

## Zusammenfassung:

### Widerstandsfähigkeit in der Dauerkrise, oder: wie überstehe ich Zeiten der Belastung?

Referat von Esther Pauchard, Psychiaterin und Autorin

Wissen Sie noch, wie wir uns in den letzten Jahren immer gefragt haben, wie wir die eine Krise, die Covid-19-Pandemie überstehen? Wie wir uns gefreut haben auf den Moment, wenn die Krise vorüber und im besten Fall alles wieder wie vorher sein würde?

Darüber können wir heute nur noch zynisch lächeln. Denn wir haben gelernt: Nach der Krise ist vor der Krise. Denn die Krisen sind gekommen, um zu bleiben.

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn ich behaupte, die Krisen seien gekommen, um zu bleiben? Was machen Ihre Gedanken?

Viele gehen innerlich in den Widerstand, sagen sich: «es sollte anders sein!» Sie stemmen sich gegen die Realität, analysieren im Detail, wie es so weit kommen konnte, wer welche Fehler gemacht hat, wer Schuld hat. Dieser Widerstand bringt wenig, verbraucht aber sehr viel psychische Energie – und gerade im Krisenmodus sollten wir nicht mutwillig Energie verschwenden.

Seit Jahren hängt an meiner Pinnwand ein kleiner Fetzen Papier – ein Zettel, den ich vor Urzeiten aus einem Glückskeks gezogen habe. «Keep your mind clear of problems» - halte deinen Geist frei von Problemen.

Wie, den Geist frei von Problemen halten – wegschauen? Den Kopf in den sprichwörtlichen Sand stecken? Träumen, statt sich der harschen Realität zu stellen?

Nein. Gedankendisziplin.

Je belastender und heikler die Lage ringsum wird, desto pingeliger achte ich darauf, was in meinem Kopf vor sich geht, desto schärfer zügeln meine Gedanken. Weil ich es mir nicht leisten kann, dass meine Ängste und Sorgen mit mir durchgehen, weil ich unnötigen Kraftverlust vermeiden will.

Was Sie denken, prägt Ihre Gefühle und Ihr Wohlbefinden, Ihre Handlungen, Ihre ganze Welt. Deshalb lohnt es sich, sich zu fragen: Welche Geschichte erzählen Sie sich? Und: Will ich bei dieser Geschichte bleiben, oder will ich mein Denken ändern?

Welche Geschichte erzählen Sie sich über die aktuelle Situation, die Welt um Sie herum?

- Wenn Sie denken, es sollte anders sein, und sich gegen die Realität auflehnen, dann klappt in Ihrem Inneren eine tiefe Kluft zwischen dem, was ist, und dem, was Ihrer Meinung nach sein sollte. So eine Kluft in Ihrem Inneren führt zu Spannungen, oder psychologisch gesprochen: zu Inkongruenz. Und das tut uns nicht gut. Wer je versucht hat, ein schlecht gebohrtes IKEA-Möbel unter Spannung zu montieren, der weiss, was ich meine.
- Nehmen Sie es so an, wie es ist. Klingt simpel, ist es nicht. Aber es lohnt sich: Weniger Spannung, weniger Energieverlust. Üben Sie sich bewusst in Akzeptanz.

Welche Geschichte erzählen Sie sich über sich selbst in der Krise?

- Wie sehen Sie sich selbst? Sind Sie krisenfest? Haben Sie innere Widerstandskraft? Aus welchem Holz sind Sie geschnitzt? Was mögen Sie aushalten?
- Wir Schweizer haben ein paar weitestgehend entspannte Jahrzehnte hinter uns. Die Probleme waren handhabbar (oder sie liessen sich zumindest erfolgreich verdrängen), das

Leben war geprägt von Wohlstand und Ordnung. Unsere Krisenmuskeln sind ein wenig schwächlich geworden.

- Aber wir alle haben in uns das Genom von zahlreichen Generationen von Überlebenden in uns. Die Menschheit hat Kriege und Krankheiten und Katastrophen aller Art überstanden. Wir kennen Krisen, seit Jahrtausenden. Und es ist sinnvoll, wenn wir uns an diese Tatsache erinnern, statt uns selbst zu erzählen, dass wir schwach und hilflos seien.
- Aber womöglich täte es uns darüber hinaus gut, unsere Krisenmuskeln zu trainieren, bewusst und gezielt die Eigenschaften an uns zu fördern, die uns jetzt dienlich sein können:
  - Gedankendisziplin und Akzeptanz
  - Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung: Die Verantwortung bei sich behalten, statt an andere zu delegieren, tun, was in der eigenen Macht steht
  - Mut; die Bereitschaft, mit der Angst zu leben

Wir werden in der Krise die Angst so rasch nicht loswerden, wir müssen mit ihr leben, sie begleitet uns und wird das noch eine ganze Weile tun. Die Frage ist aber, was wir mit ihr anfangen.

Die amerikanische Autorin Elizabeth Gilbert braucht in ihrem Buch «Big Magic» eine wunderschöne Metapher: Sie können nicht verhindern, dass die Angst mit im Auto sitzt, finden Sie sich damit ab. Aber lassen Sie sie weder ans Steuer noch ans Navi.

#### Welche Geschichte erzählen Sie sich über die anderen?

- Ich bin ein Verfechter des Mottos «Schwarmintelligenz statt Reptilienhirn». Ich finde: im Zweifelsfall zusammen, im Zweifelsfall Kooperation, im Zweifelsfall zuhören. Im Zweifelsfall lieber der Klügere sein als der Esel, der stehen bleibt.

#### Und wie gehen wir mit knappen Ressourcen um?

- Es mangelt gerade an allem: Fachkräfte, Geld, Energie
- Begrenzte Ressourcen heisst: Wir müssen uns überlegen, wie wir die begrenzten Ressourcen am besten einsetzen. Das sind harte Entscheidungen, aber sie müssen getroffen werden.
- Allenorts sehe ich Menschen, die sich abstrampeln und verzweifelt versuchen, mit immer geringeren Ressourcen den gewohnten Standard zu halten, das Gleiche zu bieten wie zuvor.
- Meine Empfehlung an uns alle lautet: Sofort mit dem Versuch aufhören. Wir müssen hier und heute akzeptieren, dass unsere Ressourcen begrenzt sind, uns von der Illusion verabschieden, jedem und jeder allezeit jedes Bedürfnis erfüllen zu können. Wir müssen beginnen, zu triagieren, wir müssen unserer Leistung Grenzen setzen und diese transparent verkünden.
- Ja, das ist hart. Ja, es wird auf Widerstand stossen. Aber die Alternative ist, dass wir einer nach dem anderen umfallen wie Dominosteine in einer Reihe. Und das dient niemandem. Lieber beständig 80% des Gewünschten liefern als kurz 120% und dann umkippen.
- Unser Job in der Dauerkrise ist vor allem anderen: Aufrecht stehen bleiben. Und das erfordert Klarheit und Pragmatismus.

Wenn wir den inneren Widerstand gegen das, was ist, aufgeben können, wenn wir unser persönliches Potential in der Krise erkennen und fördern und untereinander besser zusammenarbeiten können, dann ist diese rasche Abfolge von Krisen vor allem eins: eine Chance.

Die Situation ist, wie sie ist. Aber was wir daraus machen, als Kollektiv, liegt voll und ganz in unserer Hand. Packen wir es an.