

Wie der Mensch die Pandemie erlebt

Der durch Corona bedingte Stress bedeutet psychische Belastung, aber gleichzeitig auch Mobilisierung von Kräften.

Neuinfektionszahl, Inzidenzrate, Babyelefant, Lockdown, Lockerungsschritte, Eintrittstest – das alles sind Begriffe, die seit geraumer Zeit unseren Alltag begleiten. Die Pandemie hat große Veränderung und Herausforderung, ja Bedrohung für die Gesellschaft und jeden einzelnen mit sich gebracht und stellt einen kollektiven Stresstest für uns alle dar.

Stress als Überlebensprogramm

Stress ist ein Überlebensprogramm, das automatisch abgerufen wird, wenn ein Stressfaktor (z. B. eine Gefahr etc.) auftritt. Prinzipiell gibt es drei unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten: Kampf, Flucht oder Erstarren. Welche dieser Optionen zum Tragen kommt, hängt davon ab, wie ein Stressreiz wahrgenommen wird, aber auch von persönlichen Voraussetzungen. Im Fall des Coronavirus kann Kampf bedeuten, dass Hamsterkäufe getätigt werden – wie vor allem zu Beginn der Krise –, sich aber auch in allgemein gesteigerter Gereiztheit und Wut oder Streit über Kleinigkeiten im Sinne eines verlagerten Kampfes zeigen.

Der Versuch, dem Virus zu entfliehen, kann sich Suchtverhalten in Form von vermehrtem Alkohol- oder Drogenkonsum äußern, um negative Gedanken und Gefühle zu betäuben. Das Negieren, Kleinreden oder sogar vollständige Sich-Entziehen von Nachrichten zu Corona wären weitere Formen des Flüchtens. Auch die virtuelle Welt (soziale Medien, Computerspiele, ...) spielt eine Rolle. Das Erstarren kann im Extremfall den kompletten Rückzug, das Abbrechen von Kontakten zur Außenwelt und depressive Symptomatik bedeuten, aber auch lustvolles Nichtstun und Entschleunigung.

Wie sich zeigt, gibt es verschiedenste Möglichkeiten, mit dem durch Corona ausgelösten Stress umzugehen. Jetzt gilt es, die persönlich zur Verfügung stehenden positiven Strategien und Möglichkeiten zu erkennen, zu aktivieren und zu stärken. Was macht jetzt Sinn, was gibt mir Kraft, was kann ich in/aus dieser Krise lernen, wer kann mich unterstützen?

Resilienz - die psychische Widerstandsfähigkeit

Stresserleben ist also nicht grundsätzlich etwas Schlechtes, sondern erlaubt uns, Hindernisse zu überwinden oder Gefahr abzuwenden. Stress aktiviert Superkräfte in uns – mobilisiert unsere mentalen und körperlichen Ressourcen, verleiht uns mehr Ausdauer, Kraft, Kreativität und Motivation. Corona hat gezeigt, wie gut wir imstande sind, auf belastende Lebenssituationen flexibel zu reagieren und relativ rasch damit umzugehen. Viele Dinge, die wir uns vor Beginn der Pandemie nicht hätten vorstellen können, haben wir geschafft, und einige sind mittlerweile (fast) neue Normalität geworden. Vom Tragen einer Maske über die Verwendung digitaler Technologien zur Kommunikation und Zusammenarbeit, der Realisierung neuer Geschäftsmodelle und Produktinnovationen bis hin zur Ein- und Durchführung von Schutzimpfungen. Das alles sind Entwicklungen, die in diesem Ausmaß und dieser Geschwindigkeit erst durch die Bedrohung des Virus angestoßen wurden und möglich waren.

Diese psychische Widerstandsfähigkeit nennt man Resilienz. Sie ermöglicht es uns, schwierige Situationen, Krisen und Rückschläge zu meistern und trotz widriger Umstände psychisch stabil zu bleiben. Resilienz ist kein angeborenes oder dauerhaftes Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine Fähigkeit, die sich erlernen und weiterentwickeln lässt. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre innere Stärke – nicht nur in Zeiten von Corona – fördern. Damit wachsen Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Lebenszufriedenheit.

Machen Sie sich Ihre bisherigen Erfahrungen und Erfolge bewusst!

Machen Sie sich Ihre bisherigen Erfahrungen und Erfolge bewusst! Erinnern Sie sich daran, welche Herausforderungen Sie im vergangenen Jahr schon gemeistert haben und was Ihnen dabei geholfen hat, frei nach dem Motto: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“. Erkennen Sie, dass Sie selber aktiv dazu beitragen können, diese Krise zu bewältigen.

- Konzentrieren Sie sich nicht auf die Dinge und Aktivitäten, auf die Sie momentan verzichten müssen, sondern auf all das, was trotzdem oder gerade jetzt möglich ist. Probieren Sie Neues aus, lassen Sie alte Hobbies wiederaufleben. Erkennen Sie die Möglichkeiten und machen Sie davon Gebrauch!
- Auch wenn wir unsere physischen sozialen Kontakte nach wie vor gering halten sollen – bleiben Sie mit Ihren lieben Angehörigen und Freunden im Kontakt – via Telefon, Videokonferenz, Textnachrichten – oder schreiben Sie wieder einmal einen Brief. Das stärkt trotz der Entbehrungen unsere sozialen Bande und macht uns widerstandsfähiger.
- Schreiben Sie sich Ihre Gedanken von der Seele – ihre Sorgen und Ängste, aber vor allem auch Ihre schönen Erlebnisse, besonderen Augenblicke und Glücksmomente. Das schärft Ihre Wahrnehmung für die guten Dinge, die uns auch in dieser schwierigen Zeit begegnen.
- Seien Sie zuversichtlich und schmieden Sie Zukunftspläne! Es hilft, sich bewusst zu machen, dass diese Krise irgendwann überstanden sein wird, und sich auszumalen, was man dann alles (wieder) machen und unternehmen möchte. Setzen Sie sich Ziele und blicken Sie vertrauensvoll in die Zukunft.