

Tübingen, 31.03.2020

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir – die Beraterinnen und der Berater der Psychotherapeutischen Beratungsstelle – möchten uns einer Anregung der Geschäftsführung folgend heute gerne an Sie wenden.

Durch die **Corona-Krise** stehen wir alle unter dem Eindruck eines bisher nicht da gewesenen Geschehens. Für uns alle stellt die Einstellung auf die derzeitigen Gegebenheiten eine große Herausforderung dar. Viele von Ihnen können wegen der Schließung Ihrer Betriebsstätten nicht mehr Ihrer Arbeit nachgehen, müssen Kinder zu Hause betreuen, weil Kindergärten und Schulen geschlossen sind, und haben Ihr soziales Leben eingeschränkt, weil räumlicher Abstand zu anderen erforderlich ist.

Angela Merkel erklärte in ihrer Ansprache am 18. März, seit der Deutschen Einheit und dem Zweiten Weltkrieg habe es keine **Herausforderung** gegeben, bei der es „so sehr auf unser gemeinsames solidarisches Handeln“ ankomme. Die beiden genannten Ereignisse haben Menschen motiviert, etwas in die Hand zu nehmen, etwas zu schaffen und (wieder) aufzubauen. Das auch in psychologischer Hinsicht Besondere der jetzigen Krise hingegen ist, dass es nicht darum geht, eine Situation durch gezielte Aktivität positiv zu beeinflussen. Vielmehr ist das Ziel, durch Unterlassen oder Reduktion von Aktivitäten eine sehr schwierige Lage nicht noch schwieriger zu machen.

Was könnte in diesen schwierigen und ungewissen Zeiten helfen? Es gibt innerhalb der Psychologie den Bereich der **Positiven Psychologie**. Sie verfolgt das Ziel, das Erleben und Verhalten von Menschen im Alltag positiv zu beeinflussen. Positive Psychologie ist kein abgeschlossenes wissenschaftliches Gebiet und umfasst viele verschiedene Themen. Einige der folgenden Gedanken sind an das Buch *Positive Psychologie* von Ann Elisabeth Auhagen angelehnt.

Positives Denken

Positives Denken ist eine bejahende, zuversichtliche Haltung, die verschiedene Aspekte umfasst und die gezielt gefördert werden kann:

- **Optimismus** als eine Tendenz, Dinge zuversichtlich zu sehen. Meist gibt es verschiedene Möglichkeiten, Dinge zu betrachten – sich für positivere Betrachtungsweisen zu entscheiden, geht in der Regel mit einem besseren Befinden einher.
- **Kontrollüberzeugungen** im Sinne der Annahme, das eigene Schicksal selbst beeinflussen und kontrollieren, zumindest aber vorhersehen zu können. Die jetzige Krise strapaziert in besonderer Weise das Kontrollbedürfnis: Es ist nicht abzusehen, wie lange die Situation noch andauert, welche (weiteren) Einschränkungen sie mit sich

bringt und welche Folgen sie längerfristig haben wird. Und trotzdem gibt es Möglichkeiten, Tag für Tag etwas zu planen und bestimmte Formen von Alltag aufrechtzuerhalten oder auch neu zu schaffen.

- **Selbstwirksamkeitserwartung** als eine Überzeugung, dass man zum einen bestimmte Handlungen erfolgreich ausführen kann und zum anderen diese Handlungen dazu geeignet sind, bestimmte Ziele zu erreichen. Jeder von uns kann und sollte überlegen, inwieweit er Möglichkeiten hat, die nun anstehenden Herausforderungen bewältigen zu können.

Positives Denken muss nicht immer völlig realistisch sein. Auch ein mäßig übertriebener Optimismus kann angemessen und nützlich sein, weil dieser das Wohlbefinden verbessert und dabei hilft, schwierige Situationen zu bewältigen (**funktionaler Optimismus**). Positiv zu denken heißt nicht, dass Dinge von alleine gelingen (das wäre naiv), aber es macht häufig einen positiven Verlauf wahrscheinlicher. Positives Denken heißt auch nicht, etwas schönzudenken, was nicht schön ist und sein kann. Es kann aber bedeuten, den Blick für das nicht zu verlieren, was (trotz aller Misere) noch gegeben oder möglich ist.

Ein Beispiel für Positives Denken: **Ja, und gleichzeitig ...**

Ja,...

... das Corona-Virus gibt gegenwärtig Anlass zu Unsicherheit und Sorge:

- Kann ich mich infizieren?
- Kann sich jemand, der mir nahesteht, infizieren?
- Was bedeutet eine Infektion?
- Kann ich oder jemand, der mir nahesteht, ernsthaft krank werden oder sogar sterben?
- Wie soll ich mich verhalten?
- Kann ich Menschen, die mir nahestehen, noch treffen?
- Kann ich noch aus dem Haus gehen?
- Wie versorge ich meine Kinder?
- Wie lange wird diese Ausnahmesituation andauern?
- Ist mein Lebensunterhalt gesichert?
- Was bedeutet sie für unsere Gesellschaft?
- Was bedeutet sie für unsere Wirtschaft?

Vielleicht teilen Sie die eine oder andere Sorge.

Oder haben andere?

Wie viele andere Menschen.

und gleichzeitig ...

... habe ich Möglichkeiten, mich zu schützen:

- nicht die Hand geben
- Abstand halten
- Händewaschen



... und der Belastung etwas entgegenzusetzen:

- Soziale Kontakte auf Distanz pflegen.
Seien Sie kreativ! So lässt sich beispielsweise ein Karten-oder Gesellschaftsspiel auch oft online oder im Videochat spielen. Oder Sie veranstalten gemeinsame Kochabende, wo jede(r) das gleiche Rezept kocht und Sie gemeinsam per Videoanruf essen.
- Bewegung.
Wenn möglich an der frischen Luft. Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungen für Fitness-Workouts, die sich auch zuhause sehr gut umsetzen lassen.
- Angenehme Aktivitäten.
Für viele von uns fallen geliebte Freizeitaktivitäten momentan weg. Es gibt es doch viele schöne Dinge, die wir auch zuhause tun können – vielleicht ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, doch endlich das Gitarrespielen zu lernen, oder die alte Staffelei vom Dachboden zu holen?
- Schönes im Blick behalten.

Hier eine Geschichte, die vielleicht zum Nachahmen inspirieren kann: die Geschichte von den Glücksbohnen.

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

Vielleicht haben Sie diese Möglichkeiten.

Oder andere?

Gelassenheit

Gelassenheit ist der Gegenspieler von Stress und Panik. Gelassenheit ist weniger ein psychologisches Konzept als eine Haltung, die man ein Stück weit auch erlernen und verbessern kann. Gelassenheit ist nicht immer die beste und einzig mögliche Haltung, um bestimmten Situationen zu begegnen. Manchmal ist es beispielsweise sinnvoller, auf die Barrikaden zu gehen oder sofort zu handeln. Gelassenheit ist jedoch häufig dann wertvoll, wenn sich die Situation selbst nur wenig beeinflussen lässt (so wie es in der jetzigen Krise der Fall ist) und somit als wesentliche Option nur bleibt, einen möglichst günstigen Umgang mit dem zu entwickeln, was nicht oder nicht nennenswert zu ändern ist.

Wie kann man mehr Gelassenheit entwickeln?

- Durch Erinnerung an positive Erfahrungen mit der Bewältigung von Krisen und an das, was einem geholfen hat sie zu meistern. Durch Überlegungen, welche **Resourcen** in der neuen Situation der Herausforderung helfen könnten, wiederum zu einem guten Verlauf beizutragen.
- Indem man (wenn man es nicht ohnehin schon weiß) versucht herauszufinden, was einem gut tut und Freude bereitet. In der jetzigen Krise wird es wichtig sein, sich in einer guten, möglichst **ausgeglichenen Verfassung** zu halten. Dazu zählt, sich auch angemessen um sich selbst zu kümmern, dann kann man nicht zuletzt auch besser für die anderen sorgen.
- Durch den Aufbau und die Pflege hilfreicher **Beziehungen** – mit den heutigen Kommunikationsmitteln ist das gerade jetzt, wo direkte Kontakte zu vermeiden sind, auch aus der Distanz gut möglich. Vielleicht bestehen jetzt sogar zusätzliche soziale Chancen, wo viele bedingt durch den Wegfall der Arbeitsmöglichkeit mehr Zeit haben.
- Durch **von Tag zu Tag** denken. Nicht jedes mögliche Szenario muss zu jeder Zeit bedacht werden, nicht alles, was ansteht oder anstehen könnte, steht jetzt an.

Gelassenheit ist ein Schutzfaktor und dient der körperlichen wie psychischen Gesundheit!

Solidarität

Solidarität heißt, dazu beizutragen, dass in Beziehungen **Kooperation und Hilfeleistung** vorherrschen. Solidarisch zu sein bedeutet, die eigenen Interessen dem übergeordneten Ziel unterzuordnen. Gegenwärtig ist das Ziel, die Ausbreitung des Corona-Virus zu bremsen, um eine möglichst gute medizinische Versorgung der Erkrankten zu ermöglichen. Solidarisches Handeln bedeutet, zur Erreichung dieses Ziels die eigenen Freiheiten hintenzustellen.

Wie kann Solidarität gefördert werden?

- Indem man sich klar macht, dass bestimmte Ziele alleine nicht zu erreichen sind, sondern nur dann, wenn jeder einen **Beitrag** leistet. In der aktuellen Krise mag der individuelle Beitrag (beispielsweise zu Hause zu bleiben und keine anderen Menschen zu treffen) überschaubar erscheinen (ebenso der Schaden, wenn man ihn nicht leistet), aber die große Zahl der Beiträge bewirkt den Effekt.
- Durch die Vergegenwärtigung, dass solidarisches Verhalten einen **Nutzen** sowohl für die Gemeinschaft als auch für einen selbst hat. Wenn das Ziel ist, die Ausbreitung einer Erkrankung zu bremsen oder zu verhindern, schützt man neben der Gemeinschaft auch sich selbst und seine Nächsten.

- Indem man sich bewusst macht, dass die **Gemeinschaft** keine anonyme Masse ist. Menschen empfinden keine Empathie für soziale Gruppen an sich oder für Infektionszahlen, sondern für einzelne Menschen. Es sind unter anderem die eigenen Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen für die derzeit wir alle etwas tun können – indem wir beispielsweise Abstand halten oder denen Erledigungen abnehmen, die sich selbst damit in Gefahr brächten.

Ungeachtet dessen, dass Solidarität einen Preis (gegenwärtig den der Einschränkung individueller Freiheiten) hat, wird sie von vielen als Einstellung angesehen, die viel Lebenssinn und somit positives Gefühl vermitteln kann.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, wir wünschen Ihnen allen in dieser schwierigen und herausfordernden Zeit viel Zuversicht, Gelassenheit und viele Erfahrungen der Solidarität!

Stefanie Eggert

Julia Graebe

Dr. Carina Schubert

Stefan Balz