



TIPPS

Wie man besser durch die Krise kommt

Achtsamkeit und Abgrenzung sorgen für mehr Freiraum

Pia Kruckenhause, Anna Giulia Fink

20. März 2022, 07:00 · [60 Postings](#)

Normal ist seit Ausbruch der Pandemie eigentlich nichts mehr.

Foto: Der Standard

Die Krise als Daily Business – so in etwa fühlt es sich nach zwei Jahren mittlerweile an. Normal ist seit Ausbruch der Pandemie eigentlich nichts mehr wirklich, an manchen Tagen kann man besser damit umgehen, an anderen schlechter. Das hat auch viel mit der eigenen emotionalen Lage und dem Stresspegel zu tun. Geht es einmal nicht so gut, ist es wichtig, Strategien zur Hand zu haben, die einen durch diese Phasen durchtragen. Die lösen zwar das Problem an sich nicht, aber sie helfen, mehr bei den eigenen Bedürfnissen zu bleiben und nicht von außen getrieben zu werden.

Achtsamkeitsübungen

Nein, es geht nicht darum, die Sorgen und Ängste einfach "wegzumeditieren", wie es manche Selbsthilfebücher anregen, das ist auch gar nicht möglich. "Aber Achtsamkeitsübungen helfen, dass sich die eigenen Emotionen nicht verselbstständigen", weiß Sozialpsychologin Eva Jonas. "Die Konzentration auf den Atem beim Meditieren hilft, dass man seine Ängste selbst steuert und nicht von ihnen gesteuert wird." Und es kann eine Art Selbsttrost sein, so wie man eine Freundin oder einen Freund trösten würde. "Man gibt sich dadurch selbst Mitgefühl, und das hilft, Emotionen zu regulieren."

Selbstwahrnehmung fördern

Abseits von Meditation gibt es viele Wege, mit sich selbst besser in Kontakt zu kommen. Das kann Yoga sein, Sport, spazieren gehen oder bergsteigen, aber auch singen, tanzen oder die Musik hören, die einem ein erleichterndes Gefühl gibt. Auch Hobbys, denen man sich intensiv widmet, bringen innere Ruhe. Wichtig ist, dass man die für sich beste Strategie sucht und findet. Das abendliche Glas Wein ist übrigens nicht der richtige Weg. Da ist ab und zu gar nichts dagegen einzuwenden. Aber wenn es der Weg zur Entspannung ist, dann ist das ein Problem.

Bewusste Handyzeiten

Durch das Smartphone ist man permanent mit der Welt in Verbindung, viele greifen als Erstes nach dem Aufstehen und als Letztes vor dem Schlafengehen danach – es kommt zu einer regelrechten Verschmelzung mit dem Handy. "Hier ist es wichtig, sich Räume herauszunehmen, in denen man nicht mit den News konfrontiert ist", betont Medienpsychologe Jörg Matthes. Besonders gefährlich sind in diesem Zusammenhang die sozialen Medien. Denn sie sind ortsunabhängig und beschleunigen


dadurch den Informationsprozess weiter. Man muss sich außerdem bewusst sein, dass sie übertriebene Glaubwürdigkeit vorgaukeln. "Hier wird viel persönlich Erlebtes berichtet, man hat das Gefühl, die Person ist wie man selbst, das könnte einen auch treffen. Die Identifikation mit Betroffenen ist deutlich höher als mit Moderatoren oder Expertinnen."



Auch abseits von Meditation gibt es Wege, mit sich selbst besser in Kontakt zu kommen.

Illustration: Fatih Aydogdu



THEMA DES TAGES



Krieg in der Ukraine: Was darf man (nicht) zeigen?

Welche Bilder des Krieges in der Ukraine sollten gezeigt werden? Wo verlaufen die ethischen Grenzen? Was bringen Warnhinweise?

00:00 1x 26:22

Abonnieren    Alle Episoden

Aktive Teilnahme

Ganz wichtig ist auch, wie man mit Informationen umgeht. Matthes erklärt: "Wir sehen in der Forschung ganz klar, es macht einen großen Unterschied, ob man das Berichtete passiv rezipiert und auf sich einprasseln lässt oder ob man aktiv teilnimmt am Diskurs." Im ersten Lockdown wurde festgestellt: Jene, die die Nachrichten nur verfolgten, fühlten sich dadurch noch schlechter. Wurden die sozialen Medien auch dazu genutzt, sich auszutauschen und die eigenen Ängste zu verbalisieren, gab es durchaus einen positiven psychologischen Effekt: "Es tut gut zu wissen, dass es anderen auch so geht wie einem selbst. Nutzt man die Medien positiv und expressiv, erzeugt das für die Psyche positive Effekte. Dann kann eine Krise auch das Potenzial bieten, daran zu wachsen."

Abgrenzung

Außer mit den eigenen Emotionen muss man oft auch noch mit jenen seiner Mitmenschen umgehen – etwa wenn jemand die eigene Panik vor sich herträgt. Oder wenn, umgekehrt, Bedenken, die man selbst hegt, vom Gegenüber einfach vom Tisch gewischt werden. "Das sind beides unterschiedliche Wege, die eigenen Gefühle wegzuschieben, damit man sich nicht damit auseinandersetzen muss", weiß Psychotherapeutin Monika Spiegel. Hier geht es darum, Grenzen zu setzen, sich weder von der Panik des Gegenübers anstecken zu lassen, noch auf Rüpelhaftigkeit oder Diskussionswut einzusteigen. "Damit ist niemandem geholfen, dann sind zwei in Not. Besser ist, einen kühlen Kopf zu bewahren und dem Gegenüber klarzumachen, dass man die Gefühle versteht und akzeptiert, aber selbst anders fühlt." (Pia Kruckenhause, Anna Giulia Fink, 20.3.2022)

Zum Weiterlesen:

- [Wie die Lehren aus der Pandemie unser Leben verbessern könnten](http://www.derstandard.at/story/2000133665133/wie-die-lehren-aus-der-pandemie-unser-leben-verbessern-koennten)
[http://www.derstandard.at/story/2000133665133/wie-die-lehren-aus-der-pandemie-unser-leben-verbessern-koennten]
- [Verluste, die uns Corona beschert hat](http://www.derstandard.at/story/2000133648206/verluste-die-uns-corona-beschert-hat)
[http://www.derstandard.at/story/2000133648206/verluste-die-uns-corona-beschert-hat]



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

So behält man die Zuversicht

Für die Pandemie ist auch nach zwei Jahren kein Ende absehbar, es herrscht Krieg in der Ukraine, die Energiepreise sind hoch wie nie – die Krisen gibt es mittlerweile im Multipack. Lässt sich da überhaupt noch Hoffnung schöpfen? Ja – wenn man sich der eigenen Ohnmacht stellt und Copingstrategien hinterfragt

Anna Giulia Fink, Pia Kruckenhauser

20. März 2022, 07:00, [176 Postings](#)



"Wir befinden uns aktuell in einer schweren Zeit, es ist erlaubt, dass es einem da schlecht geht. Wir sind ja alle fühlende Wesen", sagt Eva Jonas, Sozialpsychologin an der Uni Salzburg.

Illustration: Fatih Aydogdu

Wer zuletzt Hoffnung hegte auf etwas Normalität in absehbarer Zukunft, dem machte der russische Angriffskrieg in der Ukraine wohl schlagartig die Zuversicht zunichte. Zwei Jahre schon prägt die Pandemie unseren Alltag. Nun wütet ein Krieg in Europa, von dem nicht wenige befürchten, er könne sich zu einem dritten Weltkrieg oder einer atomaren Katastrophe auswachsen.

Die Bilder aus der Ukraine haben die Pandemie zuletzt aus den Schlagzeilen verdrängt und schüren neue Ängste. Dabei steht die Corona-Krise noch lange nicht vor dem Ende, im Gegenteil: Bei den Neuinfektionen jagt in Österreich derzeit ein Rekordwert den nächsten. Auch global gesehen sind die Zahlen seit kurzem wieder im Steigen – nach einem stetigen Rückgang seit Jänner. Schuld daran dürfte eine Kombination aus der hochinfektiösen Omikron-Subvariante BA.2 und dem zurückgehenden Infektionsschutz durch die Impfung sein. Und mit Deltakron steht bereits eine nächste, potenziell besorgniserregende Variante in den Startlöchern – Entspannung ist also nicht in Sicht.

Andere Entwicklungen, die nicht wenigen schon jetzt Sorgen bereiten, hat das russische Vorgehen in der Ukraine weiter verstärkt: Der Krieg befeuert auch die Inflation. Die Preise für einige Lebensmittel drohen weiter anzuziehen, die Benzinpreise sind hoch wie nie. Und so manche befürchten, sich das Heizen bald nicht mehr leisten zu können. Die Unsicherheit bei der Energieversorgung unterstreicht außerdem einmal mehr die Herausforderungen, die die Klimakrise sich bringt.

Diese kumulierten Sorgen lassen viele Menschen in einem Zustand der Ohnmacht bis hin zur Lähmung zurück. Ist Zuversicht in Zeiten wie diesen überhaupt möglich? Wie schafft man es, unter diesen Umständen die Hoffnung zu bewahren?

Um darauf eine Antwort zu finden, ist es zuerst einmal wichtig zu verstehen, was diese fortdauernde Krisensituation mit einem macht. "Sie vermittelt das Gefühl von Kontrollverlust", erklärt Monika Spiegel, Psychotherapeutin und Lehrende an der Sigmund Freud Privatuniversität. Und tatsächlich kann man diese Ereignisse ja nicht kontrollieren, sie liegen alle außerhalb des eigenen Einflussbereichs. "Und damit geht eine gewisse Ratlosigkeit einher. Denn es herrscht eine gesellschaftliche Ausnahmesituation, die aber zum großen Teil individuell gelöst werden muss."



Wie schafft man es, unter diesen Zuständen Hoffnung zu bewahren?

Illustration: Fatih Aydogdu

Dass wir uns seit mittlerweile mehr als zwei Jahren in diesem Krisenmodus befinden, erschwert die Lage zusätzlich. Eva Jonas, Sozialpsychologin an der Uni Salzburg, erklärt: "Zu Beginn hatten wir es mit einer situativen Bedrohung zu tun, man dachte sich, wir gehen einfach ein paar Wochen ins Homeoffice, und dann ist der Spuk vorbei. Das kann man an sich noch recht gut kontrollieren." Doch schon bald stellte sich heraus, dass es sich keineswegs um eine kurze, gut lösbare Situation handelte: "Dann wird aus der situativen Krise eine existenzielle. Und dadurch werden Grenzfragen des Lebens aktiviert. Man muss erkennen, dass man nichts machen kann, stellt sich die Sinnfrage und wird ultimativ auch mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert."

Sehr reale Bedrohung

Dazu kommt die mediale Berichterstattung, mit der man permanent konfrontiert ist. Da wir aktuell mit sehr realen Bedrohungen leben, ist es wichtig, sich über die Ereignisse zu informieren, man müsse wissen, womit man es zu tun habe, betont Jörg Matthes, Publizist und Medienpsychologe an der Uni Wien. Doch Social Media oder auch Boulevardpresse leben von Klickraten, die über negative Emotionen generiert werden.

"Deshalb einfach keine Nachrichten mehr zu konsumieren wäre der falsche Weg. Besser ist es, die Medien reflektiert zu nutzen, gezielt auszuwählen und sich nicht ständig mit den Themen zu konfrontieren. Das bedeutet auch zu überlegen, wann bin ich dazu bereit, mich damit auseinanderzusetzen und entsprechend klare Medienzeiten einzuplanen."

Denn lässt man sich auf jede sensationslüsterne Meldung ein, dann kann sich das Gefühl verstärken, die Bedrohung sei permanent da, 24/7. "Aber egal ob es sich um den Krieg, die Pandemie oder eine andere Katastrophe handelt, man sieht immer nur einen selektiven Ausschnitt der Realität. Durch die Nachrichtenflut überschätzt man das eigene Risiko in der Regel, die einordnende Komponente fehlt häufig", sagt Matthes.

Das zeigt sich dann in nicht wirklich rationalen Handlungen wie dem Horten von Toilettenpapier zu Beginn der Pandemie oder zuletzt auch dem Sturm auf Kaliumjodidtabletten in den Apotheken. Natürlich berichten Medien auch aufklärend, und das ist enorm wichtig. Aber die rationale Erklärung kann die emotionale Aufgeregtheit, die etwa Hamsterkäufe auslösen, nicht immer eindämmen.

Diese Selbstdisziplinierung klingt einfach, fällt aber vielen Menschen tatsächlich recht schwer. Das hängt auch damit zusammen, dass die Menschen unterschiedliche Herangehensweisen an schwierige Situationen und verschiedene Bewältigungsstrategien entwickeln – es gibt sozusagen unterschiedliche Krisentypen.

"Tatsache ist, dass die aktuelle Situation für die meisten Menschen eine sehr herausfordernde Zeit ist, von unserer zuvor bekannten und vertrauten Normalität ist wenig übrig. Doch wie sie damit umgehen, hat auch sehr viel mit der eigenen Persönlichkeitsstruktur zu tun", sagt Psychotherapeutin Spiegel.

Um Krisen zu bewältigen, entwickeln die Menschen unterschiedliche Copingstrategien, weiß Sozialpsychologin Jonas. "Einerseits wird das individuelle Wertegebäude gestärkt, man definiert sich über die eigene Peergroup und grenzt sich gegen andere ab, bis hin zur Abwertung. Vor allem zu Beginn der Corona-Krise gab es deshalb diskriminierende Vorfälle gegenüber Asiaten. Derzeit wird alles Russische abgewertet. Umgekehrt verstärkt sich der optimistische Patriotismus. Hat man eine sichere Bindung an die eigene Nation, reagiert man nicht mit Abwertung anderer. In früheren Untersuchungen für Deutschland wurde beispielsweise herausgefunden, dass nach Erinnerung an die eigene Lebensendlichkeit die Zuversicht stieg, dass die deutsche Fußballnationalmannschaft den nächsten Weltmeistertitel holen wird."



Die rationale Erklärung kann die emotionale Aufgeregtheit nicht immer eindämmen.

Illustration: Fatih Aydogdu

Verschiedene Krisentypen

Eine andere Copingstrategie ist zu helfen. Man kann zwar an der Gesamtsituation nichts ändern, aber im eigenen, individuellen Bereich kann man Gutes bewirken. Jonas erklärt: "Durch die Krise geraten fundamentale psychologische Bedürfnisse wie Zugehörigkeit, Kompetenz und Autonomie in Gefahr. Diese werden dadurch, dass man anderen hilft, aber indirekt wieder befriedigt."

Zu welcher Strategie man greift, hat auch sehr viel mit der individuellen Persönlichkeitsstruktur zu tun. Es gibt Menschen, die eher emotionsbasiert sind, ihren Gefühlen und Ängsten viel Raum geben, und jene, die die Problemlösung im Blick haben, die sich besser fühlen, wenn sie aktiv werden. Manche brauchen als Anreiz zum Handeln oder Einhalten von Maßnahmen eher eine Belohnung, andere, die keine Fehler machen wollen, reagieren stärker auf die Androhung von Bestrafung. Einige sind beinahe schon chronisch zurückgelehnt und entspannt, sodass scheinbar nichts an sie herankommen kann. Und wieder andere bringen bereits kleinere Änderungen aus dem inneren Gleichgewicht.

Doch eines ist bei allen Menschen gleich: Veränderung tut immer weh. Man ist gezwungen, Altes, Vertrautes loszulassen und sich auf Neues, oft noch Unsicheres einzulassen. Psychotherapeutin Spiegel betont: "Das ist ein ganz wichtiger Aspekt, den muss man irgendwann akzeptieren und zulassen. Denn wenn die Pandemie vorbei ist, wird es nicht mehr so werden wie früher

– auch wenn uns immer wieder die Rückkehr zur alten Normalität versprochen wurde."

Gegen diese Gefühle der Hilflosigkeit anzukämpfen ist dabei ein ganz natürlicher Impuls: "Niemand fühlt sich gern ohnmächtig oder zeigt gern seine Schwächen." Doch verdrängt man diese Emotionen, kann das ungesunde Folgen haben. Es kann, je nach Persönlichkeitsstruktur und in unterschiedlich starker Ausprägung, Aggression auslösen oder auch in die andere Richtung kippen und zu Resignation oder sogar Depression führen.

Wichtig ist, diese eigenen Strukturen zu erkennen und immer wieder in sich hineinzuhorchen, sich die Frage zu stellen: Wie geht es mir eigentlich gerade? Was beschäftigt mich besonders? Und wie gehe ich damit um? Spiegel rät: "Hier geht es darum, wirklich ehrlich mit sich selbst zu sein. Dann hat man auch Zugang zu der Intuition, die jede und jeder für sich selbst hat." Und ganz wichtig: Egal wie belastend die Situation sein mag – nehmen die destruktiven Gedanken überhand, findet man aus dem eigenen Gedankenkarussell nicht mehr heraus, sollte man sich definitiv Hilfe von außen holen.

Ins Handeln kommen

Was bedeutet das aber nun konkret? Wie kann man diese Erkenntnis über unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen und individuelle Copingstrategien für einen besseren Umgang mit der Krise nutzen? Mitgefühl ist hier enorm wichtig – und zwar für sich selbst genauso wie anderen gegenüber, betont Jonas: "Versteht man, dass alle Menschen von ihren individuellen Emotionen und Erfahrungen beeinflusst sind, kann man mehr Verständnis für die jeweiligen Handlungen aufbringen. Wir befinden uns in einer schweren Zeit, es ist erlaubt, dass es einem schlecht geht, wir sind ja fühlende Wesen."

Wichtig ist auch, sich auf jene Bereiche zu konzentrieren, wo man Positives erleben kann: "Man muss etwa in Bezug auf die Pandemie nicht immer einer Meinung sein darüber, wie man die Krise lösen kann. Aber anstatt die Fronten in der Diskussion zu verhärten, kann man gemeinsam Freizeit verbringen, kochen, spielen und mehr – und sich darum bemühen, dass zwischenmenschlich schwierige Themen außen vor bleiben. Das löst zwar das grundsätzliche Problem nicht, aber man kann trotzdem mit Familie und Freunden eine schöne Zeit erleben."

Und man kann auf Ressourcen aus früheren Erfahrungen zurückgreifen. Spiegel erklärt: "Jede Person hat schon einmal schwierige Situationen erlebt. Jetzt kann man auf die damals gesammelten Erfahrungswerte zurückgreifen und sich das herausholen, was zu einer positiven Lösung geführt hat. Man darf nicht vergessen, jede Krise birgt auch eine Chance in sich – nämlich persönlich daran zu wachsen und Erfahrung zu sammeln." (Anna Giulia Fink, Pia Kruckenhauser, 20.3.2022)

Zum Weiterlesen:

- [Ist die Psyche belastet, schmerzt der Rücken](http://www.derstandard.at/story/2000134080496/ist-die-psyche-belastet-schmerzt-der-ruecken)
[<http://www.derstandard.at/story/2000134080496/ist-die-psyche-belastet-schmerzt-der-ruecken>]
- [Amira Ben Saouds "Okay, Boomer": Doomscrolling liegt im traurigen Trend](http://www.derstandard.at/story/2000133952065/amira-ben-saouds-okay-boomer-doomscrolling-liegt-im-traurigen-trend)
[<http://www.derstandard.at/story/2000133952065/amira-ben-saouds-okay-boomer-doomscrolling-liegt-im-traurigen-trend>]
- [Trauma durch Krieg: "Vertrauen ist immer eine Art Risikoinvestment"](http://www.derstandard.at/story/2000133818905/trauma-durch-krieg-vertrauen-ist-immer-eine-art-risikoinvestment)
[<http://www.derstandard.at/story/2000133818905/trauma-durch-krieg-vertrauen-ist-immer-eine-art-risikoinvestment>]