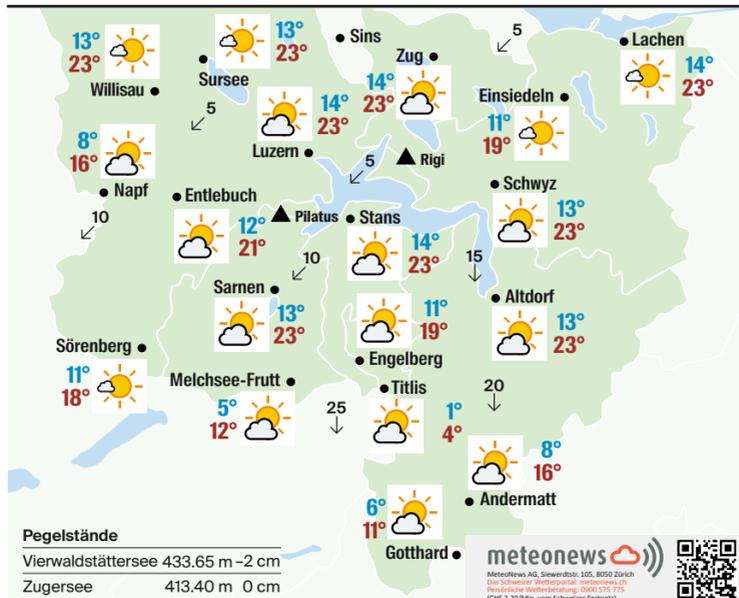
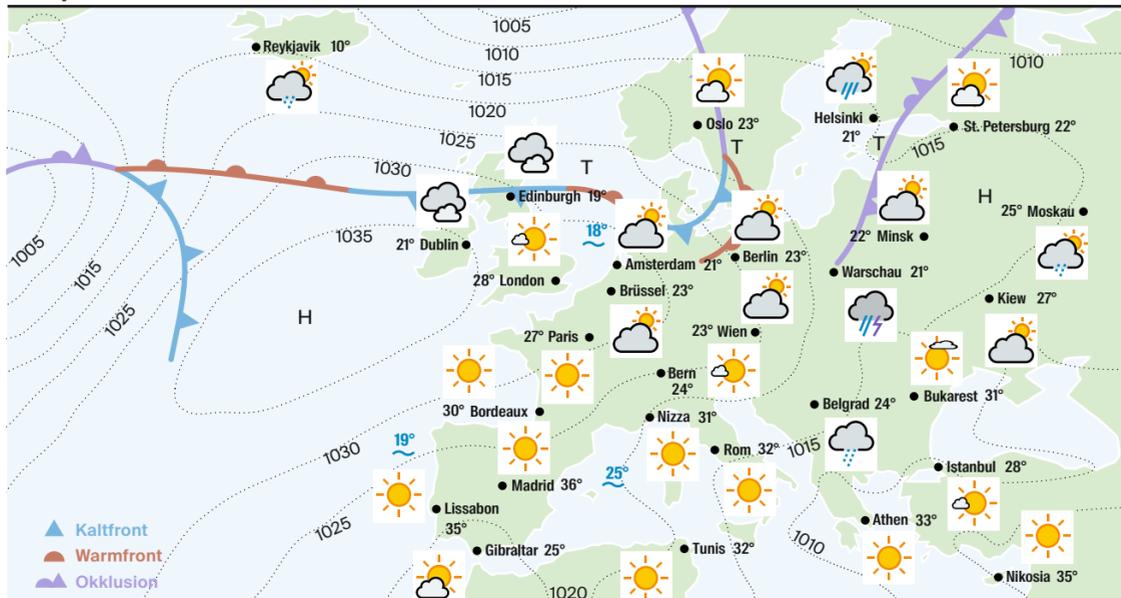


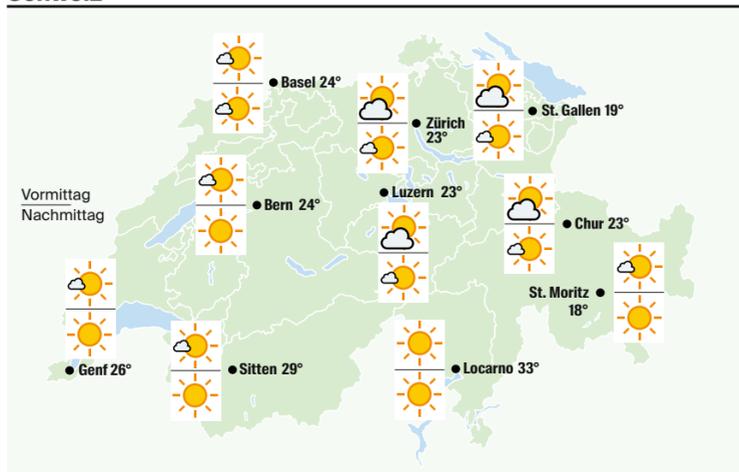
Zentralschweiz



Europa



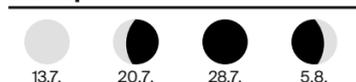
Schweiz



Kalendarium

	Aufgang heute morgen	Untergang heute morgen
Sonne	05.40 05.41	21.23 21.22
Mond	15.24 16.44	01.28 01.49

Mondphasen



Städte Wetter International

Johannesburg	☀	20°
Kairo	☀	36°
Mexiko-Stadt	☁	24°
New York	☁	30°
Peking	☀	35°
Rio de Janeiro	☀	27°
San Francisco	☀	22°
Sydney	☀	16°
Tokio	☁	31°

Bade- und Segelwetter

	Bft	°C
Ägerisee	NO	1-4 22°
Baldeggersee	NO	1-4 23°
Sarnersee	NO	1-4 22°
Sempachersee	NO	1-4 23°
Vierwaldstättersee	NO	1-4 21°
Zugersee	NO	1-4 22°

Sich besser informieren, hilft klarer differenzieren.

luzernerzeitung.ch

Zunehmend sonnig und warm

Allgemeine Lage: Nach dem gestrigen Durchzug einer schwachen Kaltfront gelangt der Alpenraum heute Freitag in den Einflussbereich von Hoch Iosif über dem Nordatlantik. Im Vorfeld dessen trocknet die Luft allmählich ab. Das stabile Hochdruckwetter begleitet uns bis in die neue Woche, ab dem Wochenende steigt das Temperaturniveau an.

Region heute: Zum Start in den Tag hat es teilweise dichtere Restwolken. Diese lösen sich tagsüber immer mehr auf, am Nachmittag wird es überall meist sonnig. Die Temperaturen erreichen warme 23 Grad, dazu weht im Mittelland leichte Bise.

Aussichten: Am morgigen Samstag strahlt die Sonne vom Himmel, daneben hat es nur ein paar vorüberziehende Schleierwolken. Am Sonntag ist es recht sonnig, über den Bergen bilden sich im Laufe des Tages einige Quellwolken. Die Temperaturen liegen am Wochenende etwas höher als heute. In der kommenden Woche ist das Wetter bei zunehmenden Temperaturen sehr sonnig.

Tendenzen

	Sa	So	Mo	Di
Zentralschweiz	☀ 12° 26°	☀ 13° 25°	☀ 13° 26°	☀ 14° 28°
Westschweiz	☀ 14° 28°	☀ 15° 27°	☀ 15° 28°	☀ 16° 29°
Südschweiz	☀ 15° 30°	☀ 16° 32°	☀ 16° 31°	☀ 17° 31°

Schadstoffe

Ozon	■ stark
Feinstaub	■ gering
Stickoxide	■ mässig

Pollen

Gräser	■ mässig
Ampfer	■ gering
Wegerich	■ gering

Geburtstag

Elisabeth Kübler-Ross	Amalia
Käthe Kollwitz	Edgar
Hugo Boss	Kilian

Ratgeber

Diese Kriegsbilder lassen mich nicht mehr los

Lebenshilfe Letzte Woche publizierten Sie einen Beitrag darüber, wie man schlimme Bilder oder schreckliche Ereignisse, von denen man hört, wieder aus dem Kopf bekommt. Bei mir sind es ganz konkret die Geschehnisse in der Ukraine, die mich ständig beschäftigen. Und von denen ich natürlich fast täglich wieder höre und sehe.

Mit Kriegen und anderen schrecklichen Ereignissen mussten sich Menschen schon immer befassen. Indes haben wir den letzten Jahrzehnten – zumindest in unseren Breiten – in relativer Sicherheit gelebt. Umso einschneidender wirkt die momentane Zeit: Einem Virus ist es gelungen, uns zu bedrohen und das Leben fast lahmzulegen. Auch der Krieg in der Ukraine lässt sich gedanklich nicht mehr zur Seite schieben. Zumal die Schauplätze so nahe sind.

Körper reagiert auf Gefahr

Die Resilienz vieler Menschen ist damit an Grenzen gestossen. So ist Ihre Frage nachvollziehbar: Wie bringen wir all die Bilder und negativen Informationen auch wieder aus dem Kopf? Eigentlich gar nicht. Die News halten uns die Gefahrenlage täglich vor Augen. So geht

es mehr um Durchhalten und Stärkung als um Verarbeitung. Gemäss dem US-Neurowissenschaftler Stephen Porges überprüft unser autonomes Nervensystem, auch vegetatives Ns genannt, ständig unsere Umgebung daraufhin, ob sich die gegebene Situation sicher, gefährlich oder gar lebensbedrohlich zeigt. Und dies, ohne

Kurzantwort

Dass wir bei schrecklichen Nachrichten und Bildern Mitgefühl haben, ist normal und wichtig. Wenn es uns aber dauerhaft belastet oder gar verängstigt, geraten wir in eine Erstarrung, die uns depressiv macht. Körperliche Handlungen, etwa durch Aktivität oder Entspannungsübungen, helfen uns heraus. (are)

dass wir darüber nachdenken. Das Gefühl von Sicherheit oder Bedrohung wird also zuerst vom Körper anhand all seiner Erfahrungen wahrgenommen, lange bevor man bewusst realisiert, worum es geht.

Nehmen wir eine Situation als sicher wahr, befinden wir uns im Sicherheits- und Entspannungsmodus. Diesen gilt es immer wieder anzustreben, um aufzutanken und den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein. Bei einer grösseren Stresssituation geraten wir in den Kampf-/Flucht-Modus. Dieser kann helfen, die Situation zu überstehen. Vor allem, wenn wir danach in den Sicherheitszustand zurückfinden.

Wenn wir aber ständig von Kriegsnachrichten und Viruszahlen erschreckt werden, strapaziert dies unser Nervensystem. Stephen Porges nennt

noch einen dritten Modus: In diesem verharren wir wie versteinert, machen uns so unscheinbar wie möglich, statt zu fliehen oder uns zu wehren. Je länger wir in diesem Zustand bleiben, desto mehr fühlen wir uns ängstlich, depressiv, allein.

Aktiv den Modus wechseln

Der Alltag mit Arbeit, sozialen Kontakten, Freizeit und dem Bewusstsein der aktuellen Lage lässt uns den Modus immer wieder wechseln. Mal sind wir entspannt, dann wieder aktiv-aggressiv oder gar erstarrt ob einer erlebten Ungeheuerlichkeit. Wenn wir den jeweiligen Zustand erkennen, können wir in den Sicherheits- und Entspannungsmodus zurückfinden. Das heisst, nicht einfach in den schrecklichen Bildern zu verharren. Sondern herausfinden – mit körperlicher Aktivität, über Meditation oder eine

Atemübung und einer «ich stehe für mich ein»-Haltung. Man muss und kann das trainieren. Aufmerksamkeit und Flexibilität sind in der heutigen Situation besonders wichtig.



Dr. phil. Margareta Reinecke
 Luzern/Hildisrieden
 Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, vipp – Verband Innerschweizer Psycholog/innen

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
 E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
 Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.

ANZEIGE

abo+ News

Jetzt anmelden und sparen
 Profitieren Sie von tollen Angeboten.

luzernerzeitung.ch/aboplusnews

Jetzt abonnieren

