

# Trotzdem... und mit Corona Krise

## Wie der Krise begegnen?

Betrachtungen einer Logotherapeutin

von GUNDRUN HEINDORF

---

Alles ist anders. Unsere Welt scheint aus den Fugen geraten zu sein. Vieles hat sich in kürzester Zeit verändert, Sicherheit und Struktur wie die Verlässlichkeit von gestern fehlen. Berufliche und private Veränderungen passieren in einer Geschwindigkeit, die uns kaum hinterherkommen lässt. Wir werden täglich mit neuen Herausforderungen und Fragen konfrontiert. Wir alle erleben die Situation verschieden. Wir alle sind mit ihr auf unterschiedlichen Ebenen konfrontiert und müssen mit ihr umgehen lernen, ob wir wollen oder nicht. Corona fragt uns an – darin haben wir keine Wahl. Corona ist allgegenwärtig und Faktizität.

### Warum schreibe ich diesen Text?

Die Corona-Krise erschüttert unser Vertrauen und unsere Zuversicht. Der psychische Stress ist immens. Hinzu kommen für viele Menschen körperliche Höchstbelastungen.

Ich möchte versuchen, Ihnen aus meiner praktischen Arbeit mit Menschen und meinem Bezug zur Existenzanalyse und Logotherapie von Viktor E. Frankl einen Blickwinkel zu eröffnen, der Sie möglicherweise in diesen angespannten Zeiten unterstützen kann.

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl der Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

(Viktor E. Frankl)

Frankl beschrieb den Raum zwischen Reiz und Reaktion eindrucksvoll in seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“. Trotz der existenziellen Bedrohung, die er während seiner Internierung in deutschen Konzentrationslagern erlebte, nimmt er folgende Haltung ein: „Was immer man ihm [dem Häftling, Anm.] in der ersten Stunde im Lager fortgenommen haben mag – bis zum letzten Atemzug kann ihm niemand die Freiheit nehmen, sich zu seinem Schicksal so oder so einzustellen.“ (Ärztliche Seelsorge, 2005, S.150). Frankl nennt diese Haltung die „Trotzmacht des Geistes“ und beschreibt sie als Fähigkeit, die wir Menschen haben, als „die

Freiheit und die Möglichkeit, sich für oder gegen den Einfluss der Umgebung zu entscheiden. Die geistige Freiheit, die immer als Fähigkeit zu einer inneren Stellungnahme als Raum zwischen Reiz und Reaktion bleibt.“ (ebd. S.151)

Aus diesen persönlichen Erfahrungen heraus beschreibt Frankl die Sinnhaftigkeit als tragendes Element, um Leid und Not aushalten zu können. Denn für ihn erweist sich das Leben auch gerade dann noch als sinnvoll, wenn es darum geht, dass der Mensch sich zu einer Einschränkung seines Lebens, zu dem Erlebten einstellt. Er beschreibt es als große Chance, diese sicherlich höchsten Werte, nämlich die Einstellungswerte zu verwirklichen. Mit diesen Einstellungswerten, die er das „Wofür“ nennt, lassen sich leidvolle Situationen, für Frankl das „Warum, das uns oft quält“, anders (er-)tragen.

Wie lässt sich diese Theorie auf die heutige Situation anwenden? Wofür ist es aktuell sinnvoll, dass wir sozial isoliert zu Hause sind? Dass es Ausgangsbeschränkungen bis in den April oder auch darüber hinaus gibt?

Es bestehen dafür nachvollziehbare Zusammenhänge, die für alle transparent kommuniziert worden sind. Doch ergibt sich daraus auch für Sie persönlich eine Sinnhaftigkeit? Worin sehen Sie Ihr „Wofür“ in dieser Situation, für diese nächste Stunde? Wissen Sie, wofür es für Sie persönlich sinnvoll ist, diese Situation jetzt gerade im Moment auszuhalten und zu akzeptieren, dass es jetzt so ist, wie es ist? Denn auch, wenn Sie rational die Gründe einsehen, die zu Ihrer weitgehenden Isolation führen: Ertragbarer wird es - und vielleicht spüren Sie das gerade selbst - wenn es tatsächlich persönlich sinnvoll wird. Wenn Sie für sich wissen, wofür es gut ist, jetzt zu Hause zu bleiben und achtsam im Umgang mit sich und anderen zu sein.

### **Wofür ertragen Sie die Situation?**

Vielleicht ist es der Wert Ihrer Selbst, so dass Sie sagen, ich möchte nicht erkranken. Oder es ist der Wert Ihrer Familie und besonders Familienangehöriger, die zu einer Risikogruppe gehören. Möglicherweise möchten Sie ein Stückchen dazu beitragen, dass unsere globale Welt diese Pandemie so gut wie möglich übersteht. Sie haben die Wahl, es ist Ihre persönliche geistige Freiheit, die niemand einschränken kann: Ihre Haltung, Ihre Einstellung, Ihre Stellungnahme, wie Sie sich angesichts der Situation verhalten wollen, lässt sich von niemandem, außer Ihnen selbst, einschränken. Für Frankl sind es diese Einstellungswerte, die es gilt, in schweren, oft aussichtslos erscheinenden Situationen zu finden bzw. mit dem inneren Gewissen zu erspüren.

Wenn Sie das „Wofür“ für sich nicht finden, werden Sie die Maßnahmen als sinnlos bewerten und vermutlich abtun oder als übertrieben negieren. Ärger, Aufregung, Abwertung, Missmut, Unzufriedenheit oder auch Aktionismus, sind mögliche Reaktionen darauf.

In diesen Zeiten, in denen die Herausforderungen für viele von uns gerade existentiell und bedrohlich sind und Stress, Überforderung, Unsicherheiten und Ängste auslösen, ist es ohne Frage schwer, sich immer wieder selbst zu justieren und eine Haltung sowie Einstellungswerte zu den sich stetig im Wandel befindlichen Herausforderungen zu finden. Ich gebe zu, es ist ein anstrengender Weg. Sie fragen sich möglicherweise, worin der Sinn dieser Ereignisse überhaupt liegen soll. Oder Sie empfinden Enttäuschung und Wut, dass Sie sich damit beschäftigen müssen. Sie stehen möglicherweise davor, schwerwiegende Entscheidungen treffen zu müssen. Oder Ihre Zukunftsperspektiven sind gerade wie ein Kartenhaus in sich zusammengefallen und Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll. Oder Sie können einen lieben Menschen aus Ihrem Umfeld nicht begleiten und verabschieden, oder, oder, oder ... Derzeit erscheint gerade so vieles sinnlos.

Darauf habe ich auch keine allgemeine Antwort. Allerdings lässt die Lage uns tatsächlich keine andere Wahl, als eine eigene Position zu ihr zu finden.

### **Wie gehen Sie damit um?**

Vielleicht gibt es ein winziges Fünkchen, von dem Sie für sich sagen können: „Trotz allem, was gerade passiert, DAS tut mir ganz gut daran. Trotz allem, was um mich herum passiert, was ich aushalten muss, womit ich gerade ringe, gibt es auch dieses kleine Fünkchen.“

Vielleicht müssen Sie es akribisch suchen. Ist es die Zeit und die Nähe mit Ihrer Familie? Ist es ein Danke von jemandem? Oder die Rückbesinnung auf Wesentliches?

Dieses Fünkchen mag nicht immer der große Sinn sein – aber ich möchte Sie dafür sensibilisieren, was sich trotz allem für Sie mit diesem Fünkchen als wertvoll herauskristalisieren kann. Denn es hilft Ihnen, diese Situation aushalten zu können, weil diese Fünkchen Halt geben. Sie vermitteln uns einen Weg aus dem vermeintlich ausweglosen Gefühl, nichts tun zu können.

Sie nehmen Ihr Leben in die Hand, indem Sie bewusst handeln und dieses Fünkchen suchen. Dadurch können wieder Vertrauen, Zuversicht und Lebendigkeit entstehen, anstatt aus Angst vor dem Virus das Leben erstarren zu lassen.

Das vermeintlich sinnlose Virus erschüttert unser Grundvertrauen, unser Fundament von Sicherheit. Selbstverständlichkeiten fallen weg und werden manchmal erst in der Rückschau deutlich. Viele suchen oftmals verzweifelt Halt – und können ihn, nach meinem Eindruck in verschiedenen Bereichen finden:

- in akuten finanziellen Unterstützungsmaßnahmen, in Transparenz über Zahlen, Daten und Fakten.
- in der Solidarität und in der Einsicht, dass wir ausnahmslos alle betroffen sind und Risikogruppen schützen wollen.
- in Werterleben wie Dankbarkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, u.a. gegenüber den Menschen, die gerade über ihre Belastungsgrenze heraus gefordert sind und einen unvorstellbaren Job für uns alle leisten, aber auch gegenüber uns selbst, unserem sozialen Miteinander (wir haben mehr Zeit, schenken uns und dem was selbstverständlich war, mehr Be-Achtung).
- in dem Wissen über einen gemeinsamen Kontext, dieses Jetzt aus- und durchzuhalten.
- in einer Rückbesinnung auf Wesentliches.
- in dem Erleben der Fragilität unseres Da-Seins.

Und alle brauchen Perspektive, um wieder Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Dieser Ruf nach Perspektive wird aktuell lauter und braucht Antworten. Auch wenn die Antworten uns nicht gefallen mögen, so ist es umso wichtiger, ehrliche und klare Perspektiven aufgezeigt zu bekommen. Menschen können damit umgehen und sich darauf einstellen, solange es Verbindlichkeit und Verlässlichkeit gibt.

Unsere Welt, unsere Gesellschaft und jede\*r einzelne von uns ist angefragt, das eigene Verhalten zu ver-antworten. Verantwortung übernehmen für das eigene Handeln, für die eigene Entscheidung, darin liegt das Potenzial der Entwicklung, auch unter diesen schwierigen Herausforderungen. Und ja, dazu gehören die Gefühle mit all dem, was gerade in mir tobt, mich nicht schlafen lässt. Wenn mir zu Hause die Decke auf den Kopf fällt und alle mich nerven. All das, was gerade etwas mit mir macht.

Genau in diesen Momenten, die zugegeben schwer auszuhalten sind, habe ich die Wahl: Schreie ich meine Kinder an? Will ich mich so entlasten? Mir geht es in dem Moment vielleicht besser, die Wut bin ich kurzfristig los, aber danach, wenn ich die Gesichter meiner Kinder sehe, habe ich ein schlechtes Gewissen und fühle mich nicht gut ...

Aber ich kann mich bewusst zu meiner Wut verhalten: Ich kann sie mir anschauen, mich selbst reflektieren. Was macht mich wütend? Sind es die Kinder, die nicht aufräumen oder ist es meine eigene Hilflosigkeit? Was verstehe ich von meiner Wut? Wie sehr macht mich dieser Virus wütend? Gibt es ein Gefühl hinter der Wut und versteckt sich dort eine Traurigkeit oder eine Angst? Und wie gehe ich mit diesen Gefühlen um? Kann ich sie zulassen, aushalten, mir anschauen? Was tue ich dann?

Ich finde eine Position, wie ich jetzt handeln will und was mein nächster Schritt sein kann. Vielleicht komme ich zu dem Schluss, ich will joggen gehen oder jemanden anrufen, mit dem ich sprechen kann oder das Kinderzimmer nicht mehr betreten oder einen Brief an meine Wut (und/oder diesen Virus?) schreiben. Auch das geht. Dann habe ich den Umgang mit meiner Wut bewusst gewählt. Diese Wahl habe ich ... immer! Ich kann aus dem Affekt heraus agieren oder eine bewusste Entscheidung treffen, wie ich z.B. mein Gefühl der Wut ver-antworten kann.

Neben einer unreflektierten Reaktion auf einen Reiz haben Sie immer die Möglichkeit, einen verantworteten und in Freiheit gewählten Umgang mit Ihren Gefühlen auf diesen von außen kommenden Reiz zu finden. Darin liegt ein Potenzial von Entwicklung – auch und gerade in dieser Krise. Das Potenzial der Entwicklung liegt in der inneren und äußeren Dialogkompetenz: Menschen kommen mehr mit sich und anderen in die Begegnung und in die Beziehung. Dadurch entstehen mehr Lebendigkeit, mehr Eigenverantwortung und entschiedenes Sein.

### **Welche Möglichkeiten bleiben?**

Wenn allerdings die Bedrohung von außen so mächtig wird, dass sie nicht aushaltbar ist, verflüchtigt sich der Raum zwischen Reiz und Reaktion. Das heißt, Menschen reagieren auf den Reiz mit einem automatisch ablaufenden Schutzprogramm (Coping-Reaktionen). Dieses Schutzprogramm dient einzig dem Überstehen und Überleben der Situation. Coping-Reaktionen lassen keine anderen Lösungsmöglichkeiten für eine Bewältigung der Situation zu. Sie zeigen sich in einem Vermeidungs- und Fluchtverhalten, Aktivismus, Abwehrbewegungen, Aggressionen oder auch in einem Totstellreflex. In diesen Bewegungen gibt es in jedem von uns situativ ein vielfältiges unbewusstes Verhaltensrepertoire.

So lassen sich vermutlich manche Hamsterkäufe, einige Abwehrreaktionen auf erste Maßnahmen oder auch ein fast unmenschliches Funktionieren in der jeweiligen Situation, weil es gerade nicht anders geht, erklären. Auch Gewalt kann eine

unreflektierte Reaktion auf ein Nicht-Aushalten-Können des eigenen Erlebens der individuell bedrohlichen Situation sein.

In diesem Verständnis ist immer wieder die eigene Fähigkeit zur Selbstreflexion angefragt. Kann ich Innehalten? Will ich mich meinen Gefühlen stellen? Wie schaffe ich es, aus dem Erkennen meines Agierens in ein bewusstes und mir entsprechendes Handeln zu kommen? Es geht um die Möglichkeiten, den Raum neben Reiz und Reaktion, da ist die Freiheit verborgen, die es zu nutzen gilt, um sich gegenüber äußeren Reizen bewusst verhalten zu können.

Und ja, es ist schwer! Und es beginnt damit, das, was in mir los ist, meine Gefühle, meine Ängste auszuhalten. Und was das Leben gerade von mir will, was gerade in meinem Leben los ist, anzunehmen und eine Antwort darauf zu finden. Und ja, es braucht Ihre Bereitschaft, es üben zu wollen!

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu ver-antworten hat.“ (Frankl ebd, S. 107)

### **Was können Sie aktiv tun?**

Abschließend möchte ich Ihnen aus meiner Erfahrung ein paar Ideen mitgeben, die Sie und Ihre Familie in diesen herausfordernden Zeiten unterstützen können:

- Versuchen Sie, Normalität in Ihren Alltag zu integrieren, z.B. durch Rituale (Welche gibt es? Welche können Sie neu hinzunehmen?) und eine Tagesstruktur für Sie alleine und/oder Ihre Familie zu etablieren (gemeinsam besprechen, einander zuhören, feste Zeiten vereinbaren).
- Versuchen Sie, von Tag zu Tag zu schauen, was machbar ist und wie die Situation aushaltbar ist. Was hat bisher Halt gegeben? Versuchen Sie diese Tätigkeiten in Ihren Alltag zu integrieren.
- Machen Sie Pausen! Vergessen Sie das Essen nicht beim Arbeiten. Vergessen Sie sich nicht! Was können Sie sich Gutes tun, trotz Stress? Gibt es etwas, was Sie gerne tun würden und wofür Sie nun auch die Zeit hätten?
- Achten Sie auf Ihre Sprache: Versuchen Sie „müssen“ durch „wollen“ zu ersetzen. Überlegen Sie doch mal, ob es im Müssen vielleicht ein Wollen gibt? (z.B.: „Ich muss die Küche aufräumen!“ oder: „Ich will die Küche aufräumen, damit wir nachher gemeinsam kochen können!“)
- Seien Sie wertschätzend und achtsam, für sich selbst und Ihre Mitmenschen. Sprechen Sie Ihre Gefühle an (auch Kinder können mit Unsicherheiten der

Eltern umgehen). Kommunizieren Sie Erwartungen klar und geben Sie auch in der Familie Feedback. Erfragen Sie die Sichtweisen der anderen.

- Schmieden Sie Zukunftspläne und entwickeln Sie gemeinsam Visionen!
- Man darf träumen und Zukunftsbilder malen.
- Überlegen Sie konkret, welche Hilfsangebote Sie allein oder gemeinsam machen können. Wo kann ich/ können wir sinnvoll unterstützen? Was können und wollen die Kinder beitragen?
- Suchen Sie das Fünkchen Sinn für den Moment, in diesem Augenblick!

Und einige Ideen, wie Sie als Führungskraft Ihre Mitarbeiter\*innen unterstützen können:

- Treffen Sie verbindliche und verlässliche Absprachen. Machen Sie nur Zusagen, die Sie einhalten können.
- Vermitteln Sie Sicherheit und Stabilität durch Transparenz und Information. Sorgen Sie für Struktur und die Einhaltung von Regeln.
- Bedenken Sie, es ist gerade eine Ausnahmesituation – seien Sie milde, momentan ist unterschwellig viel Stress vorhanden.
- Fragen Sie nach, wie es Ihren Mitarbeiter\*innen aktuell geht. Haben Sie Interesse.
- Schaffen Sie Gelegenheiten für Entlastung.
- Schalten Sie genügend Video- oder Telefonkonferenzen, damit Menschen sich austauschen können.
- Achten Sie darauf, dass Pausen gemacht werden und überfordern Sie nicht.
- Verlieren Sie sich selbst nicht aus den Augen!
- Stärken Sie das Wir-Gefühl durch Beziehungspflege!
- Pflegen Sie einen wertschätzenden Umgang und klare Kommunikation, fördern Sie Absprachen und Rollenklärung: Wer macht was? Wer ist für was zuständig? Welche Veränderungen müssen besprochen werden?
- Fragen Sie oft nach, um Missverständnisse zu vermeiden. Kommunizieren Sie Ihre Erwartungen, geben Sie Feedback.
- Vereinbaren Sie überschaubare und realistische Zwischenziele.
- Entwickeln Sie gemeinsam Perspektiven und Visionen.

## **Schlussgedanke**

Spannend wird die Frage bleiben, was jede\*r von uns sowie die verschiedenen Systeme um uns herum durch die Corona Krise lernen werden. Ob wir überhaupt daraus etwas lernen wollen? Möglicherweise erschließt sich dem Einen oder der Anderen ein Sinn dieser Krise. Kommen Sie gut und verantwortungsvoll durch diese Zeit und nutzen Sie den Raum neben Reiz und Reaktion.

Das wird, davon bin ich überzeugt, die große Herausforderung für unsere Gesellschaft in den nächsten Wochen. Lassen Sie uns als solidarische Gemeinschaft durch diese Zeit kommen. Gerne möchte ich mit einem Zitat von Frankl enden:

*„Wahre Gemeinschaft ist wesentlich Gemeinschaft verantwortlicher Personen – bloße Masse aber nur Summe entpersönlichter Wesen“.* (Frankl ebd. S. 127)

---

### Verfasserin



Gudrun Heindorf

Existenzanalytische Beraterin in Hannover  
Vorstandsmitglied GLE-D  
Dipl. Pädagogin (Erwachsenenbildung)  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
Senior Coach (DBVC)

Kontakt: [beratung@gudrunheindorf.de](mailto:beratung@gudrunheindorf.de)

### Literatur

Frankl, V. E. (2005) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse.  
Wien: Deuticke Verlag