

Die Nachrichtenlage macht mir Sorgen. Wie gehe ich besser damit um?



Tamara Dietsch, 56, ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Keine Frage, wir leben in echt schwierigen Zeiten. Verständlich, dass uns das Angst machen kann. Waren wir bisher (wenn überhaupt) mit persönlichen Schicksalsschlägen konfrontiert, erleben wir jetzt mit der Corona-Pandemie einen globalen Schicksalsschlag.

Die Bewältigung von Krisen lernen wir leider nicht in der Schule, wir lernen sie aus Erfahrung. Und da wir so eine bisher noch nicht gemacht haben, können wir auf kein Instrumentarium zurückgreifen, das uns die nötige Sicherheit im Umgang mit dieser Situation geben könnte.

Entscheidend für die erfolgreiche Überwindung von Angst und Unsicherheit ist eine Technik, die ich gern mit folgender Überschrift versehe: „Raus aus dem Reflex – rein in die Reflexion!“ Das Tückische an der Angst ist nämlich, dass wir darauf im Affekt mit der berühmten *fight or flight*-Reaktion reagieren. Die kann in bestimmten Situationen sehr hilfreich sein, um unser Leben zu retten. Aber in der jetzigen Krise nützt sie uns leider: nichts. Denn sie führt zu einem Tunnelblick und damit zur Unfähigkeit, angemessen auf die Bedrohung zu reagieren. Dabei bräuchten wir jetzt einen kühlen Kopf, der es uns erlaubt, unsere Handlungsspielräume zu erkennen. Denn die gibt es in jeder Situation, und seien sie auch noch so klein. Wenn wir die erkennen, gewinnen wir die Kontrolle zurück, die uns wiederum Sicherheit gibt und uns zeigt, dass wir nicht nur Opfer, sondern auch Gestalter der Situation sein können.

Es gibt Menschen, die diese „Gestalter-Fähigkeit“ durch die Herausforderungen ihrer persönlichen Krisen gelernt haben – eine Fähigkeit, die man als Resilienz bezeichnet. Es lohnt sich gerade jetzt, die Resilienz-Faktoren genauer zu betrachten: Resiliente Menschen akzeptieren nämlich erst einmal die Realität und den

damit verbundenen Schmerz – und werden dann wieder handlungsfähig. Und zwar deshalb, weil sie sich auf ihre Möglichkeiten konzentrieren und nicht auf die Hindernisse. Sie erkennen, dass Veränderungen und Stresssituationen nicht nur bedrohlich sind, sondern bewältigbare Herausforderungen. Sie erleben Krisen und Unglück als vorübergehend und nicht als Dauerzustand und haben auch keine Scheu, sich Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchen. Und – ganz wichtig – sie sind kreativ und haben Humor.

Ich selbst habe mir im letzten halben Jahr diese Gestaltungsmöglichkeiten konkret und kreativ gesucht: Ich schaue beispielsweise viel weniger Nachrichten als sonst, habe endlich wieder Zeit, stundenlang mit Freunden zu telefonieren, all die herrlichen Romane zu lesen, die ich immer schon lesen wollte, führe seit langer Zeit wieder intensiv Tagebuch, schlafe besonders viel und lache noch viel mehr. All das tut mir gut und stärkt meine Widerstandskraft. Oder anders formuliert: Ich frage mich jeden Tag neu, was ich in der Corona-Krise brauche – und nicht, was ich jetzt gerade will.

*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl