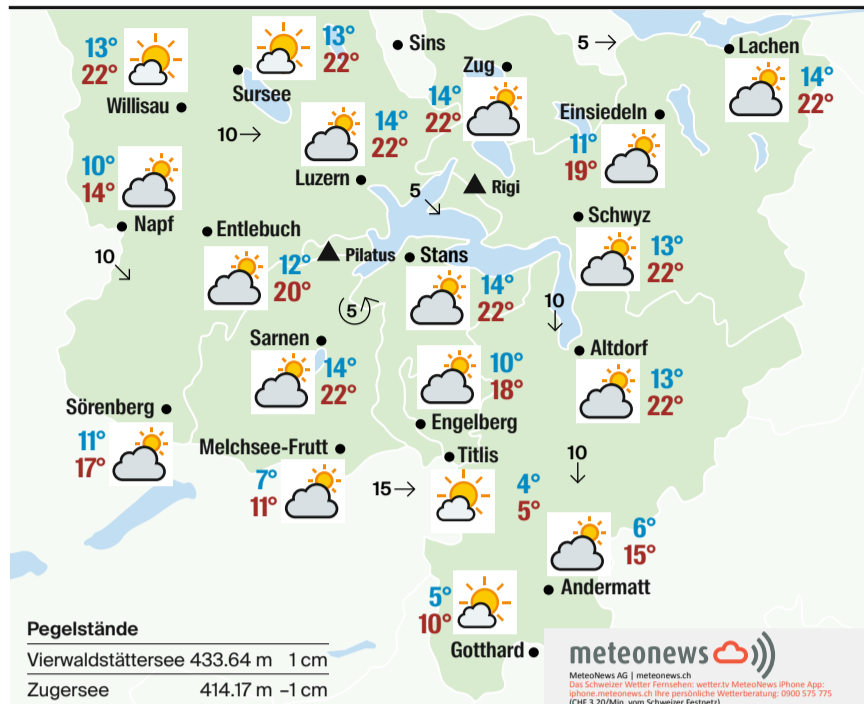
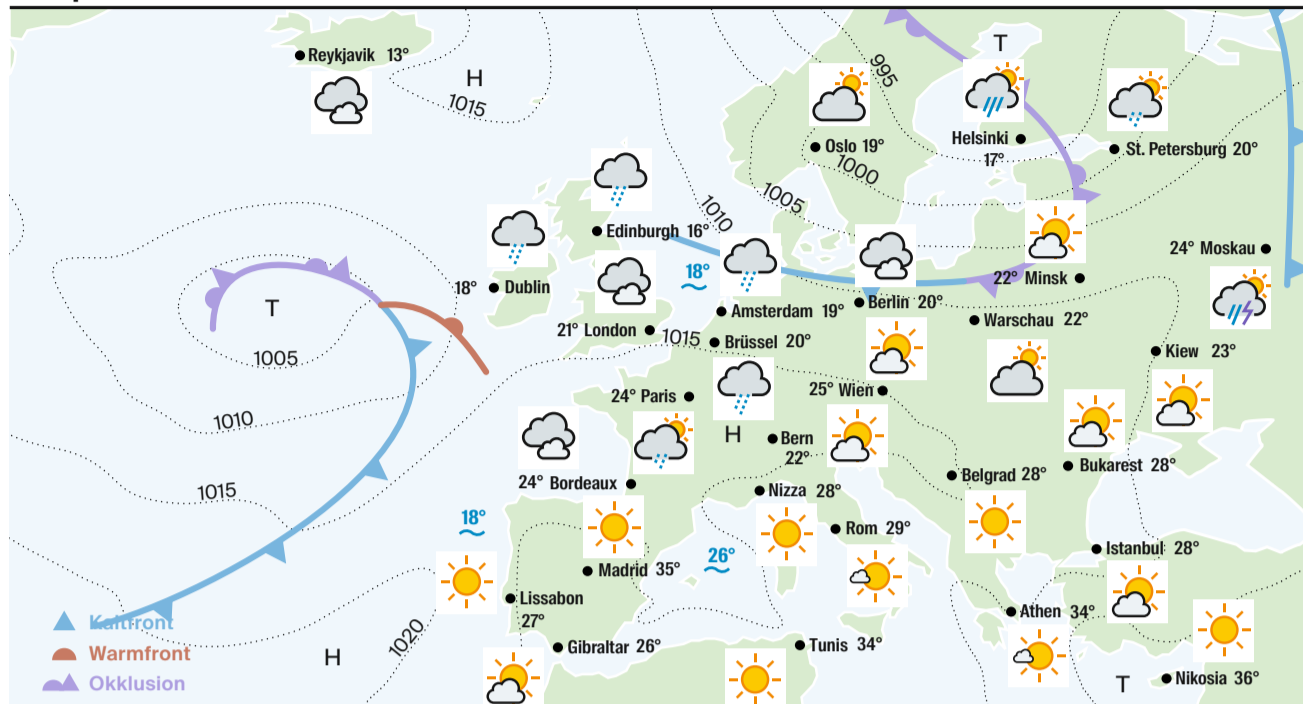


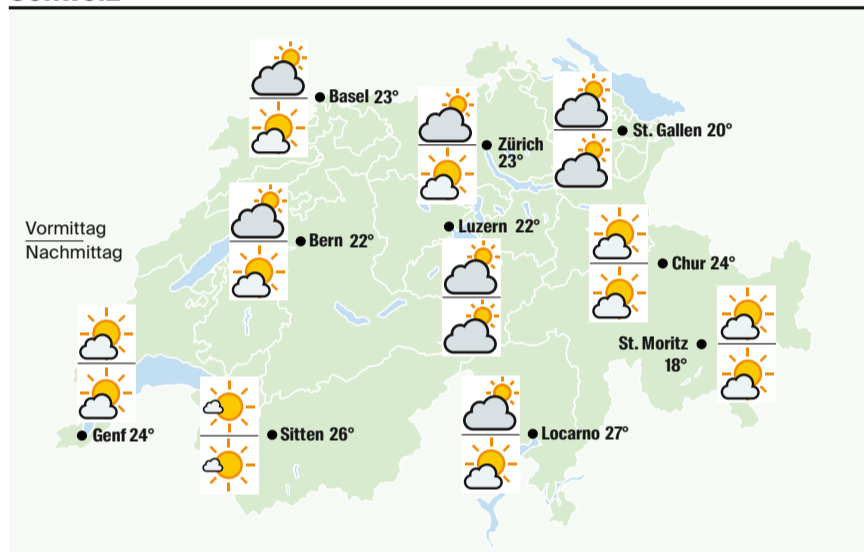
Zentralschweiz



Europa



Schweiz



Kalendarium

	Aufgang heute morgen	Untergang heute morgen
Sonne	06.29 06.30	20.30 20.28
Mond	19.08 19.54	02.18 03.26

Mondphasen



Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	22°
Kairo	☀️	36°
Mexiko-Stadt	☀️	26°
New York	☁️	32°
Peking	☁️	22°
Rio de Janeiro	☀️	29°
San Francisco	☀️	23°
Sydney	☀️	21°
Tokio	☀️	31°

Bade- und Segelwetter

	Bft	°C
Ägerisee	W 1-4	21°
Baldeggersee	W 2-4	22°
Sarnersee	var 1-4	20°
Vierwaldstättersee	NW 1-4	20°
Zugersee	NW 1-4	21°

Sich besser informieren, hilft klarer differenzieren.

luzernerzeitung.ch

Mix aus Sonne und Wolken

Allgemeine Lage: Ein Keil des Azorenhochs liegt über Mitteleuropa, der Hochdruckeinfluss ist jedoch schwach, sodass sich vor allem in tiefen Schichten etwas feuchtere Luft halten kann. Inneralpin ist die Luft dagegen trockener. Auf das Wochenende hin baut sich über uns ein Höhenrücken auf, der auch im Norden die sommerlichen Temperaturen zurückbringt.

Region heute: Der heutige Donnerstag zeigt sich oft mit einem Mix aus vielen Wolken und etwas Sonne. Auf den höheren Berggipfeln ist es hingegen recht sonnig. Die Temperaturen erreichen Höchstwerte von rund 22 Grad, die Nullgradgrenze befindet sich auf rund 3800 Metern über Meer.

Aussichten: Morgen Freitag erwarten wir recht sonniges Wetter und bis rund 24 Grad. Am Wochenende geht es sommerlich und vor allem am Samstag mit viel Sonne weiter, dies bei Temperaturen von bis zu 27 Grad. Am Sonntag-nachmittag steigt dann die Schauer- und Gewitterneigung.

Tendenzen

	Fr	Sa	So	Mo
Zentralschweiz	☀️ 14° 24°	☁️ 13° 27°	☁️ 15° 28°	☁️ 18° 22°
Westschweiz	☀️ 14° 26°	☀️ 14° 28°	☁️ 16° 27°	☁️ 18° 25°
Südschweiz	☀️ 16° 28°	☀️ 16° 29°	☁️ 17° 30°	☁️ 18° 29°

Schadstoffe

Ozon	■ mässig
Feinstaub	■ gering
Stickoxide	■ gering

Pollen

Gräser	■ mässig
Ampfer	■ gering
Wegerich	■ gering

Geburtstag

Bill Clinton
Mette-Marit von Norwegen

Namenstag

Jean
Johannes
Julius

Ratgeber

Ich wünsche mir die Coronadistanzen zurück

Lebenshilfe Natürlich bin auch ich (m, 29) froh, dass die Covid-Bedrohung anscheinend nachlässt und wieder mehr Freiheit möglich ist. Persönlich aber empfand ich die Zeit mit eingeschränkten Kontakten, mehr Distanz und weniger Betrieb auch positiv. Und sehne mich ein Stück weit danach zurück. Bin ich alleine damit? Was kann ich tun?

«Die grosse Euphorie... das Leben wird wieder fast normal.» Dieser Titel stand unlängst auf der Frontseite unserer Zeitung, illustriert mit tanzenden Menschen, die ihre Masken wegwerfen. Diese Euphorie löst bei Ihnen unterschiedliche Reaktionen aus.

Durch die Covid-19-Massnahmen wurde Ihnen bewusst, wie angenehm es sein kann, nicht ständig sozialen Kontakten ausgesetzt zu werden. Oder diese, wenn schon, eher online zu pflegen und diese damit besser planen und steuern zu können. Sie konnten private und berufliche Begegnungen reduzieren und viel körperliche Nähe etwa bei gängigen Begrüssungsritualen vermeiden.

Mit Ihrer Reaktion sind Sie nicht allein. Es gibt etliche Menschen, die Mühe mit zu viel Nähe, zu viel Betrieb, zu vielen Reizen bekunden. Und

zeitweilig kann das Leben sehr «reizvoll» sein: zu laut, zu hell, zu nah, zu intensiv. Sie wissen selber am besten, was Sie fordert und ermüdet.

Hohe Sensibilität

Ohne Ihnen ein Etikett aufzudrücken, erwähne ich sogenannte hochsensible Menschen, zu denen rund 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung gehören.

Kurzantwort

Es gibt zahlreiche Menschen, die viele äussere Reize und menschliche Kontakte als unangenehm empfinden. Nehmen Sie körperliche Distanz in Anspruch, ohne die emotionale Nähe zu vernachlässigen. Stehen Sie für Ihre Bedürfnisse ein, aber bleiben Sie offen für Ihre Mitmenschen. (are)

Sie nehmen äussere Reize, zwischenmenschliche Geschehnisse (Stimmungen, Spannungen) und innere Reize (Gefühle, Schmerzen) stärker wahr. Dies erfordert ein ständiges Ausloten der Belastbarkeit.

Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine meist angeborene Eigenschaft einer ausgeprägten Empfindsamkeit. Sie selber brauchen mehr Raum und Zeit, um sich wohlfühlen. Wenn der «normale Alltag» für Sie zu wenig Rückzugs- und Erholungsmöglichkeiten bietet, leiden Sie darunter. Und mit dem «Zurück zur Normalität» erhöht sich der Reizpegel natürlich wieder.

Von Erfahrung profitieren

Die Krise hat Sie gelehrt: Weniger Reize bedeuten weniger Stress. Profitieren Sie von diesen Erfahrungen: Überprüfen Sie Ihre Kontakte

und Ihr eigenes Verhalten bezüglich Nähe und Distanz. Welche Tätigkeiten und Begegnungen fördern negativen Stress und schaden der Gesundheit? Und welche liefern gute Gefühle und damit positive Energie? So verändern Sie etwas bei Ihnen selber und auch bei Ihren Mitmenschen.

Natürlich kann das Ablehnen bewirken: Grenz sich jemand vermehrt ab, fordert mehr Zeit für sich selber, wird ihm/ihr nicht selten Ungeselligkeit, Egoismus oder gar Schwäche vorgeworfen. Unterscheiden Sie darum zwischen physischer und emotional-sozialer Abgrenzung. Das heisst, entfernen Sie sich bei Bedarf physisch, aber bleiben Sie emotional verbunden mit Ihren Mitmenschen. Teilen Sie bei Bedarf mit, was Sie empfinden oder brauchen, ohne anzuklagen oder jemandem Vorwürfe

zu machen, am wenigsten sich selber. Und bleiben Sie gleichzeitig offen und neugierig, was sich bei Ihnen und Ihren Mitmenschen noch alles entwickeln kann und wird.



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

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 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

Wir spielen Ihnen die Information zu, damit Sie mit Ihrer Argumentation immer wieder einen Volltreffer landen.

luzernerzeitung.ch