



Gefühlen, die in Krisen entstehen, akzeptieren und ihnen Ausdruck verleihen: Aufenthalt im Wald ist ein gutes Instrument, um Gedenkschleifen zu entkommen und sich von negativen Gefühlen zu befreien.

FOTO: (C)OPTIMUM MEDIEN & SERVICE GMBH/DR. MELANIE H. ADAMEK/OBS

„Krisen sind keine Katastrophen“

MONTAGSINTERVIEW Was Krisen ausmacht und wofür sie gut sein können

VON STEFANIE SALZMANN

Werra-Meißner – Kontaktverbot, Ausgangssperren, Maskenpflicht und Homeoffice – Corona greift in einem Maße in unser gewohntes Leben ein, wie die meisten von uns es noch nie erlebt haben. Was Krisen für uns bedeuten und welche Wege es gibt, klug und nachhaltig mit ihnen umzugehen und welche Chancen in jeder Krise liegen, darüber sprachen wir mit der Psychologin und Prozessbegleiterin Gesa Heiten.

Ist die Corona-Krise eine Katastrophe?

Ganz klar, die Corona-Pandemie ist eine Krise und keine Katastrophe. Der Unterschied dazwischen besteht darin, dass sich Krisen ankündigen, während Katastrophen über uns hereinbrechen, wie beispielsweise der Tsunami im Jahr 2004.

Was sind dann Krisen?

Krisen sind Situationen, die uns daran hindern, in gewohnter Weise weiter zu machen. Sie irritieren und ängstigen uns, da wir nicht wissen, wie wir uns nun verhalten sollen. Wir wissen nicht, was kommt oder ist und das verunsichert. Krisen kommen in aller Regel schleichend. Das Problem ist, dass wir sie viel früher wahrnehmen könnten, aber nicht wahrhaben wollen. Und dann werden wir plötzlich aus unserer Komfortzone rausgekickt.

Hat das nicht auch etwas mit gesundem Selbstschutz zu tun?

Absolut. Wir haben unsere persönliche Komfortzone, in der es uns nicht mal besonders gut gehen muss. Das sind Routinen, Gewohnheiten und Automatismen. Diese Verhaltensweisen haben sich bewährt. Da unser Selbst mit Überleben beschäftigt ist, prüfen wir unbewusst immer, taugt etwas zum Überleben und Glückseligkeit oder nicht, so bewahrt es mich vor Gefahr.

Wie gehen Menschen mit Krisen um?

Es gibt Menschen, die tun so, als ob es keine Krise gäbe, andere wieder wollen in der Krise nur das Positive sehen. Wichtig ist, sich unterschiedliche Gefühle zu erlauben und als solche auch wahrzunehmen. Man kann Trauer empfinden, weil man erkennt, dass nach der Krise nichts so sein wird wie vorher. Und das wird höchstwahrscheinlich so sein. Man kann Angst fühlen, sollte aber erkennen, dass das auch nur ein Gefühl ist und sich nicht damit komplett identifizieren. Wir nennen das dann „mich verwechseln“ mit dem Gefühl.

Können Krisen auch zu Katastrophen werden?

Ja. Wenn man nicht schrittweise immer wieder auf Entwicklungen reagiert. Dann gibt es einen Kipp-Punkt und dann entsteht Panik und diese Situationen sind dann nicht mehr steuerbar. Das beste Beispiel ist der Kollaps des italienischen Gesundheitssystems.

Liegt in Krisen eine Chance? Wozu können sie gut sein?

Dass ich aufhöre, das zu tun, was ich immer mache. Mir neue Möglichkeiten suchen, die mir mehr Freude machen. Manches will ich vielleicht weiter so tun, anderes möchte ich vielleicht loslassen. Hier braucht es eine gute Balance.

Wie kommt man gut durch so eine Krise wie die jetzige Corona-Pandemie?

Erlaube ich mir meine Gefühle, kann ich herausfinden, was mir wirklich wichtig ist und auch, auf was ich verzichten kann. Dann erlebe ich mich als Gestalter in der Krise. Das hat viel mit Selbstreflexion zu tun. Ganz wichtig ist, mit anderen zu sprechen.

Reden hilft also?

Ja. Neurobiologisch gesehen steht mir das, was ich einmal ausgesprochen habe, später leichter zur Verfügung. Ich kann mich besser erinnern, wenn ich es einmal laut ausgesprochen habe.



Gehört werden ist jetzt wichtig: Es gibt virtuelle Gesprächskreise und Gruppen, in denen Freunde miteinander reden, um die Stimmung aufrecht zu erhalten.

FOTO: JAMIE LEE FINCH/DPA

Nicht jeder redet gern oder kann es einfach nicht. Was gibt es noch für Möglichkeiten?

Jede Form des Ausdrucks taugt. Das kann Singen sein, Tanzen, Schreiben oder Malen. Aber auch körperliche Dinge, wie die Hände in die Erde zu stecken beim Gärtnern oder das Haus aufräumen, Staub wischen, Fenster putzen, Sport machen und im Wald umherstreifen geben Gefühlen Möglichkeiten, sich auszudrücken. Das ist ganz wichtig in Krisen.

Was gibt es noch für Möglichkeiten, durch solch herausfordernde Zeiten zu kommen?

Das eine ist wie gesagt, einen Ausdruck zu finden, das andere, die eigene Komfortzone bewusst zu verlassen. Ein gutes Instrument dafür ist Meditation. Das bedeutet nämlich, sich selbst beim Denken zuzuhören, aber zugleich wahrzunehmen, dass ich mir nicht alles glauben muss, was ich denke.

Das bedeutet?

Unser Gehirn produziert jeden Tag zig Tausend Gedanken, um uns etwas zu erklären. Diese Gedanken kommen meist aus Situationen, die ich kenne. In Krisen habe ich die Chance, mich dem Unbekannten zu öffnen und kann so vielleicht ganz andere Ideen bekommen. Ich kann mir also selbst zuhören, wenn ich meditiere. Ich darf mir nur nicht alles glauben

oder gleich danach handeln. Ich kann mir selbst sagen: Oh wie interessant – ein ganz neuer Gedanke. So lerne ich, nicht gleich auf alles zu reagieren.

Was gibt es für Angebote, auf die Menschen jetzt zurückgreifen können?

Wir entwickeln gerade eine Form des Familienrates, der auch virtuell funktionieren kann – ein demokratischer Ansatz innerhalb von Familien. Die Kinder sollen dabei als Zeremonienmeister, Moderator und Schriftführer

fungieren, wobei die Rollen immer wieder getauscht werden.

Viele Menschen sind jetzt alleine oder aber auch beruflich isoliert. Wo können die sich Unterstützung holen?

Es gibt jede Menge Möglichkeiten, sich helfen zu lassen. Wichtig ist jetzt, dass wir uns gehört fühlen, damit wir uns von wiederkehrenden Gefühlen befreien können. Psychologen und Coaches bieten Einzelbetreuung an. Das geht gut auch virtuell.



ZUR PERSON

Gesa Heiten (54) ist Psychologin, Coach, Team-Supervisorin und Prozessbegleiterin. Sie studierte Psychologie in Freiburg und Mannheim. Gemeinsam mit ihrem Mann, Holger Heiten, hat die gebürtige Freiburgerin 2005 das Eschwege Institut im Meinharder Ortsteil Neuerode gegründet. Sie ist für ihr Unternehmen Business-Quest international tätig, arbeitet für Profit-Organisationen sowie Non-Profit-Organisationen wie Unicef oder die deutschen Schulen in Südafrika.

salz

Peace-Fahnen und Banner statt Ostermärsche

Werra-Meißner – Das Friedensforum Werra-Meißner fordert die Menschen in der Osterzeit dazu auf, Peace-Fahnen, Banner und Transparente im öffentlichen Raum zu platzieren, aus den Fenstern und an Gartenzäune zu hängen. Mit diesen öffentlichen Zeichen sollen die Menschen zeigen, dass die Bedrohung des Friedens auf der Welt nach wie vor immens ist. Wegen der Corona-Krise fallen unter anderem auch die geplanten Ostermärsche aus. Einer von ihnen sollte durch die Eschweger Innenstadt führen. Die für die Demonstration geplanten Ansprachen werden in den nächsten Tagen im Internet unter folgendem Link veröffentlicht: friedenskooperative.de/alternativer-ostermarsch/reden.

„Die Anliegen des Friedensforums bleiben trotz Corona-Krise auf der Tagesordnung“, sagt Andreas Heine vom Forum. Dessen Osteraufruf hat unter anderem zum Inhalt Themen wie Abrüstung, Unterzeichnung des UN-Atomverbotsvertrages, Abzug aller US-Atomwaffen aus Büchel, den Stopp aller Rüstungsexporte, die Beendigung der Bundeswehreinsetze in Afghanistan, Irak, Syrien und Mali, die Auflösung der US-Stützpunkte in Deutschland. Weiterhin fordert das Friedensforum, die Beendigung der Abschottungspolitik an den EU-Außengrenzen sowie effektive Klimaschutzmaßnahmen.

„Wir wollen in unserem Land und in der Welt gewaltfrei zusammenleben und uns nicht an Hass und Hetze gewöhnen. Wir sagen Nein zu Hass und Hetze“, heißt es in dem Aufruf.

red/salz!

CORONA-TAGEBUCH



Tausendmal berührt Durchkommen ohne Klinke

VON STEFANIE SALZMANN

Jeder Krise, auch der Corona-Krise ist etwas Gutes abzugewinnen. Viele Jahre wurde ich für eine meiner, zugegeben nicht wenigen, sonderbaren Angewohnheiten ausgelacht oder mindestens als schrullig belächelt: nämlich nie eine Türklinke oder einen öffentlich zugänglichen Haltegriff mit bloßen Händen anzufassen. Jetzt zeigt sich die Wahrheit wieder in alten abgedroschenen Sprichwörtern. „Wer zuletzt lacht, lacht am besten.“ Denn während meine Mitmenschen sich plötzlich an jeder Tür abmühen, diese möglichst berührungsfrei zu passieren, genügt mir eine Tausend Mal praktizierte Ellenbogen-Schulter-Bewegung und ich bin durch. Was ich daraus lerne? Phobien werfen nicht unbedingt zurück, sondern stärken auch für Kommendes.

salz@werra-rundschau.de