

Wie mit Corona umgehen? Personale Fähigkeiten!

Annehmen, aushalten, loslassen

von FRANK GOTTSCHLING

Durch Corona werden viele unserer **Grundfesten brüchig**. Grundfesten, die uns vielleicht schon länger als solche gar nicht mehr so bewusst waren, irgendwie selbstverständlich waren: Gesundheit, Versorgung, Bewegung, Begegnung, Arbeit oder Verdienst. Das Besondere an Corona ist, dass fast alle unserer Grundfesten auf einmal betroffen sind – und nicht nur ein oder zwei. Das ist das besondere Ausmaß dieser Situation.

Wir machen durch Corona die schmerzliche Erfahrung, dass das **Leben in dieser Welt generell gefährlich** ist. Eine Welt mit einer Vielzahl von Gefährlichkeiten, mit denen wir uns als einzelne abgefunden haben. Ja, wir wissen es: wir könnten einem Verkehrsunfall zum Opfer fallen, mit dem Flugzeug abstürzen und schwer erkranken. Sollten wir wegen dieser Risiken das Haus nicht verlassen, nicht in den Urlaub fliegen, unser Leben nicht genießen? Natürlich nicht.

Wir haben uns arrangiert. Weil für uns die Lust auf Leben mehr wert sind als die damit verbundenen Risiken. Wir haben Werte und mögliche Bedrohungen miteinander abgewogen. Die Bedrohungen mit der Zeit ausgeblendet und uns auf die (risikobehafteten) Werte wie Bewegungsfreiheit, Schnelligkeit, Neugier oder Abenteuerlust fokussiert.

Sicherheit ist eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse. Verschiedene Sicherheiten machen es uns möglich, in dieser Welt sein zu können. Sicherheiten geben uns z.B. unsere Familie, unsere Arbeit oder unser Glauben. Sicherheiten holen wir uns z.B. über Versicherungen, Fensterverriegelungen mit Pilzkopfverschluss, Airbags im Auto oder finanzielle Rücklagen.

Fehlen uns diese Sicherheiten, erleben wir das als **Verunsicherung oder sogar Bedrohung**. Im schlimmsten Fall als Bedrohung unserer Existenz. Und damit meinen wir nicht nur die wirtschaftliche Existenz. Existenzbedrohlich im weiteren Sinne wird es für uns, wenn wir in der freien Gestaltung unseres Lebens eingeschränkt oder gehindert werden. Eine mögliche Ausgangssperre oder die behördliche Schließung von Geschäften sind radikale aktuelle Beispiele.

Blicken wir insgesamt auf die aktuelle Situation, so haben viele von uns ein **Gefühl der Unwirklichkeit**. „So etwas haben wir uns niemals vorstellen können“ – es sprengt einfach unsere Vorstellungskraft. Wir kommen ins Staunen. Es ist schon

sehr surreal, wenn bei schönstem Osterwetter draußen keine Menschen spazieren gehen, wir in den Osterferien unsere Verwandten nicht besuchen oder Karfreitag nicht in die Kirche gehen. Und weil man das Virus nicht sehen kann und es ja die allermeisten Menschen gar nicht haben. Eine Bedrohung, die anfangs sehr weit weg war, auch wenn wir die Ausbreitung in China am Fernseher mitbekommen haben.

Und es passiert automatisch das, was wir als **Schutzmechanismus** in uns „eingebaut“ haben, wenn wir solch einer Bedrohung ausgesetzt sind: „das kann nicht sein“, „das wird uns nicht treffen“, „das geht an uns vorbei“. Diese sogenannten Copingreaktionen helfen uns, mit bedrohlichen Situationen fertig zu werden. Selbst einige Staatsoberhäupter haben anfangs versucht, die Gefährdung runterzuspielen oder sogar zu leugnen. Weitere solcher Reaktionsmuster sind der Kampf gegen das Corona-Virus oder der Hass auf das Corona-Virus. Und wenn gar nichts mehr geht, dann schotten wir uns ab - als Individuum oder auch als Staat: Tür zu - Grenzen dicht, Häfen dicht!

Zeichen einer großen Ohnmacht und auch ein wenig Naivität. Denn an der Gefahr ändert sich dadurch grundsätzlich nichts. Vordergründig schützen uns solche Verhaltensmuster erstmal vor Überforderung, zu eine (Er-)lösung tragen sie nicht bei. Es ist **keine konstruktive Auseinandersetzung** mit dem Corona-Virus, wir haben das Thema nicht an uns herangelassen, keine Stellung bezogen.

Was ist zu tun? **Wieder in ein freies Handeln kommen** wir nur, wenn wir uns von der Bedrohung berühren lassen, uns mit ihr auseinandersetzen. **Schritt eins** ist dabei eine eher sachliche Annäherung: worum geht es eigentlich? „Was ist Corona eigentlich, wie steckt man sich an, wie steckt man andere an, was sind Anzeichen der Erkrankung, wie sieht der Verlauf der Ansteckungen und Gesundungen aus, welche Empfehlungen und auch Regeln sind gegeben bzw. angeordnet worden?“ sind z.B. hilfreiche Fragen. Antworten dazu bekommen wir über eine Vielzahl von Kanälen. Teilweise ist man schon überdrüssig von der Informationsflut. Gut ist, dass diese Informationen in sich ziemlich schlüssig und übereinstimmend sind. Schwierig ist, dass insbesondere die Ausbreitungsverläufe mit Statistik zu tun haben und unsere Vorstellungskraft zu exponentiellen Verläufen nicht gut entwickelt ist. Wir denken eher linear, also mit gleichmäßigen Zunahmen. Deshalb fehlt den meisten von uns auch die Vorstellung über den (Kurven-)verlauf der Ansteckungen.

Schritt zwei ist herauszufinden, was das Thema Corona eigentlich bei uns persönlich antriggert. Oft ein Thema, das schon länger in uns schlummert. Bei dem es um etwas für uns sehr Wesentliches geht. Das kann z.B. die Sorge wegen einer persönlichen Vorerkrankung sein, die Gefährdung der beruflichen Existenz oder das nur schwer auszuhaltende Gefühl der Einsamkeit. Sich diesen

persönlichen Themen zu nähern, ist die eigentliche Herausforderung. Und dabei mit sich selbst nicht wegen dieser vermeintlichen Schwäche zu hadern, sondern eher verständnisvoll mit sich selber sein.

Aus diesem Verstehen ergeben sich zwei Lösungswege für den **Schritt drei**: zum einem der Umgang mit dem Thema Corona und zum anderen der Umgang mit unserem persönlichen Thema. Ja, eine Krise ist immer auch eine Chance – wenn wir sie ergreifen. Was kann ich z.B. tun, um aus der - auch vor Corona schon quälenden – Einsamkeit herauszukommen? Die Gelegenheiten waren schon lange nicht mehr so günstig: Gerade jetzt sind meine Nachbarn, meine Arbeitskollegen, meine Händler in der Umgebung so bereit wie nie, auf mich zuzugehen, mich zu unterstützen, mir Abwechslung anzubieten. Da muss ich gar nicht proaktiv sein, sondern mich (nur) darauf einlassen.

Alle drei Schritte führen dazu, dass wir die Bedrohung(en) durch die Corona-Krise etwas besser **annehmen und aushalten** können. Damit ist eine Qualität gemeint, die über ein reines „sich damit abfinden“ hinaus geht. Wir nehmen nicht nur das Thema Corona an, sondern auch uns selbst mit unseren Betroffenheiten. Um daraus mehr Kraft zu schöpfen, dem Schweren, Ängstigen, Problematischen einen Widerstand entgegenstellen zu können.

In unserer freiheitlich geprägten Demokratie bedeutet das aktuell vor allem, **Einschränkungen unserer persönlichen Freiheit** annehmen und auszuhalten zu können. Sich nicht nur gefallen lassen, sondern mitzutragen, dass Regierungen, Ämter und Wissenschaftler uns vorschreiben, was wir dürfen und vor allem nicht mehr dürfen. Sich **solidarisch und vorbildlich** verhalten, auch wenn wir z.B. persönlich keine Angst vor einer Erkrankung haben. Den Mundschutz zu tragen, um **Andere** zu schützen. Auf trickreiche Umgehungen von Anordnungen verzichten.

Und **nach vorne geschaut**: Rücksicht darauf nehmen, dass es für eine längere Zeit Gruppen mit sehr **unterschiedlichen Situationen und Befindlichkeiten** geben wird: Angesteckte, Kranke und Gesunde, vor Ort und im Home Office Arbeitende, noch geschlossene und bereits wieder geöffnete Geschäfte, Gewinner und Verlierer der Krise, sich abschottende Risikogruppen und jene, die die wiedererlangten Freiheiten genießen. Vielleicht ist dies die größte gesellschaftliche Herausforderung der nächsten Zeit, in dieser Unterschiedlichkeit **miteinander und füreinander** zu leben.

Verfasser



Frank Gottschling

Existenzanalytischer Berater

Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

(GLE-D) - www.gle-d.de

Kontakt: frank.gottschling@gle-d.de

Literatur

Kolbe C (2014) Existenzanalyse 27/2/2010: Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie

Kolbe C (2010) Existenzanalyse 31/2/2014: Person und Struktur. Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit

Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A / Holzhey-Kunz Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 23-179