



Bloß kein „Lagerkoller“ – Tipps von Raumfahrern, wie man die Zeit zu Hause trotz Kontaktverbot gut übersteht

Von Selbstisolation, einem Leben auf engstem Raum und der Trennung von den Liebsten kann vor allem eine Berufsgruppe ein Liedchen singen: Astronauten. Das veranlasste die Europäische Raumfahrtagentur ESA zu einer einzigartigen Aktion: „SpaceConnectUs“, eine Onlineveranstaltung, bei der Astronauten, Wissenschaftler und Prominente live die Fragen der Zuschauer beantworten. Darüber hinaus soll die Aktion Inspiration und Hoffnung geben, schrieb die ESA.

Die Onlinefragerunde wurden in fünf verschiedenen Sprachen mit jeweils unterschiedlichen Gästen ausgestrahlt. Die Moderation des rund 40-minütigen deutschen Blocks übernahm Physiker und Journalist Ranga Yogeshwar. Via Skype unterhielt er sich mit den Astronauten Alexander Gerst und Matthias Maurer, dem ehemaligen Astronauten Thomas Reiter und dem ESA Generaldirektor Johann Dietrich Wörner – aktuell alle im Homeoffice.

Ein Thema, das für viele Deutsche aktueller denn je ist: Wie schafft man es, als Familie auf engem Raum zusammenzuleben, ohne dass die Fetzen fliegen? Der ehemalige Astronaut Thomas Reiter, der fünf Raumflüge absolvierte, verriet, dass es während seiner Missionen kaum Lagerkoller gab. „Wahrscheinlich weil wir einen sehr strikten Tagesablauf hatten. Es ist entscheidend, Routinen zu folgen, und das jeden Tag.“ Wichtig sei auch, dass es „für jeden Rückzugsmöglichkeiten gibt“.

✓ **Routinen folgen - jeden Tag**

Für „Astro-Alex“, Alexander Gerst, ist Selbstdisziplin wichtig, um die Zeit in der Corona-Isolation gut zu überstehen. Dazu gehöre auch, Arbeitszeit und Freizeit voneinander zu trennen. „Bei meiner Mission gab es um 7.30 Uhr morgens und um 19.30 Uhr abends eine Telefonkonferenz. Dazwischen war Arbeit und danach Freizeit. Wenn jemand nach Feierabend noch etwas arbeiten wollte, habe ich Nein gesagt. Man braucht die klare Abgrenzung.“ Auch jeden Tag zur selben Zeit aufzustehen, gehört für den 43-jährigen trotz Quarantäne dazu.

✓ **Probleme gleich ansprechen**

Astronaut Matthias Maurer, der seinen ersten Flug ins All noch vor sich hat, weiß: „Keiner ist perfekt. Deswegen sollte man über Probleme sprechen, bevor es zum Streit kommt.“ Ein Erlebnis mit einem Kollegen habe ihm verdeutlicht, wie wichtig Offenheit ist: „Ich liebe Bananen und habe sie oft im Büro gegessen – bis mein Kollege sagte, dass er sie schlichtweg nicht



riechen kann. Zum Glück früh genug, sonst hätte er sich jedes Mal über mich geärgert, wenn ich eine Banane gegessen hätte.”

Darüber hinaus gab der 50-Jährige den Tipp, regelmäßig mit seinen Freunden zu telefonieren und den Kontakt aufrechtzuerhalten. “Ich habe zweimal die Woche Meetings mit meinen Freunden, das ist ganz wichtig.”

Im All, wenn Telefonate nur einmal in der Woche möglich sind, helfen Talismane und Bilder, verrät Thomas Reiter, “das muss dann für die Monate reichen”.

✓ **Von den Eigenschaften der Astronauten lernen**

ESA-Generaldirektor Johann Wörner erklärt, dass Astronauten der ESA auch nach Persönlichkeit ausgewählt werden. Bei nahezu allen ESA-Astronauten erkenne er drei Eigenschaften: “Sie können im Team arbeiten, den Ansagen des Teamleiters folgen, aber auch selber die Führung übernehmen, wenn es gebraucht wird. Diese Eigenschaften bringen Ruhe in den Alltag.” Das sollte man in diesen Tagen übernehmen – auch wenn es nur um banale Dinge ginge, wie die Auswahl des Fernsehprogramms mal abzugeben.

Wie mit der Angst umgehen?

Neben diesen ganz banalen Dingen kann sich aktuell aber auch das ungute Gefühl von Angst einschleichen. Wie kann dann mit dem Gefühl, nicht mehr die Kontrolle über die Dinge zu haben, umgegangen werden? Für Gerst ist entscheidend, die aktuellen Maßnahmen von einem anderen Punkt zu sehen: “Im Prinzip haben wir wirksame Mittel, denn durch Isolation und Quarantäne haben wir die Kontrolle, das Virus einzudämmen. Auch wenn wir aktuell nicht wissen, wie es weitergeht, bin ich guter Dinge, dass wir die Situation gemeinsam meistern können”, sagt der 43-Jährige. Wenn der Alltag und die Situation lähmen, ist es außerdem wichtig, in kleinen Dingen das Schöne zu sehen.

Jeder Einzelne kann helfen

Auch für Thomas Reiter ist es wichtig, positiv zu bleiben, und er appelliert zugleich an die Disziplin jedes Einzelnen, Maßnahmen einzuhalten: “Unser eigenes Verhalten ist in diesen Zeiten entscheidend. Das erreichen wir auch, wenn wir einsichtig sind und beeinflussbaren Dingen jetzt nicht nachhängen.” Dass die Situation derzeit nicht zu ändern ist, damit müsse man sich für eine gewisse Zeit abfinden – “was bringt es, sich in das Negative reinzusteigern?”, fragt Reiter.



Abschließend bedanken sich die Astronauten bei den Menschen, die “Deutschland derzeit zusammenhalten”, wie dem Krankenhaus- und Pflegepersonal. Für Gerst ist diese “nie da gewesene Herausforderung” auch eine Chance dafür, Dinge im Nachhinein besser machen zu können. “Ich denke, in zehn Jahren schauen wir auf diese Zeit zurück und können sagen: Wir haben das Beste draus gemacht und es geschafft.”

Quelle: rnd.de

