

Serena Widmann ist
geerdet und reagiert auf
Krisen fatalistisch



**»Krisen gehören zum
Leben dazu«**

*Serena Widmann, 49, aus München
lässt sich nicht so leicht erschüttern -
auch nicht von Corona*

Was macht mich stark?

Der Ausbruch von Corona hat alles ins Wanken gebracht, viele haben Angst. Doch auch diese Krise lässt sich bewältigen. Über die Widerstandsfähigkeit der Seele in unsicheren Zeiten

VON GLAUDIA MINNER

SERENA WIDMANN:

Ich bin von Grund auf sehr zuversichtlich und pragmatisch, habe die Ärmel-hoch-und-anpacken-Mentalität meiner Eltern geerbt. Krisen und Krankheiten gehören zum Leben dazu, und irgendwann trifft es jeden irgendwie. Das ist mir vor allem in den letzten Jahren bewusst geworden. Je älter man wird, desto näher rückt die eigene Vergänglichkeit. Man fühlt sich noch so jung, aber der Körper ist halt schon alt. Einige Freunde von meinem Mann und mir sind in den letzten Jahren an Krebs erkrankt oder durch einen Herzinfarkt gestorben. Das ist schrecklich, aber manches können wir eben nicht beeinflussen. An meiner Grundeinstellung hat auch Corona nichts verändert: Wenn ich es bekomme, dann bekomme ich es. Sorgen mache ich mir nicht so sehr um mich selbst, sondern vor allem um Ältere, meine Eltern, die Nachbarn.

Wie alle hoffe ich sehr, dass die Corona-Krise bald vorbei ist. Wenn ich dauerhaft bei jedem Kontakt Angst haben müsste, dass ich eine Krankheit bekommen könnte, würde mich das verrückt machen. Abgesehen davon betrachte ich die Situation ohne Panik. Obwohl es uns wirtschaftlich nicht gut geht: Ich arbeite als Bürokraft in dem Metall verarbeitenden Betrieb meines Mannes, viele Aufträge wurden gecancelt, wir mussten für unsere Mitarbeiter Kurzarbeitergeld beantragen. Aber mein Mann und ich haben schon in der Finanzkrise von 2008 gedacht, wir sind am Ende. Wir haben es damals geschafft, und es wird auch dieses Mal klappen. Vielleicht kleiner und anders, aber es geht weiter. Da bin ich mir ganz sicher!

Und wenn ich doch mal anfangen, mir Sorgen zu machen, dann versuche ich, mich abzulenken. Ich habe ja meinen Mann und meine beiden Kinder, gerade jetzt verbringen wir viel Zeit zusammen, wir kochen, machen Gesellschaftsspiele, reden – und in der Regel lachen wir viel. Das gibt mir positive Energie.

m

Manche Menschen erschüttert nichts – auch jetzt nicht, in diesen von Corona infizierten Zeiten. Sie packen an, machen weiter, denken positiv. Trotz der Meldungen über Infizierte und Todesfälle, über wirtschaftliche Abstürze und Ausgangssperren. Trotz der Sorgen um die Gesundheit von älteren Familienmitgliedern oder die eigene Zukunft. Serena Widman, 49, aus München ist so ein Mensch. »Es gibt Dinge, die ich nicht beeinflussen kann. Wenn sie passieren, dann ist es so. Dann versuche ich, das Beste aus der Situation zu machen«, erzählt die Bürokauffrau. Sie ist auch jetzt voller Zuversicht. Obwohl sie sich Sorgen um ihre fast 80-jährigen Eltern macht. Obwohl der Betrieb ihres Mannes, in dem sie arbeitet, schwere Zeiten durchlebt. »Aber das war schon in der Finanzkrise 2008/2009 so, und davon haben wir uns auch wieder erholt.«

Zuversicht sei nicht zu verwechseln mit einem simplen »Alles wird gut«, sagt Ulrich Schnabel, Wissenschaftsjournalist und Autor (»Zuversicht. Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je«, Blessing Verlag). »Wer zuversichtlich ist, behält einen klaren Blick für den Ernst der Lage, lässt sich davon aber nicht lähmen, sondern nutzt die Spielräume, die sich auftun – und seien sie noch so klein.«

Doch wie schafft man es, in diesen unsicheren Zeiten handlungs- und damit widerstandsfähig zu bleiben? Die Antwort liegt in der Resilienz, der psychischen Widerstandsfähigkeit eines jeden Menschen. Seit einigen Jahren rückt die Resilienz verstärkt in den Fokus der Forschung. Psychologen suchen nach Mustern, wie Menschen mit ▶



**»Wir haben
unglaubliche
Ressourcen«**

Daniel Sieben, 45, aus Bad Vilbel findet:

*Wer zu kopflastig ist,
macht sich zu viele Sorgen*

Ruht dank Meditation
in sich selbst:
Daniel Sieben,
Bankmanager und
Berater

Foto: Hermann Vogel/Agentur art+craft

persönlichen oder gesellschaftlichen Krisen umgehen. Warum manche zusammenbrechen, andere dagegen stark bleiben. Denn diese Widerstandskraft ist unterschiedlich verteilt – die Grundlagen dafür werden offenbar in der Kindheit gelegt –, und sie ist heute so wichtig wie nie.

Die Corona-Krise ist so massiv, dass wir sie kaum fassen können: eine Epidemie, die sich auf der ganzen Welt rasant ausbreitet. Bislang unvorstellbare Freiheitsbeschränkungen. Wirtschaftliche Schäden in Milliardenhöhe. Plötzliche Arbeitslosigkeit für Millionen. Das alles macht Angst. Am 6. März schrieb die »Welt« noch: »Von wegen ›German Angst‹ – die Deutschen sind in der Corona-Krise ausgesprochen cool.« Da war Covid-19 zwar schon in Deutschland angekommen, aber gefühlt immer noch weit weg und abstrakt. Laut Robert Koch-Institut gab es damals bundesweit nur 639 bestätigte Fälle und keine Verstorbenen. Alles schien unter Kontrolle. Mitte März sah die Lage dann plötzlich anders aus.

DANIEL SIEBEN:

S Seit 23 Jahren meditiere ich, das hat meine Sichtweise auf die Außenwelt und Innenwelt sehr geprägt. Ich betrachte Sorgen wie ein Gift, weil sie mich in Unruhe versetzen und mir Energie rauben. Wenn ich mir zu viele Sorgen mache, ist das ein Zeichen dafür, dass ich zu kopflastig lebe – zum Beispiel, wenn ich mich zu sehr von meiner Arbeit oder den Negativnachrichten einnehmen lasse. Zum Glück habe ich eine aufmerksame Partnerin, die mir ehrlich spiegelt, wie ich auf sie wirke, und mich mit einem liebevollen »Was fühlst du?« darauf aufmerksam macht, dass ich mich gerade wieder in meinen Gedanken verliere. Das beste Mittel gegen diese Kopflastigkeit ist für mich dann Meditation. Dabei kann ich mich über meinen Atem bewusst ins Fühlen bringen, ich atme tief in meinen Bauch, löse mich von den Gedanken im Kopf, verbinde mich mit meinem Herzen und Bauch. Dadurch finde ich Zugang zu einer akzeptierenden Grundhaltung, empfinde Ruhe und Zuversicht. Das hilft mir auch, mit der aktuellen Situation umzugehen. Für unsere Gesellschaft ist Corona nicht nur wirtschaftlich, sondern auch psychisch eine große Belastung. Es macht mir Sorgen, dass in Teilen der Gesellschaft die Stimmung kippt. Ich glaube, dass wir gerade jetzt nicht nur nach rationalen Vorgaben handeln sollten, sondern auch die zu verarbeitenden Emotionen berücksichtigen müssen. Gleichzeitig bin ich auch zuversichtlich. Krise, Absturz und Heilung liegen für mich eng beieinander. Wir Menschen haben unglaubliche Gaben und Ressourcen, mit Krisen heilsam umzugehen. Zurzeit fühle ich das mehr denn je.

»Halten Sie Kontakt zu anderen Menschen – per Telefon, Mail oder Chat«

Donya Gilan,
Leibniz-Institut für
Resilienzforschung

Das zeigt eine Onlineumfrage der Universität Duisburg-Essen zum Umgang mit Corona, die am 10. März gestartet wurde. 12 000 Menschen beteiligten sich bereits in der ersten Woche. »Bis zum 17. März hatten sich Angstzustände verdoppelt bis verdreifacht«, sagt Professor Martin Teufel, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Essen und Leiter der Studie (corona-umfrage.de). Zunehmend mehr Menschen klickten in dieser Zeit an, dass sie nervös und gereizt seien, sich Sorgen machten, schlechter schliefen. »Aktuell beschreiben 15 Prozent der Bevölkerung Ängste, die denen einer mittelschweren generalisierten Angststörung entsprechen. Im Normalfall sind es weit weniger als vier Prozent. Das ist also ein enormer Anstieg«, sagt Teufel.

Krise als persönliche Chance

Alles ist ins Wanken geraten. Eine große Unsicherheit macht sich breit. Wie geht es weiter? Was kann ich glauben? Wie schlimm wird es? Und was kommt danach? Unser Gehirn bewertet diese Verunsicherung wie eine Gefahr. »Achtung, Kontrollverlust!«, vermeldet die Amygdala – ein sehr alter Bereich im Gehirn, der für die Emotionen zuständig ist. »Die Folge: Kurzfristig steigt das Adrenalin, langfristig das Cortisol. Die Stresshormone können unter anderem zu Schlafstörungen, Herzrasen und Depressionen führen und das Immunsystem schwächen«, sagt der Mediziner.

Was aber hilft gegen die Angst? Was macht uns stark in dieser Krise?

Am Leibniz-Institut für Resilienzforschung werden diese Fragen untersucht. Die Psychologin Donya Gilan leitet den Bereich Resilienz und Gesellschaft. Auf der Website des Instituts (lir-mainz.de) hat sie zehn Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit in Zeiten von Corona zusammengestellt. Zugrunde liegen ihnen seit Jahrzehnten gesammelte Erkenntnisse.

Vorweg sei gesagt: Wer das Gefühl hat, der eigenen Angst ausgeliefert zu sein, etwa weil die wirtschaftliche Existenz wegbricht, die Verantwortung für andere zu groß wird, oder wer gar Suizidgedanken hegt, sollte sich unbedingt und so schnell wie möglich professionelle Hilfe holen (siehe Infos S. 39).

Allen anderen empfiehlt die Psychologin, gerade jetzt gut für sich selbst zu sorgen und Stress abzubauen – durch ausreichend Schlaf, viel Bewegung, eine gesunde Ernährung und Entspannungstechniken. Man solle sich außerdem bemühen, den Kontakt zu anderen aufrechtzuerhalten – per Telefon, Mail oder Chat. Denn, so Gilan: »Kontakte zu anderen Menschen sind ein wichtiger schützender Faktor für unser psychisches Wohlbefinden, gerade jetzt in Krisenzeiten.«

Dabei spielt die Zuversicht eine zentrale Rolle. »Denken Sie daran, dass Gesellschaften früher schon große Krisen bewältigt haben und wieder zur Normalität übergegangen sind. Betrachten Sie diese Krise nicht als etwas Unüberwindliches, sondern ▶

»Ich achte sehr darauf, dass es mir gut geht«

Bärbel Kempf-Luley, 55,

aus Prien, Bayern, hat schon viele Krisen

durchgestanden

als Herausforderung des Lebens, als individuelle Chance. Lösen Sie sich von dem Gedanken, Opfer zu sein«, rät die Expertin. In der Psychologie wird diese Fähigkeit zum Perspektivwechsel als »kognitive Flexibilität« bezeichnet – ein unverzichtbarer Bestandteil von Resilienz. »Vielen hilft es diesbezüglich, an eine vergangene Krise in ihrem Leben zu denken und zu überlegen, wie sie diese bewältigt haben und was ihnen damals geholfen hat.« So ein Reflexions- und Neubewertungsprozess werde auch in Psychotherapien eingesetzt, erklärt Donya Gilan. »Man erinnert sich an vergangene Erfolge und Misserfolge, um sich zu verdeutlichen, welche Herausforderungen man bereits gemeistert hat. Sich auf diese Weise selbst als aktiv und wirksam zu erleben entscheidet stark über die psychische Widerstandsfähigkeit.«

Außerdem sei es wichtig, sich immer wieder zu sagen: »Ich nehme die Situation an.« Diese »radi-

Sie hat Krebs und einen Burnout gemeistert – aus den Lebenskrisen ist Bärbel Kempf-Luley, gestärkt hervorgegangen



kale Akzeptanz« befreie von belastenden Gefühlen wie Ohnmacht, Wut und Verzweiflung und sei damit von enormer Bedeutung für einen resilienten Umgang mit der gegenwärtigen Situation. Donya Gilan macht Mut: »Resilienz ist keinesfalls nur die Gabe weniger Menschen. Auch Pessimisten können lernen, positive Gedanken und Gefühle zu entwickeln.«

Verschiedene Studien zu unterschiedlichen Krisen – von persönlichen Schicksalsschlägen wie Jobverlust und Krebserkrankungen bis hin zu historischen Ereignissen wie dem 11. September – belegen: 60 bis 70 Prozent der Menschen, die einem potenziell traumatischen Erlebnis ausgesetzt sind, können mit der Situation sehr gut umgehen, weil sie entweder ihre Kraft und Zuversicht beibehalten oder nach kurzer Zeit wieder zurückerlangen oder sogar ein »posttraumatisches Wachstum« erleben, also gestärkt hervorgehen.

BÄRBEL KEMPF-LULEY:

Ich habe keine Angst. Denn ich habe in meinem Leben schon oft erfahren, dass Sicherheiten eine Illusion sind. Als Kind habe ich mitbekommen, wie die Erwachsenen hinter vorgehaltener Hand über Krebserkrankungen im Bekanntenkreis erzählten. Das hat mir Angst gemacht. Mit 35 bekam ich Lymphdrüsenkrebs. Aber dann habe ich erlebt, dass das Leben auch auf einer Krebsstation weitergeht. Dass auch dort gelebt und gelacht wird. Zwei Jahre später habe ich mich selbstständig gemacht und einen Buchladen eröffnet. In den folgenden zehn Jahren war ich oft sehr glücklich, hatte aber auch große Existenzängste. Irgendwann musste ich den Laden aufgeben und fand eine Festanstellung, in der ich dann bis zum Burnout Überstunden machte. Danach ging zwei Jahre gar nichts mehr: Depressionen, Ängste, Panikattacken. Bis ich beschloss, mich meiner Angst nicht völlig auszuliefern. Ich suchte mir eine neue Arbeit, fuhr sogar wieder mit der Bahn. Trotz und mit meiner Angst. Allmählich wurde sie kleiner. Und heute? Die Buchhandlung, in der ich arbeite, ist auf wirtschaftliche Hilfen angewiesen, ich bekomme Kurzarbeitergeld. Ich hätte allen Grund, Angst vor Arbeitslosigkeit zu haben. Habe ich aber nicht. Vielleicht, weil ich schon so viele Krisen erlebt habe. Ich bin es gewohnt, mit wenig auszukommen. Ich achte sehr darauf, dass es mir trotz ständig neuer Negativnachrichten gut geht. Schalte mein Handy zwischendurch ein paar Stunden aus, gehe spazieren. Draußen blüht und wächst alles, die Vögel zwitschern, als wäre nichts. Es beruhigt mich zu sehen, dass die Natur einfach so weitermacht.



Haben Sie das Gefühl, Sie schaffen das nicht allein, Ihre Angst ist zu groß? Dann wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder die psychiatrische Abteilung einer Klinik. Auch die Telefonseelsorge (rund um die Uhr: 0800/111 0 111) oder die Corona-Hotline (8 bis 20 Uhr: 0800 777 22 44) des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen können weiterhelfen

Auch Daniel Sieben, 45, Nachhaltigkeitsberater und Banker aus Bad Vilbel, versucht optimistisch zu bleiben. »Natürlich mache ich mir Sorgen – um unsere Gesellschaft und jeden einzelnen. Wir sind einer sehr hohen psychischen Belastung ausgesetzt. Andererseits bin ich auch zuversichtlich. Menschen haben unglaubliche Ressourcen, um mit Krisen heilsam umzugehen. Allerdings muss man sich dazu mit dem Inneren verbinden, und das ist in unserer kopflastigen Welt nicht immer leicht.« Seine eigenen Ressourcen zapft Daniel Sieben in der täglichen Achtsamkeitsmeditation an, das helfe auch bei der Verarbeitung der massiven Nachrichtenflut.

Seelisches Immunsystem stärken

Bärbel Kempf-Luley, 55, aus Prien geht ähnlich vor. Seit die Buchhandlung, in der sie gearbeitet hat, aus dem Nichts einen Onlineshop aufbaut, steht sie mit ihren Kolleginnen und dem Chef im ständigen Whatsapp-Austausch und arbeitet mehr als sonst. Aber ob der Laden sich retten kann, ist ungewiss. Um sich von diesem Stress zu erholen, verordnet sie sich regelmäßige Informationspausen. »Ich versuche meinem Alltag eine Struktur zu geben, und dazu gehört auch, dass ich mein Handy zwischendurch ein paar Stunden in den Offlinemodus setze oder ganz ausschalte. Ich gehe spazieren, mache Tai-Chi oder genieße das Nichtstun. Und erst wenn ich das Gefühl habe, ausreichend aufgeladent zu haben, mache ich das Handy wieder an.«

Plötzlich sind Entspannungsmethoden und Lebenshilfe gefragt denn je. Viele Coaches, Heilpraktiker und Therapeuten bieten nun online Meditationshilfe, Achtsamkeitstrainings oder Krisenberatungen an, oft kostenlos. Man trifft sich online, um gemeinsam live zu meditieren, auf Facebook bilden sich Gruppen wie die »Krisenengel«, in denen aufmunternde Sprüche, Fotos von Spaziergängen und Tipps fürs Wohlbefinden geteilt werden. Auch Apps wie 7Mind, Balloon und Headspace haben ihr Angebot für Nichtzahler erweitert – und verzeichnen deutliche Zuwächse. »Wir können nicht wie gewohnt rausgehen, also lasst uns gemeinsam nach innen gehen« lautet das Motto auf der Webseite von 7Mind.

Die Welt hält Abstand und rückt doch näher zusammen – ein gutes Mittel gegen Einsamkeit, Sorgen und Ängste. Denn wer sich als Teil einer Gruppe erlebt und aktiv um das eigene Wohlbefinden kümmert, den verlässt das Gefühl der Ohnmacht, der empfindet Selbstwirksamkeit, gewinnt Zuversicht. Es gibt also durchaus Möglichkeiten, das seelische Immunsystem für diese Krise zu stärken und sogar an ihr zu wachsen. »Ich glaube, dass sich die Situation entspannen wird«, sagt der Mediziner Martin Teufel. »Denn unsere menschliche Psyche adaptiert sich immer irgendwann an Veränderungen. Wir werden Lösungen finden, die Kontrolle zurückgewinnen, eine neue Stabilität entwickeln – und dann lassen auch die Ängste nach.« ✨

