

7 Tipps für den Umgang mit Krisen

Keine Frage, das neuartige Corona-Virus verändert unser aller Leben. Für manche Menschen sind die Einschränkungen heute bereits existenzbedrohend - für andere nur lästig. Auch die Folgen sind kaum absehbar - gesamtwirtschaftlich, aber auch in Fragen der persönlichen Zukunftsgestaltung. Vermutlich wird in einigen Monaten vieles nicht mehr so sein, wie wir es bislang kannten.

Interessant ist, wie Menschen bislang darauf reagieren: Die einen tun so, als ob nichts geschehen sei, ignorieren die Warnungen der Behörden und treffen sich weiterhin in Grüppchen oder Gruppen. Die anderen werden panisch und kaufen ein, als ob es bald keine Lebensmittel (und kein Klo-papier) mehrgeben würde.

Beide Strategien bewirken das exakte Gegenteil dessen, was sie beabsichtigen. Die Ignoranten setzen sich durch ihr Verhalten einer deutlich höheren Infektionsgefahr aus. Die Hamsterer sorgen mit ihrer Angst vor leeren Supermarkt-Regalen für genau das: Leere Supermarkt-Regale.

Beiden Gruppen ist gemein, dass sie rücksichtslos auf Kosten anderer, schwächerer Menschen handeln. Aus Südkorea weiß man inzwischen: Junge Menschen verbreiten das Virus, Ältere und Kranke sterben daran. Und die Hamsterkäufer horten nun Waren in ihren Vorratsschränken, die andere Menschen nicht kaufen können.

Beiden Gruppen ist außerdem gemein, dass sie in blinder Angst handeln (auch wenn das bei der ersten Gruppe auf den ersten Blick nicht offensichtlich ist). Angst, oder gar Panik, sind aber immer (!) die schlechtesten Ratgeber, um eine Krise erfolgreich zu meistern.

Die nachfolgenden 7 Tipps helfen dabei, mit Krisen anders umzugehen und vielleicht sogar gestärkt aus ihnen herauszugehen. Diese Tipps wurden nicht für die momentane Situation entwickelt, aber sind auch in Zeiten des neuartigen Corona-Virus einfach umsetzbare Hilfsmittel, um diese besondere Situation ohne Angst zu durchleben.

1. Gelassen bleiben und Ruhe bewahren

Was soll man tun, wenn plötzlich das gewohnte Leben zusammenbricht? Wenn man das Gefühl hat, dass nichts mehr ist, wie es war? Wenn gar die Existenz bedroht ist?

Bei den meisten Menschen dominiert zunächst die blanke Angst und es fällt schwer, klare Gedanken zu fassen. Fragen wie „*Wie soll es jetzt nur weiter gehen?*“ kreisen im Kopf herum und führen nicht aus der Krise, sondern geradewegs tiefer in sie hinein. Der Liedermacher Mario Hené hat in einem Lied etwas geschrieben, was in jeder Krise erst einmal hilft: „*Wenn Du nicht weiterkommst, bleib stehen*“

Es ist immer erst einmal sinnvoll innezuhalten und sich nicht verrückt machen zu lassen! Zu versuchen, den Kopf frei zu bekommen. Natürlich ist es unglaublich schwer, in einer extremen Krise „ruhig“ zu bleiben. Außerdem ist es unsere natürliche biologische Reaktion zu kämpfen, wenn wir in eine bedrohliche Situation geraten. Auf Bali gibt es einen Strand mit sehr gefährlichen Unterwasserströmungen. Wer dort hinein gerät, hat praktisch keine Chance mehr, das ganz nahe Ufer zu erreichen. Die meisten Menschen versuchen instinktiv gegen die Strömung zu kämpfen und an den Strand zu schwimmen. Aber sie haben keine Chance und verlieren bei diesem aussichtslosen Kampf noch ihre letzten Kräfte. Wer jedoch versucht parallel zum Strand schwimmen, wird an eine Stelle kommen, wo die Strömung nachlässt. Dann (und wirklich erst dann) hat man überhaupt eine Chance, wieder an Land zu kommen.

Exakt so verhält es sich auch in den meisten Lebenskrisen. Wer aus blinder Verzweiflung panisch agiert, verschlimmert seine Situation nur. (Wie die Hamsterkäufer, die mit ihrer Angst vor leeren Regalen für leere Regale sorgen.)

Viele Menschen verbringen unglaublich viel Zeit damit, sich über Dinge zu sorgen, auf die sie keinerlei Einfluss haben. Solche Sorgen führen immer tiefer in eine negative Gedankenwelt, die auch nach dem Abklingen der Krise noch Auswirkungen haben kann. Auf die momentane Situation bezogen bedeutet das, dass die Angst vor dem Corona-Virus mindestens genauso gefährlich ist (wenn nicht sogar gefährlicher), als das Virus an sich. Die psychischen Folgen der Corona-Angst werden Therapeuten auch noch in vielen Jahren beschäftigen, wenn das Virus längst besiegt ist.

Wer mag, kann sich an das wunderschöne Gelassenheitsgebet des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr¹ halten. Dort heißt es:

*„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

¹ Die Herkunft ist nicht eindeutig, denn dieses Gebet wird auch anderen Urhebern zugeschrieben. Niebuhr hat diese Zeilen allerdings definitiv in einem längeren Gebet verwendet.

2. Die eigene Situation analysieren

Was also ist zu tun, wenn man in eine ernsthafte Krise gerät? Eine kurze Phase der Trauer und Verzweiflung ist vollkommen menschlich und okay. Aber diese Phase sollte nicht zu lange dauern, denn dann lähmt sie einen unweigerlich. Drastische Einschnitte gehören zum Leben, auch wenn unsere deutsche Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten (mit Ausnahme der Terroranschläge) von größeren Krisen doch recht weit entfernt war. Aber schon einige Nachbarländer weiter herrscht beispielsweise Krieg. Versuchen wir nun die unumstößliche Tatsache zu akzeptieren, dass sich unser Leben verändern wird.

Aber was bedeutet das für den Einzelnen ganz konkret? Versuchen wir also die neue Situation zu analysieren:

- Was ist bislang wirklich passiert? (Denn es ist nicht „alles“ vorbei, sondern nur „etwas“!)
- Welche Auswirkungen hat diese Krise auf mein Leben? Was wird sich konkret ändern?
- Was kann mir schlimmstenfalls passieren (z.B. Tod eines nahen Angehörigen der Risikogruppe, eigene Erkrankung, Arbeitsplatzverlust, Zahlungsunfähigkeit)?

Es hilft ungemein, diese Fragen schriftlich zu beantworten. Wichtig ist, die Geschehnisse und die Konsequenzen möglichst präzise zu benennen, anstatt nur abstrakte Ängste aufzuschreiben. Handschriftliche Notizen sind wirkungsvoller als Notizen am Tablet oder PC, da das Gehirn beim Schreiben per Hand anders vernetzt ist und mehr Hirnbereiche angesprochen werden.

Auch wenn es menschlich verständlich ist: Es ist müßig, die Veränderungen mit „*Was wäre wenn...*“-Gedanken auszuschmücken (z.B. „*Hätte ich die Entscheidung X vor einigen Jahren nicht getroffen, wäre ich jetzt in einer besseren Situation.*“). Entscheidungen der Vergangenheit sollten niemals mit dem Wissen von heute bewertet werden. Es gilt nun alleinig, sich mit der Ist-Situation abzufinden und aktiv auseinanderzusetzen.

Neben der Ist-Situation sollte man einmal kurz nach vorn zu schauen, nämlich bei der ehrlichen Beantwortung der Frage, was schlimmstenfalls passieren kann: Indem man sich mit den schlimmstmöglichen Konsequenzen beschäftigt, lernt das Unterbewusstsein bereits, diese zu als reale Möglichkeiten zu akzeptieren.

Wir Menschen neigen dazu, Unangenehmes oder gar Beängstigendes zu verdrängen. Allerdings sind die Gedanken in unserem Unterbewusstsein trotzdem präsent und entwickeln sich zu einer diffusen Angst vor dem Ungewissen (im schlimmsten Fall zu einer Angststörung). Die Angst vor etwas Ungewissen ist jedoch immer schlimmer als die Angst vor einer realen Gefahr. Deswegen ist es wichtig, sich mit den schlimmstmöglichen Konsequenzen auseinanderzusetzen.

3. Die Situation akzeptieren

Meine Großmutter sagte immer: „*Wenn Du die Umstände nicht ändern kannst, musst Du Deine Einstellung ändern.*“ Tatsächlich können wir an der momentanen Gesamtsituation nichts ändern. Wir können (und sollten!) nur aktiv dazu beitragen, die Verbreitung des neuartigen Corona-Virus so lange wie möglich zu verzögern. Über die einschlägigen Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen ist so viel geschrieben worden, dass ich es an dieser Stelle nicht wiederholen werde.

Im Grunde gibt es nur zwei Möglichkeiten, mit Problemen oder Krisen umzugehen: Frage zunächst, ob Du an der Ursache für das Problem / Ärgernis etwas ändern kannst?

- Nein! Dann finde Dich damit ab und lerne mit der Situation umzugehen. Höre auf, Dir Sorgen zu machen oder Dich zu ärgern, denn das ändert nichts.
- Ja! Dann entwickle eine Strategie, was Du auf welche Weise an der Ursache veränderst. Höre auf, Dir Sorgen zu machen oder Dich zu ärgern, denn Du hast ja nun ein Konzept, das die Situation verändern wird.

Und wer sich jetzt darüber ärgert, dass das Lieblingsrestaurant oder das Fitnessstudio auf absehbare Zeit geschlossen bleibt, sollte sich einfach mal fragen: Wie würde ich diese Situation sehen, wenn ich nur noch einen Monat zu leben hätte? Wäre sie mir dann auch noch so wichtig?

Das Freizeit- und Konsumverhalten vieler Menschen dient ja nicht unbedingt der Erfüllung von Bedürfnissen sondern ist häufig eine Art Ersatz für tatsächliche Bedürfnisse. Menschen die sich mit Freizeitaktivitäten und Konsum nur „betäuben“, werden nun tatsächlich auf eine etwas härtere Probe gestellt, als jene, die sich mit sich selbst und der eigenen Persönlichkeit bereits beschäftigt haben.

Die Situation ist, wie sie ist. Wir können daran verzweifeln oder daran wachsen - aber wir können sie nicht ändern.

4. Alternativen entwickeln / neue Wege suchen

Wenn sich Lebensentwürfe plötzlich verändern, wenn durch Einflüsse von außen das Leben nicht mehr wie geplant steuerbar ist, dann ist zunächst das Gefühl von Hilflosigkeit allmächtig. Doch jede Krise bietet auch eine Chance. Nur der Tod *beendet* das Leben, alles andere *verändert* das Leben. Insofern ist nie alles vorbei, sondern eben immer nur etwas.

Wer sich bereits (hand-)schriftlich mit der Ist-Situation auseinandergesetzt hat, kann sich im nächsten Schritt über alternativen und mögliche neue Perspektiven Gedanken machen, z.B. durch die Beantwortung der folgenden Fragen

- Welche Chancen ergeben sich aus dieser Situation?
- Welche neuen Möglichkeiten entstehen, die es vorher nicht gab?

Hier darf die Beantwortung auch gerne kreativ sein, d.h. es dürfen auch scheinbar abwegige, verrückte Ideen aufgeschrieben werden. Wem die Beantwortung schwer fällt, der kann seine Kreativität durch die Beantwortung der folgenden Fragen anregen:

- Was kannst Du besonders gut?
- Was machst Du besonders gern (z.B. in der Freizeit)?
- Welche Eigenschaften magst Du an Dir besonders?
- Gibt es Charaktermerkmale oder Eigenschaften, die Du bislang unterdrückt hast, weil sie andere Menschen stören könnten? Wie würdest Du sie gerne ausleben?
- Welche Träume wolltest Du als Kind (etwa bis zum Alter von 12 Jahren) verwirklichen?
- Welche Träume wolltest Du als Teenager unbedingt verwirklichen?
- Wenn Dein künftiges Leben (so wie Du es Dir wünschst) ein Buch wäre: Welchen Titel sollte es haben?
- Welche fünf Dinge möchtest Du unbedingt noch erleben?

Auf diese Weise sollten einige Ideen zusammenkommen, aus denen sich vielleicht sogar bereits mehr oder weniger konkrete Pläne für die Zukunft schmieden lassen.

5. Das JETZT genießen

Jeder Tag schenkt uns 86.400 Sekunden. Alles kleine Momente, die unser Leben sind. Leben ist pausenlose Gegenwart und doch gehen wir oft so sorglos damit um, als ob uns noch endlos viele Tage mit endlos vielen Sekunden geschenkt würden.

Jeder Moment, den wir vergeuden mit Zeitvertrieb (also etwas, was uns buchstäblich die Zeit vertreibt) ist für immer verloren. Wir können weder das Gestern zurück holen, noch auf das Morgen hoffen – Leben findet immer jetzt statt, genau in diesem Moment.

Es liegt an uns, dieses Jetzt bewusst zu nutzen und bestenfalls auch zu genießen. Und ja... gerade auch in schwierigen oder schweren Zeiten. *„Wem es schlecht geht, soll es sich gut gehen lassen“* ist ein guter Ratschlag. So lange wir noch nach draußen dürfen, können wir die Natur genießen. Miterleben, wie sich der Frühling nach dem nassgrauen, trüben Winter immer stärker durchsetzt. Triebe sprießen, Blumen blühen, Vögel singen.

Wir können etwas für unsere Bildung tun und lesen. Entspannen und Musik hören. Meditieren oder -für wen das etwas ganz Neues ist- es zumindest mal ausprobieren. Bewusst atmen, uns spüren.

Es braucht nicht unbedingt „laute“ Beschäftigung, um zu leben und sich selbst zu erleben. Leise ist laut genug.

6. Achtsamer leben

Achtsamkeit ist zwar ein arg strapaziertes Wort, aber es lohnt sich, das Leben etwas bewusster zu (er-)leben. Da uns die Krise momentan ohnehin zur Entschleunigung zwingt, kann man dies auch gleich bewusst erleben.

Zum Beispiel bei einem Achtsamkeitsspaziergang (ohne Kopfhörer) die Natur mit allen Sinnen genießen:

- Was rieche ich?
- Was schmecke ich?
- Was höre ich?
- Was sehe ich?
- Was fühle ich?

Macht man so etwas zum ersten Mal bewusst, ist es ein erstaunliches Erlebnis. In der Hektik des Alltags fällt es vielen Menschen schwer, kleine und stille Momente der Freude und des Glücks zu erkennen und Zufriedenheit zu empfinden.

Und doch gibt es diese Momente. Sie sind jeden Tag um uns. Getrieben von unseren alltäglichen Aufgaben hasten wir jedoch durch den Tag und erinnern uns abends allzu oft gar nicht mehr oder nur flüchtig an das Erlebte.

Dinge bewusst tun, mit allen Sinnen erleben - das tut richtig gut und hilft dabei, Dankbarkeit zu entwickeln. Dankbarkeit für alles, was wir haben und erleben dürfen.

7. Andere unterstützen

Wer nicht erkrankt ist und keiner Risikogruppe angehört, kann in dieser Krise viel Gutes tun. Sei es, anderen mit Einkäufen zu helfen oder sich einfach darum zu kümmern, dass es z.B. Älteren gut geht. Da Besuche problematisch sind, bleibt das Telefon oder -sofern die Gesprächspartner diese nutzen- andere digitale Kommunikationswege.

Gerade in dieser Krise ist es somit auf ganz einfache Weise möglich, etwas Gutes zu tun. Andere glücklich zu machen tut übrigens nachweislich auch der eigenen Gesundheit gut.

In jeder Krise ist eine Chance.
Jedes Ende ein Neuanfang.

Wie wir mit dieser Krise umgehen, liegt ganz alleine bei uns. Machen wir daher doch das Bestmögliche aus der Situation. Für Andere, für uns, für die Gesellschaft!