

## Wie wir gut durch die Krise kommen

Die letzten Wochen waren für viele enorm schwierig – die notwendigen Maßnahmen zur Eindämmung der Coronavirus-Pandemie forderten nicht nur das Umstellen auf Home Office und das Vertrautemachen mit neuen Kommunikationstools, sondern auch unser psychisches Gleichgewicht und unsere Resilienz - jene Fähigkeit, aus Krisen und Lebensveränderungen gestärkt heraus zu gehen<sup>1</sup>.

Ob allein im Home Office, zwischen Home Office, Home Schooling und Home Entertaining jonglierend oder als eine\*r der wenigen physisch Anwesenden – alle haben die Herausforderungen dieser Krise auf das psychische Wohlbefinden und das soziale Miteinander am eigenen Leib erfahren. Oft haben im nahen Umfeld Menschen ihre Jobs verloren oder wurden in Kurzarbeit geschickt und zahlreiche Unternehmen mussten ihre Türen schließen – manche davon für immer.

Laut einer Studie der Donauuniversität Krems<sup>2</sup>, die die Auswirkungen der Ausgangsbeschränkungen auf die psychische Gesundheit vier Wochen nach Beginn der Quarantäne untersuchte, ist die Häufigkeit depressiver Symptome von etwa 4 auf mehr als 20 Prozent gestiegen.

Doch was passiert in einer Krise mit unserer Psyche?

Das Wort „Krise“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie unter- bzw. entscheiden. Im Falle der Coronavirus-Krise lässt sich „Krise“ als akute Überforderung des gewohnten Verhaltens- und Copingsystems definieren, die sich in Form von Angst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Bedrohung, innerem Druck und als Verlust des psychischen Gleichgewichts äußern kann<sup>3</sup>.

Jede Krise läuft in bestimmten Phasen<sup>4</sup> ab, die in Intensität, Ausprägung und Dauer individuell sehr unterschiedlich sind:

1. Phase: der plötzliche Abfall vom Normalzustand - Schock, Nicht Wahrhaben Wollen und Rückzug

Diese Phase ist gekennzeichnet vom Schock. Das massive Auftreten und rasche Wachstum der Coronavirus-Infektionen, gefolgt vom Shut Down, löste in vielen von uns eine Art Schockstarre und Konfusion aus, die vor allem durch die Hamsterkäufe sichtbar wurde. Weitere Charakteristika dieser Phase sind die Abwehr der Situation, das Gefühl der Leere und Bodenlosigkeit bis hin zur Verleugnung der Realität und dem Festhalten an dem alten, vorher dagewesenen Zustand. Nach dem Überwinden dieses ersten Schocks machten sich oft Fassungslosigkeit und regressives Verhalten bemerkbar – und die Hoffnung, dass es sich nur um ein, zwei Wochen handeln würde.

2. Phase: die emotionale Phase – der Höhepunkt der Krise

Durch die Konfrontation mit den realen Geschehnissen und Herausforderungen des Shut Downs bahnen sich die unterschiedlichen Gefühle ihren Weg an die Oberfläche. Wir werden wütend auf die Krise, auf andere, auf uns selbst – manchmal ausgelöst durch Kleinigkeiten. Wir suchen nach Schuldigen in anderen oder in uns selbst, werden frustriert, weil wir die Situation nicht ändern können

---

<sup>1</sup> Nach Werner, E. (1982), Vulnerable, but Invincible. Adams, Bannister and Cox. New York)

<sup>2</sup> <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/psyche-durch-corona-masnahmen-belastet.html>

<sup>3</sup> Nach Caplan, G. (1964), Principles of preventive psychiatry. Basic Books. New York)

<sup>4</sup> Nach Bucay, J. (2019), Das Buch der Trauer. Fischer. Frankfurt am Main) und Kast, V. (1989, Der schöpferische Sprung: Vom therapeutischen Umgang mit Krisen. Deutscher Taschenbuch Verlag, München)

und vielleicht sind wir sogar überzeugt, etwas verabsäumt zu haben. Oft sinken in dieser Phase die Motivation und damit die Handlungskompetenz und die Problemlösungsfähigkeit. Diese Ohnmacht, diese Hilflosigkeit kann zu Trauer und Verzweiflung führen – wir sind innerlich unruhig, empfinden unsere normale Welt als zerstört und haben Angst oder sitzen vielleicht plötzlich da und weinen, wenn wir uns das zugestehen. Vielleicht fühlen wir uns auch ein wenig kränzlich. Auch unser Umfeld und dessen emotionaler Umgang beeinflusst uns – wir erleben die Existenzängste, die Wut und die Ohnmacht der anderen mit. Die Beweggründe für diese Gefühle, unsere Gedanken, sind vielfältig. Und all diese Emotionen, diese „Bewegungen aus dem Inneren heraus“ sind normale Vorgänge, um das Erlebte zu verarbeiten.

### 3. Phase der fruchtbaren Trauer – die Akzeptanz

Wenn die Verarbeitung des Erlebten gut stattfinden kann, akzeptieren wir schließlich die Situation und passen uns an diese an. Wir lernen Neues, beispielsweise den Umgang mit Skype, Zoom und zahlreichen anderen Tools. Wir können die Eigenverantwortung für unseren Umgang mit der Situation wieder übernehmen und eignen uns neue Methoden und Strategien an, um unser psychisches Gleichgewicht wiederherzustellen.

### 4. Integration und Neuordnung

In der letzten Phase lassen wir den Schmerz über das Verlorene los, wir distanzieren uns davon und überprüfen unsere innere Einstellung mit dem Außen. Unsere Werte, Beziehungen, Verhaltens- und Erlebensweisen können sich hier stark verändern, neu hinzukommen oder auch als nicht mehr nützlich erkannt werden und wegfallen. Unser Wunsch nach Nähe steigt wieder und wir entwickeln einen den Bezug zu uns selbst und zur Welt neu.

In jeder Phase kann es sein, dass wir uns Unterstützung wünschen – in der Verarbeitung der Situation, im Umgang mit den Emotionen, beim Integrieren unseres neuen Weltbildes. Auch in der nun kommenden Zeit, der schrittweisen Rückkehr in den Arbeitsalltag im Büro, kann es sinnvoll sein, sich Hilfe zu suchen – bei Freunden, bei Kolleginnen und Kollegen und bei Fachleuten aus Psychologie und Beratung.

Lachen, Bewegung und mediale Abstinenz wirken in der aktuellen Situation positiv auf unsere psychische Verfassung. Um dies zu fördern, haben wir 9 Übungen zum Selbermachen aufbereitet:

#### **1. Die Ohnmacht überwinden**

Das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit können Sie durch vermindertes Körperempfinden wahrnehmen. Die Hände werden vielleicht ein wenig gefühllos und kalt, ebenso die Arme und auch Füße und Beine verlieren an Wärme. Abhilfe schaffen hier das Durchkneten von Händen und Armen, das bewusste starke Gehen und Aufstampfen sowie das Ausschütteln der Gliedmaßen. Beuteln Sie die Starre ab!

#### **2. Aus dem Stress kommen**

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel und entspannen Sie Schulter- und Nackenpartie sowie Ihre Kiefergelenke soweit wie möglich. Schließen Sie die Augen und verschließen Sie mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch. Sie atmen mit dem linken Nasenloch ein, schließen mit dem Ringfinger oder kleinen Finger der rechten Hand das linke Nasenloch, lösen den Daumen vom rechten Nasenloch und atmen durch das rechte Nasenloch langsam aus. Machen Sie die Übung ca. 10 Minuten lang – Sie können natürlich auch die Richtung bzw. Hand wechseln.

### 3. Ins Hier und Jetzt kommen

Wenn Sie in Gedanken festhängen oder das Gefühl haben, durch die erlebten Emotionen überflutet zu werden, kann die 5-4-3-2-1-Methode<sup>5</sup> helfen:

Fokussieren Sie einen ruhigen Punkt, wahlweise auch eine Kerze. Nehmen Sie wahr, was Sie sehen, hören und körperlich spüren und sprechen Sie dies wie folgt laut aus:

Fünf Mal: Ich sehe ... (zum Beispiel die Kerze, die Flamme, das Wachs, das Licht, den Schatten).

Fünf Mal: Ich höre ... (zum Beispiel den Wind, einen Hund, Vögel, den Regen, jemanden sprechen).

Fünf Mal: Ich spüre ... (zum Beispiel den Stuhl, auf dem ich sitze, meine Hand am Tisch liegen, ...).

Dies wird dann vier Mal, dann drei Mal, dann zwei Mal und zuletzt einmal wiederholt. Die letzte Sequenz ist also:

Ich sehe ... (zum Beispiel die Kerze).

Ich höre ... (zum Beispiel den Wind).

Ich spüre ... (zum Beispiel den Stuhl, auf dem ich sitze).

Schließen Sie zum Abschluss die Augen und spüren Sie, wie es sich jetzt anfühlt.

### 4. Aus dem Gedankenkarussell kommen

Unsere Denkmuster, Zuschreibungen und Erwartungen finden üblicherweise in einem Rahmen (frame) statt. Wir ordnen und interpretieren Ereignisse und unsere Wahrnehmung auf eine oft festgefahrene Art und Weise. Wenn Sie es schaffen, aus diesem festgefahrenen Modus zu kommen und Ihre Sichtweise auf eine Situation zu verändern, so hat ein Reframing, eine Umdeutung, stattgefunden<sup>6</sup>.

Fragen Sie sich selbst zu einer für Sie als negativ erlebten Situation:

- Was könnte an dieser Situation für mich positiv sein?
- Welche Chance gibt es hier, die ich noch nicht erkannt habe?
- Was kann ich aus dieser Situation lernen?
- Was werde ich beim nächsten Mal anders machen?
- Was kann ich im Moment tun, um für mich selbst zu sorgen?

Vielleicht machen Sie das auch mit einer Freundin oder einem Freund gemeinsam, die bzw. der Ihnen diese Fragen stellt und Ihnen auch eine weitere Sichtweise auf die Situation bieten kann.

### 5. Den Fokus auf Positives lenken

Vermeiden Sie Gespräche über negative Zukunftsszenarien. Denn je mehr Fokus Sie auf Negatives lenken, desto schlimmer fühlt sich die Situation an. Fokussieren Sie auf das Positive, auf jene Dinge, die Sie zu einem Lächeln, einem Staunen oder einem Innehalten bringen. Erzählen Sie Freunden, Kolleginnen oder Kollegen, was Sie in der letzten Zeit zum Lächeln gebracht hat.

### 6. Die Wut rauslassen

Einen konstruktiven Umgang mit Wut wünschen sich wohl die Meisten. Oft bekommt man Tipps, wie man gar nicht erst wütend wird oder den Ratschlag, alles entspannt zu betrachten. Vielleicht hört man auch „schlag doch einfach auf ein Kissen“. Wenn die Wut aber kommt, staut sich die ganze Emotion bereits im Nacken- und Oberkörperbereich sowie in den Kiefergelenken – Entspannen oder auf Kissen schlagen bietet meist wenig Erleichterung. Die Angst vor einer Überreaktion steigt unter Umständen sogar.

---

<sup>5</sup> Nach Dolan, Y. (1991). Resolving sexual abuse. W. W. Norton. New York

<sup>6</sup> Nach Satir, V./Baldwin, M. (1991, Familientherapie in Aktion. Jungfermann Verlag. Paderborn), Erickson, M./Rossi, E.(1981, Hypnotherapie: Aufbau - Beispiele - Forschungen. Pfeiffer. München), Bateson, G. (1981, Steps to an Ecology of Mind. Ballantine. New York)



Probieren Sie, durch Aufstampfen mit den Beinen oder schnelles Laufen und durch laute Töne oder auch Schreie Ihre Wut rauszulassen. Die Hitze der Emotion im Oberkörper darf so wieder in den ganzen Körper kommen, die Anspannung verteilt sich und ist kontrollierter abbaubar. Wenn das zu Beginn Überwindung kostet, ist das ganz normal – mit jedem Mal wird es leichter.

### **7. Die Trauer zulassen**

Weinen wird oft als Zeichen von Schwäche gesehen. Tatsächlich werden durch Tränen jedoch Stresshormone ausgeschieden und tragen somit durchaus zur Erhöhung des Wohlbefindens und zur Kräftigung des Immunsystems bei. Wenn Ihnen also nach Weinen ist, nehmen Sie sich die Zeit, suchen Sie sich einen ruhigen Ort und lassen Sie Ihren Stress los.

### **8. Ein 4-Fragen-Modell für die Zukunft**

Die Krise hat Sie vielleicht dazu gebracht, Ihre momentane Lebensweise in Frage zu stellen. Und nun fragen Sie sich, wie Sie Ihr zukünftiges Leben gestalten wollen. Folgende Fragen helfen Ihnen, Struktur und Klarheit in Ihre Überlegungen zu bringen.

- Wovon möchte ich in Zukunft weniger machen?
- Was möchte ich in Zukunft ganz loslassen?
- Was darf bleiben, wie es ist?
- Wovon möchte ich in Zukunft mehr machen oder sogar neu beginnen?

### **9. Fragen Sie andere um Hilfe**

Glauben Sie auch, dass Sie mit allem allein zurechtkommen müssen? Tun Sie sich schwer, jemanden um Unterstützung zu fragen?

Es wurde festgestellt, dass resiliente Menschen sich von anderen nicht nur in der Überzeugung, dass sie ihre Probleme lösen können, unterscheiden – sie können auch Schwächen eher zugeben und vor allem: sie fragen öfter und schneller um Hilfe und Unterstützung! Auch wenn es Ihnen schwerfallen mag, jemanden um Hilfe zu bitten – überwinden Sie sich, ob es sich nun um Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde oder Fachleute handelt. Seien Sie es sich wert!