



Neue Balancen in Krisenzeiten

Gertraud Hinterseer, Soziologin



Wird der Ausnahmezustand langsam schon zur Gewohnheit? Homeoffice, Ausgangsbegrenzungen, Kontaktverbote und -gebote, Gesichtsmasken... Wir lernen rasend schnell, wenn es sein muss. Wie bei einem Mobile: verschiedenen Gewichte hängen in einer Anordnung an einem Faden und stabilisieren sich gegenseitig. In einem gesunden und lebendigen System kann einiges wegfallen und Neues dazukommen – es wird ausgeglichen, kompensiert, austariert, ausgewogen und ein neues Gleichgewicht entsteht.

Viele von uns schaffen es rasch, in diesen Tagen eine „Krisenbalance“ herzustellen, ihre passende Rolle einzunehmen und die Ungewissheit auszuhalten. Manche können die Umstände womöglich sogar genießen: endlich Zeit haben, intensive und gute Gespräche führen, gezielte Kontakte pflegen mit den technischen Möglichkeiten. Und dann sind da viele, die mit der Situation nicht gut zurechtkommen und merken, dass Gewohntes fehlt, Ungewohntes Angst macht, die Sorgen das Denken blockieren, die Anforderungen nicht schaffbar sind.

Ich glaube, die meisten von uns kennen alle drei Zustände! Wir sind momentan sehr gefordert, eine ganze Menge von Stressfaktoren zu verarbeiten und die Gewichte neu auszutariieren: zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Daheim und Betrieb, zwischen Real und Virtuell. Was hilft dabei?

Schlafen, Gedankenwandern und Meditieren

Dieses Balancieren oder die *Homöostase*, wie der wissenschaftliche Begriff für das Gleichgewichts-Streben von offenen und dynamischen Systemen heißt, passiert zu einem guten Teil *unbewusst*. Diese Vorgänge können wir stärken: erstmal vor allem mit ausreichend Schlaf. Das Träumen reguliert vieles. Zweitens: Auch der freie Gedankenfluss, wenn wir bei Routinetätigkeiten oder beim Spaziergang die Gedanken einfach kommen und gehen lassen, gleicht aus und erfrischt (vor allem in Kombination mit Bewegung und Frischluft). Wir müssen uns nur solche Zeiträume schaffen, wo wir nicht abgelenkt sind und unseren Gedanken nachgehen können. Und drittens: noch mehr unterstützen wir die unbewussten Regulative durch Meditation, wenn wir also regelmäßig einfach nur Ruhe geben, den Atem beobachten und möglichst nichts denken. Das ist eine Pause für den Geist. Es gibt verschiedene einfache und kompliziertere Meditationstechniken, die in ihrer Wirkung gut erforscht sind. Wichtiger als es richtig zu machen ist aber, dass man es einfach tut, so leicht wie möglich. Die Wirkung ist schon mit täglich 15min verblüffend.

Auch für den bewussten Teil des Ausbalancierens können wir einige Hebel in Bewegung setzen. Es geht darum, in turbulenten Zeiten immer wieder sowohl im Innenleben als auch im äußeren, sozialen Miteinander einen guten Ausgleich zu finden.



Gute Gewohnheiten

Der Alltag und das, was wir gewohnt sind, ist für eine vorerst noch unbestimmte Zeit außer Kraft gesetzt. Gewohnheiten geben aber Sicherheit und strukturieren die Tage. Deshalb lohnt es sich, für definierte Zeiträume – etwa bis Ende April oder bis Pfingsten oder bis Sommerbeginn - ein paar gute und neue Gewohnheiten einzuüben. Wer versucht, den gewohnten Rhythmus von Schlafen, Aufstehen, Arbeiten und Freizeit, Essen und Pausenzeiten wie üblich einzuhalten, braucht vermutlich viel Disziplin. Disziplin kann helfen, noch besser aber ist es aktiv und kreativ damit umzugehen: Welche Gewohnheiten passen jetzt zu meiner speziellen Situation? Welche Rituale helfen mir und meinen Mitbewohnern/innen oder Kollegen/innen, um die Übergänge zwischen Freizeit und Arbeit deutlich zu machen? Wir leben in einer Ausnahmesituation – diese Tage und Wochen sollen und dürfen *anders* gestaltet werden!

Reflexion

Welche Auswirkungen hat die Krise schon jetzt, welche Auswirkungen wird das alles noch haben? Das Nachdenken über die Corona-Krise ist unausweichlich. Die Gespräche, die Nachrichten, die Medien – alles ist voll damit. Es ist wichtig, sich mit der eigenen Lage auseinander zu setzen! Aber auch den Umgang mit Sorgen und Befürchtungen können und sollen wir gestalten! Mehr denn je gilt es gut zu unterscheiden: Was ist eine Information und was ist eine emotionale Interpretation? Was sind die Fakten und was mache ich damit? Beim Reflektieren hilft:

- ..., dass ich meine Sorgen und Befürchtungen ausdrücke und anerkenne! Das *Aussprechen* hilft sehr, auch das *aufschreiben*! Im Gespräch oder im Schreiben werden diffuse Ängste klarer, manche lösen sich sogar auf.
- ..., dass ich mir nicht nur die Befürchtungen, Hindernisse und Probleme vor Augen halte, sondern bewusst auch die Hoffnungen, Vorteile und guten Potenziale durchdenke.
- ..., dass ich einen Ressourcen-Check mache: Welche Stärken und Fähigkeiten habe ich, die mir jetzt weiterhelfen? Welche Beratungsangebote und Unterstützungen kann ich in Anspruch nehmen, um mit der Lage gut zurecht zu kommen?

Aufeinander schauen

Durch unser Sozialgefüge ist mit der Pandemie ein Wirbelsturm gezogen und der Wind weht weiter: social distancing bestimmt unseren Umgang miteinander. Unsere Kontakte ordnen sich neu und die Begegnungen finden auf neuen und anderen Wahrnehmungs- und Übertragungs-Kanälen statt. Wir sind aufgefordert, aktiv aufeinander zu schauen und unter diesen besonderen Umständen neu miteinander zu kommunizieren. Wer im homeoffice arbeitet, spürt sehr deutlich den Wegfall der sonst nebenbei stattfindenden Kontakte, Eindrücke und Gespräche mit anderen.

Online-meetings zu einem Kaffee-Gespräch oder das Treffen auf ein „online-Bier“ machen nicht nur Spaß, sondern sind auch essentiell für das Zugehörigkeitsgefühl in Familie, Freundeskreis und Arbeitsteam! Aufeinander zu schauen und miteinander in Kontakt zu bleiben ist nicht nur eine Grundeinstellung, sondern in diesen Tagen eine *konkrete Aufgabe mit hoher Priorität*. Die technischen Mittel geben uns viel Spielraum dafür. Und wenn jeder von uns auch noch seine Fühler ausstreckt zu nur *einem* Menschen, den wir schon länger nicht mehr wahrgenommen haben, dann sorgen wir gut dafür, dass die sozialen Balancen vielleicht sogar besser, interessanter und gemeinschaftlicher werden als zuvor.