

Corona fordert uns heraus - bleiben Sie in Ihrer inneren Stärke!

Die Einschränkungen unserer Freiräume, Ängste um die Gesundheit und die medizinische Versorgung, die massiven wirtschaftlichen Auswirkungen, und auch die Isolation durch fehlende soziale Begegnungen aktivieren bei vielen Menschen Stress und Ängste.

Gerade Krisen beinhalten jedoch immer unbändiges Potential zur Entfaltung innerer Stärke, in der Fachwelt *Resilienz* genannt. Wir wissen aus anderen Katastrophen, dass Menschen alles in sich haben, um Krisen zu bewältigen, um neue kreative Ideen für eine sinnstiftende Gestaltung von schwierigen Situationen zu finden und gestärkt daraus hervor gehen können. Dafür müssen wir bereit sein, die neue Situation anzunehmen, uns auf die inneren und äußeren Veränderungsprozesse einzulassen und ganz bewusst ins Gestalten zu gehen.

Resilienz bedeutet dabei klarerweise nicht, dass wir danach in unsere Ursprungsform zurück gelangen werden. **Wir werden uns verändern, weiterentwickeln und neue Stärken entfalten.**

Die Gegenspieler der inneren Stärke:

Angst und negative Gedanken – Ohnmacht – Soziale Isolation!

Angst dient dem Überleben – sie ist berechtigt und sinnvoll – jedoch in richtiger Dosierung

Angst ist grundsätzlich nichts Falsches. Das Überleben der menschlichen Spezies ist vor allem darauf zurück zu führen, dass unsere Urahnen eben nicht komplett sorglos durch die Welt wanderten. Gerade eben ihre Angst und das angemessene Reagieren auf Herausforderungen sicherte ihr Überleben.

Angst weist uns auf mögliche Gefahren hin, lässt uns innehalten, bevor wir uns in (potentiell) gefährliche Situationen begeben und ermöglicht uns, in einer konstruktiven Art und Weise auf Risiken zu reagieren. Intuitiv und spontan bereitet sie uns körperlich und seelisch auf Vermeidungs- oder Fluchtverhalten vor.

Bei den meisten Menschen führen Ausnahmesituationen zunächst automatisch zu Ängsten, zu Wut und zum Hadern über das Schicksal und zu Gefühlen des Eingebremstseins und der Ohnmacht. Früher oder später beginnen wir dann aber nach neuen Wegen und Möglichkeiten zu suchen und gehen in eine Neuorientierung.

Wann werden Ängste problematisch und destruktiv?

Problematisch wird es jedoch, wenn Ängste zu Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit führen und uns permanent überfluten. Dies passiert dann, wenn unsere bekannten Handlungsmöglichkeiten nicht mehr ausreichen und wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Dann erleben wir einen wahren Angstcocktail, wir denken nicht mehr klar, der Blick ist auf Horrorszenarien gerichtet und wir lassen uns stark von (negativen) Emotionen leiten. Der Körper befindet sich in einem Stress- und Alarmierungszustand, voller Unruhe und Anspannung gepaart mit Ohnmacht und Schockstarre. In der Fachsprache nennt man diesen Zustand „freeze“ – wir sind wie eingefroren.

Zentralste emotionale Grundbedürfnisse in Gefahr

Zu unserem Wohlbefinden und Glück sind vor allem emotionale Grundbedürfnisse von zentraler Bedeutung. Sind diese längerfristig bedroht, dann entstehen Ängste – Ohnmacht und soziale Einsamkeit.

Corona bedroht unsere zentralsten emotionalen Grundbedürfnisse

- **Unser Bedürfnis nach Sicherheit:** Die Welt erscheint nicht mehr sicher, wir haben Angst um unsere eigene Gesundheit und die unserer Lieben. Das Bedrohungsszenario eines möglichen Kollapses der Gesundheitssysteme trägt zur Verstärkung dieser Angst massiv bei. Die wirtschaftlichen Einbrüche sorgen bei vielen Menschen derzeit für massive Existenzängste für sich selbst und gesamte Unternehmen.
- **Unser Bedürfnis nach Kontrolle, Gestaltungsmöglichkeiten und Autonomie:** Wir fühlen uns durch die notwendigen Verordnungen fremdbestimmt, ja geradezu unserer selbstverständlichen Freiräume beraubt. Wir sind enttäuscht, dass Geplantes nicht stattfinden kann, dass wir nicht mehr feiern können, jetzt im Frühling nicht in den Gastgärten sitzen können. Die Leichtigkeit der Freiheit geht verloren.
- **Unser Bedürfnis nach sozialer Bindung und Nähe:** Soziale Kontakte reduzieren sich massiv durch das Herunterfahren der gesellschaftlichen Begegnungszonen und durch die klare Aufforderung soziale Kontakte einzuschränken. Gerade für Menschen, die alleine leben kann dies zu Vereinsamung und Traurigkeit führen. Treffen mit Familie und Freunden oder ein regelmäßiger Besuch von Kaffeehäusern, Gastgärten oder Konzerten sind für viele von uns fixe Bestandteile eines erfüllten Lebens die nun fehlen. Und jene Menschen, die in konflikthafter Beziehungen leben sind diesen jetzt noch viel stärker ausgesetzt.

**Angst verstärkt sich durch Starre, Grübeln und Fokussierung auf mögliche
Horrorszenarien –**

**Stärke erleben wir durch den Blick auf Möglichkeiten, Chancen und durch
proaktives Handeln und Tun.**

Hilfreiche Strategien zur Aktivierung Ihrer inneren Stärke

Finden Sie in allem was Sie tun, die richtige Balance:

- Nehmen Sie die Situation ernst – aber verfallen Sie nicht in Panik!
- **Steigen Sie aus dem Grübeln aus:** Denken Sie nicht permanent über mögliche Szenarien, Auswirkungen und Einschränkungen nach, sondern **bleiben Sie im Tun und Handeln!**
- **Emotionen wie Stress, Trauer, Wut, Angst und Hilflosigkeit sind völlig normal.** Lassen Sie Ihre Gefühle in einem gewissen Rahmen zu und **haben Sie keine Scham, sich auch anderen mitzuteilen.** Es hilft, mit vertrauten Personen darüber zu sprechen.

- Sorgen Sie dafür, wieder ein **realistisches Sicherheitsgefühl** zu erlangen und sagen Sie sich selbst: **Cool down!** Schützen Sie sich selbst und andere in einem sinnvollen Ausmaß aber machen Sie stets einen **Faktencheck**: Gehören Sie wirklich zur Risikogruppe? Was wird von offizieller Seite empfohlen? Wie können Sie tun, um sich vor dem Risiko einer Ansteckung in einer guten Form schützen?
- **Vermeiden Sie permanente Aufregung**: Versorgen Sie sich ausschließlich mit **seriösen und evidenten Informationen**. Je mehr Zeit Sie mit Recherchieren verbringen, desto präsenter und angsterzeugender wird das Thema in Ihrem Leben. **3x am Tag** die neuesten Informationen sind absolut genug.
- **Klicken Sie angstverursachende Medien konsequent weg.**
- Nehmen Sie sich **Auszeiten von Corona** und sprechen Sie ganz bewusst auch über andere Themen. So können sich Ihr Geist und Ihr Organismus wieder beruhigen. Vergessen Sie niemals: **Corona ist da, aber alles Gesunde ist noch viel viel mehr da!**
- Pflegen Sie **soziale Kontakte zu wichtigen Menschen**. Nutzen Sie die Zeit für gute längere Gespräche – telefonisch, per Skype oder im engsten Familienkreis.
- **Wenn Sie Unternehmer/in sind**: Tauschen Sie sich mit Fachexperten/innen über die **betriebswirtschaftliche Auswirkungen** und Gegenmaßnahmen aus – **bleiben Sie in der Handlungsorientierung** und lassen Sie sich nicht von Ihren Existenzängsten und kollektiver Panik bestimmen. Gehen Sie **neue sinnvolle Projekte** an!
- **Wenn Sie zu Hause bleiben müssen: Gestalten Sie Ihren Alltag strukturiert und sinnstiftend**. Überlegen Sie für jeden Tag ein kleines Projekt und bringen Sie sinnvolle Tätigkeiten und Struktur in Ihren Alltag: probieren Sie neue Kochrezepte, lesen Sie gute Bücher, sortieren Sie Ihre Fotos, schauen Sie gemeinsam Filme und Serien an, holen Sie alte Spiele hervor, entrümpeln Sie Ihre Wohnung...
- Pflegen Sie **Solidarität**: überlegen Sie, ob Sie älteren Menschen mit kleinen Einkäufen oder Erledigungen helfen können.
- **Bewegung und Ruhephasen**: machen Sie Bewegung in der frischen Luft, genießen Sie den Frühling, nehmen Sie die Natur in all Ihrer Kraft wahr.
- **Wenn Sie im Handel oder im Gesundheitssystem arbeiten**: Schützen Sie sich selbst und eigenverantwortlich in besonderer Form - warten Sie nicht nur auf angebotene Ausrüstung des Unternehmens und wenn vorhanden, dann verwenden Sie diese durchgängig. Achten Sie konsequent auf Pausen und ausreichende Bewegung zwischendurch (das hilft dem Stressabbau). Tauschen Sie sich mit Ihren Kolleg/innen aus. Nutzen Sie Ihre Freizeit jetzt ganz bewusst zum Entspannen.
- **Erinnern Sie sich an Ihre eigene Kraft und Ihre Fähigkeiten**: Erinnern Sie sich ganz bewusst daran, welche Krisen Sie schon bewältigt haben. Was hat damals geholfen? Wie kann man diese Erfahrungen und Stärken auf die heutige Situation übertragen?
- Sehen Sie sich als **Teil von etwas Größerem**, dann werden wir stärker und mutiger.

- **Hoffnung und Sinn** stärkt den Menschen gerade in Krisenphasen: Jede Krise hat immer auch ihre **Chancen**: Überlegen Sie, welche **Möglichkeiten** diese Phase für Sie persönlich und die Gesellschaft ermöglicht – was wird erst dadurch wirklich möglich? Welche kreativen Ideen können erst dadurch wirklich entstehen? Welche Entwicklungen werden dadurch geboren?
- Haben Sie immer im Kopf: **diese Phase geht wieder vorbei!** Und alles was wir jetzt meistern und bewältigen stärkt unser Selbstvertrauen und unseren Zusammenhalt.
- **Freuen** Sie sich auf all jenes, das Sie nach dieser Phase wieder unternehmen werden und wen Sie wieder umarmen werden können.
- **Verlieren Sie niemals den Humor** und Optimismus!

**Selbstwirksamkeit (WAS kann ich JETZT tun?) und
Bindung (WER tut mir jetzt gut?)
reduzieren Angst und entfalten Stärke!**



MAG. ANNELIESE **aschauer**
PERSÖNLICHKEITS- UND ORGANISATIONSENTWICKLUNG
PSYCHOLOGISCHE PRAXIS UND COACHING

Rudigierstraße 8A/2. Stock, 4020 Linz, 0664/12 69 59 6, info@anneliese-aschauer.at
www.anneliese-aschauer.at