

Uwe Haßelmann

Gelassen bleiben in der Krise – aber wie?

Nach mittlerweile etwa 8 Monaten der Pandemie und angesichts der aktuellen Zukunftsaussichten im Oktober 2020 wird unsere psychische Widerstandsfähigkeit verstärkt und wohl auch dauerhaft herausgefordert. Ich möchte deshalb einige bewährte Anregungen zum „Gelassen bleiben“ bereitstellen.

Dabei lasse ich mich inspirieren von den Erkenntnissen des amerikanisch-israelischen Medizinforschers Aaron Antonovsky (1923-1994). Dieser hatte überlebende Frauen aus Konzentrationslagern untersucht, die trotz der dort erlebten Gräuel erstaunlicherweise psychisch vollkommen gesund blieben.

Seine Erkenntnisse lassen sich im Angesicht der Pandemie zu folgenden Anregungen verdichten.

1. Wir müssen zunächst grundsätzlich akzeptieren, dass unser Leben nicht aus einer Abfolge ständiger Glücksgefühle besteht. Krisen sind also unausweichlich. Nach Antonovsky: niemand geht immer sicher am Fluss des Lebens entlang. Wir können hineinfallen, der Fluss kann schmutzig sein, wir können es versäumt haben, richtig schwimmen zu lernen u.a.m.
2. Dennoch sind wir alle mehr oder weniger erfolgreich bisher in der Lage gewesen, unser Leben zu meistern. Wir haben es geschafft, eine Ausbildung zu absolvieren, haben die Pubertät unserer Kinder „überlebt“, haben vielleicht auch eigene Erkrankungen gemeistert, werden mit der Pflegebedürftigkeit unserer Eltern fertig usw. Mit Antonovsky: wir sind alle halbwegs sichere Schwimmer geworden.
3. Die psychischen Grundlagen für die Fähigkeit, sicher zu schwimmen „im Fluss des Lebens“, bezeichnete er als „Kohärenzgefühl“ oder „Weltanschauung“.
4. Demnach wird unsere Gesundheit wie auch unser Umgang mit Krankheiten oder Krisen im Wesentlichen durch bestimmte psychologische Grundhaltungen oder Einstellungsmuster bestimmt. An diesen Mustern können und sollten wir alle ständig arbeiten, wir müssen einfach bessere Schwimmer im Fluss des Lebens werden.
5. Was sind nun die Bestandteile des „Kohärenzgefühls“ oder der „Weltanschauung“? Es sind drei Elemente: das Gefühl von Verstehbarkeit, das Gefühl von Handhabbarkeit und das Gefühl von Sinnhaftigkeit.
6. Kommen wir zunächst zum Gefühl der Verstehbarkeit: als vernunftbegabte Wesen können wir verstehen, dass das Virus gefährlich ist. Wir können verstehen, dass wir alle in unserem täglichen Handeln gefordert sind, notwendige Regeln einzuhalten, ja auch vorbildhaft zu handeln. Wir können also ein tiefergehendes Verständnis entwickeln, für das was notwendig ist und was wir alle selbst im täglichen Handeln dazu beitragen können.
7. Bei dem Gefühl der Handhabbarkeit handelt es sich für mich um das wichtigste Element der „Weltanschauung“. Handhabbarkeit beinhaltet, dass wir uns ständig klarmachen sollten, dass wir nicht hilflos sind. Wir können uns z.B. an die Hygieneregeln halten. Wir können uns zurückhalten bei der Ausrichtung privater Feiern. Wir müssen nicht in Risikogebiete fahren. Wir können uns gegen Grippe impfen lassen (falls wir zu dem Personenkreis gehören, für den eine Impfung sinnvoll ist). Wir können bei Erkrankungen zuhause bleiben. Wir können uns unterstützen lassen, wenn uns alles etwas zu viel wird, von der Familie, von Freunden, von Kolleginnen und Kollegen. Denken Sie daran: auch hier sollten wir alle täglich daran arbeiten, eine auch emotional überzeugende Einstellung

der Handbarkeit, die kurz gesagt so lautet: ich kann mit allen Widrigkeiten des Lebens fertig werden!

8. Schließlich geht es bei dem Gefühl der Sinnhaftigkeit um eine lebenslange Sinnsuche. Es macht Sinn, ein besserer Schwimmer im Fluss des Lebens zu werden. Es macht Sinn, vorbildhaft zu handeln. Es macht auch Sinn, andere Menschen zu unterstützen. (Um den Unterschied zu dem Begriff der Verstehbarkeit hervorzuheben, kann man sich leicht klarmachen, dass wir die Handlungen von anderen Menschen oft verstehen können; wir müssen sie aber dennoch nicht immer für wirklich für sinnvoll halten...)
9. Im Anhang zu diesen Zeilen finden Sie auch einen Verweis auf eine wirklich gute Webseite. Dort finden Sie zahlreiche Tipps, die sie auf dem Weg zu mehr Gelassenheit unterstützen können.

Zum Nachlesen und Vertiefen:

www.bug-nrw.de › [web](#) › [pdf](#) › [entwicklung](#) › [Antonowski](#)

<https://www.psyga.info/psychische-gesundheit>