

## **Soziale Kontakte und Beziehungen in Zeiten von Corona**

### **Alternativen zu persönlichen Kontakten finden und den „Lagerkoller“ vermeiden**

Der Mensch braucht soziale Kontakte. Durch Studien wurde eindrucksvoll belegt, wie wichtig sie für uns sind. Nahrung alleine reicht nicht aus, um zu überleben. Wichtig sind die Zuwendung und der soziale Kontakt zu anderen Lebewesen. Und gerade jetzt ist es so wichtig geworden, auf ebendiese zu verzichten. Eigentlich ein Widerspruch in sich. Gerade deshalb fällt es den Menschen so schwer, darauf zu verzichten. Evolutionsbiologisch scheint es gar nicht möglich zu sein.

Daher ist es leider erforderlich geworden, rigide Maßnahmen zu treffen und Kontaktverbote anzuordnen. Das, was uns eigentlich am Leben hält, könnte uns momentan sehr schwächen und im Extremfall sogar zum Tod führen.

Soziale Medien spielen als Alternative eine große Rolle. Im Gegensatz zu früheren Generationen haben wir das große Glück, chatten oder telefonieren zu können – sogar auch per Video. Zu zahlreichen Themen gibt es Gruppen oder Foren in sozialen Medien, über die wir uns austauschen können.

Sinnvolle Beschäftigungen zu suchen und kreativ zu sein hebt ebenfalls unsere Stimmung. Wollten Sie nicht unlängst den Keller aufräumen, zahlreiche Fotos und Videos von Ihrem Handy löschen, um wieder Speicherplatz für neues zu erhalten oder einem Hobby nachgehen, für das Sie bisher zu wenig Zeit hatten?

Weitere Tipps, wie Sie die eigene psychische, soziale und körperliche Gesundheit aufrechterhalten können, finden Sie unter <https://www.tu-chemnitz.de/tu/pressestelle/aktuell/10055>