemie bietet auch die Möglichkeit, sich wieder neu mit der Natur zu verbinden. Sei es in einer grünen Ecke der Stadt oder bei einem Ausflug in den Wald. Die japanische Praxis «Waldbaden»



kann helfen, physisch und mental fit zu bleiben oder zu gesunden. Dabei schlendern die Erholungssuchenden durch den Wald, halten immer wieder bewusst inne und erleben die Facetten der Natur mit all ihren Sinnen. Es ist erwiesen, dass das «Waldbaden» die Konzentration und einen gesunden Schlaf fördert. Ausserdem führt es zu einem besseren Stressmanagement und ist eine grossartige Möglichkeit, saisonale Depressionen in Schach zu halten.

### Alkohol: Konsum evaluieren

Nicht nur während der Pandemie ist häufiger Alkoholkonsum gesundheitsschädigend. Der Konsum kann aber durch die bewusste Beobachtung des Kontextes, in dem wir trinken, und der Häufigkeit, mit der wir zu Alkohol greifen, eingedämmt werden. Dabei nützt es meistens wenig, plötzlich vollständig auf Alkohol verzichten zu wollen. Am einfachsten gelingt die Abstinenz, wenn dafür ein bestimmter Zeitrahmen vorgegeben wird: Trinken Sie bewusst keinen Alkohol während eines Tages, einer Woche, eines Monats oder länger. «Viele Menschen haben das im vergangenen April getan und dabei den Lockdown bewusst genutzt, da es während dieser Zeit weniger Ablenkungen und Versuchungen gab», sagt Sébastien Blanchard, Projektleiter Gesundheitsförderung Wallis. Andere, wie zum Beispiel der 29-jährige Pascal, stellen sich jedes Jahr der Herausforderung: «Ich verzichte temporär bewusst auf Alkohol, um mein Verhältnis dazu besser

zu verstehen. Denn Alkohol ist in unserem Kanton bei jeder Gelegenheit sehr präsent.» Dank seinem temporären Verzicht hat Pascal zum Beispiel herausgefunden, dass es ihm leichtfällt, auf alkoholische Getränke während Mahlzeiten zu verzichten. «Mehr Mühe habe ich mit den alkoholischen Getränken, die ich mir nach einem harten Arbeitsalltag zur Entspannung gönne.» Der temporäre Verzicht auf Alkohol mache einem überhaupt erst bewusst, wie oft man mit Alkohol konfrontiert werde, sagt Pascal. «Es existiert ein gewisser sozialer Druck und während der Zeit der Abstinenz ist es nicht ungewöhnlich, sich

rechtfertigen zu müssen und darauf zu bestehen, nicht mit Alkohol bedient zu werden.» Dabei ist eine temporäre Abstinenz ein guter Vorsatz, der viele Vorteile bringt: «Ich schlafe besser, spare Geld und nicht zuletzt bin ich stolz, wenn ich mein Ziel erreicht habe.»

### Mehr Informationen finden Sie auf gesundheitsfoerderungwallis.ch

Das «Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz» lädt Sie ein, die «10 Schritte für psychische Gesundheit» zu absolvieren. Diese finden Sie unter [www.npg-rsp.ch/de/projekte/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit.html](http://www.npg-rsp.ch/de/projekte/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit.html)

WWW.VS.CH/COVID-19

IM ZWEIFELSFALL,  
TESTEN LASSEN!

ES IST EINFACH UND  
LEICHT

DENK AN DICH UND  
DIE ANDEREN, DIE DU  
ANSTECKEN KÖNNTEST

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

### Partner



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)



[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)



[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

Coronavirus-Hotline Kanton Wallis  
+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)

Hotline Bundesamt für Gesundheit  
+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)