



Liebe Leserinnen und Leser!

Zu Anfang der Corona-Krise waren Ärzte, Politiker und die Bevölkerung weltweit verunsichert: Wie genau ist das neue Virus und die Brisanz der Lage einzuschätzen? Welche Maßnahmen zum Schutz der Menschen sind nötig? Nach wochenlangen einheitlichen Berichterstattungen rund um das Coronavirus kommt nun Vielfalt in die Debatte – nicht zuletzt durch immer lauter werdende kritische Stimmen von renommierten Virologen, Internisten und Pneumologen. Das Gefühl, dass noch immer vieles unklar ist, passt eigentlich für die gesamte Corona-Situation, deren Folgen für den Einzelnen persönlich und für das Kollektiv der Menschen weltweit noch nicht wirklich abschätzbar sind. Klar ist, dass sich vorübergehend aufgrund des Virus SARS-CoV-2 vieles in unserem Leben ändert – und dass wir darauf am besten mit der uns größtmöglichen Flexibilität reagieren. Es ist möglich, in dieser Zeit des Umbruchs die Widerstandskräfte, die Resilienz, in sich wahrzunehmen und zu verstärken. Je mehr Fokus wir darauf legen, desto weniger befinden wir uns im Stress und desto potenter arbeitet unser Immunsystem.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr Verlags- und Redaktionsteam
NATUR & HEILEN

Interview: Resilienz & positive Psychologie

Was macht mich in äußerlich schwierigen Zeiten innerlich stark

Die Corona-Krise ist das alles bestimmende Thema. Viele Menschen haben Angst, wie es weitergeht. Elisabeth Hussendörfer hat für NATUR & HEILEN mit Sigrid Diekow gesprochen, die seit vielen Jahren Menschen im Umgang mit Belastungssituationen berät.

Frau Diekow, als Resilienz-Trainerin kennen Sie sich mit Krisenbewältigung gut aus und nutzen entsprechende Werkzeuge, um psychisch stabil zu bleiben. Was versteht man genau unter Resilienz?

Resilienz steht dafür, bei schwierigen Ereignissen dem Leben mit einer gewissen Flexibilität und Akzeptanz zu begegnen. Es geht dabei weniger darum, was mir gerade im Leben zustößt, sondern wie ich darauf reagiere und wie ich darüber hinwegkomme. Vereinfacht gesagt, geht es um psychische Widerstandsfähigkeit. Das Forschungsinteresse am Thema Resilienz ist in den vergangenen Jahren stark gewachsen, es gibt viele neue Erkenntnisse. Für mich die entscheidende in der aktuellen Situation: Es ist wichtig, die richtigen Fragen zu stellen. **Was kann ich jetzt tun, damit ich gesund bleibe?** Das ist derzeit eine wichtige Frage für mich.

Aber das fragen sich doch viele.

Mein Eindruck ist das ehrlich gesagt nicht. Die Leute denken eher andersrum. Sie fragen: Was kann ich tun, damit ich nicht krank werde?

Aber das läuft doch aufs Selbe hinaus.

Eben nicht. Für mich steht die Gesundheit im Vordergrund. Das **Vertrauen in den Körper**. Die Überlegung, was ihm gerade jetzt besonders guttut – wie ich ihn physisch und psychisch stärken kann. Auf körperlicher Ebene ist es eine **gesunde Ernährung**, viel **frische Luft** und **Bewegung**. Auf mentaler Ebene ist es die **Achtsamkeit**. Wenn ich besonders aufmerksam bin, spüre ich sehr genau, was mir guttut, wo ich entspannt bin und was die Situation gerade mit mir macht. Drehen sich meine Gedanken dagegen um die Furcht vor Krankheit, setzt mich das unter Stress. Und Stress schwächt die Abwehr, das Immunsystem baut ab – ein Teufelskreis.

Sorgen sind aber doch berechtigt. Ständig hören wir neue niederschmetternde Nachrichten ...

Bitte nicht falsch verstehen. Die Fakten zu Corona sind da. Die Situation ist da. Die lässt sich nicht wegreden, die gilt es anzuschauen. So wie wir uns ja auch ganz konkret anschauen müssen, wie der **veränderte Alltag** jetzt läuft. Und genau da

fängt es auch schon an. Fakt ist: Für viele Menschen fällt jetzt die gewohnte Routine weg. Fakt ist aber auch: Routine gibt Menschen Halt und Sicherheit. Gerade jetzt, wo sich um uns herum alles ändert, sollten wir darauf Acht geben, nicht komplett ins Schlingern zu geraten. Was gestern noch ganz normal war, gilt heute nicht mehr! **Improvisationsvermögen** ist gefragt zum Beispiel, indem sich jeder für sich eine neue Routine überlegt. Alles ist in einem extremen Veränderungsprozess, der ein hohes Maß von **Flexibilität** erfordert. Aber es wird Dinge im Tagesablauf geben, die einen festen Bestand haben. Wer sich eine eigene, neue Routine überlegt, tut sich leichter. Auch ich habe mich gefragt, wie ich jetzt durch den Tag komme. Ich arbeite im Homeoffice. Klienten kommen natürlich zurzeit nicht persönlich zu mir. Und trotzdem habe ich eine **klare Struktur im Tagesablauf**, die sehr hilfreich ist und mir innere Sicherheit gibt. Jetzt einfach alles laufen zu lassen, morgens länger liegen zu bleiben und dann mal zu schauen, was der Tag so bringt? Doch nach einer gewissen Zeit geht die Sinnhaftigkeit verloren, und auch der Selbstwert wird leiden. Deshalb klingelt mein Wecker um 7 Uhr. Ich meditiere für ca. 20 Minuten und gehe anschließend mit unserem Hund nach draußen. Danach wird gefrühstückt und um 9 Uhr bin ich im Homeoffice. Da im Moment keine Klienten zu mir kommen, muss ich mich auch hier neu strukturieren und bin offen für Neues, wie zum Beispiel für Videokonferenzen und Online-Kurse. Da mein Mann zurzeit auch im Homeoffice arbeitet, nutzen wir die gemeinsame Mittagspause, um uns auszutauschen. Ich erlebe diesen **geregelten Ablauf** als wohltuend. Und apropos Mahlzeiten: Bis vor kurzem habe ich mittags oft außer Haus gegessen, jetzt nutze ich die Zeit und probiere auch mal neue Rezepte aus. Gesunde, vitaminreiche Zutaten. Das ist übrigens auch sowas, was man sich bewusst machen kann und was dann entsprechend wirkt: Wer bisher Fast Food oder Kantine genossen hat, könnte jetzt die Zeit nutzen, um sich beispielsweise neues Wissen über **gesunde Ernährung** anzueignen. Ein weiterer Punkt also, den ich mir vor Augen führen kann und der mir dabei hilft, in Richtung Wohlbefinden zu denken – und damit wegzukommen von der Dauer-Sorge um Krankheit. Wenn es etwas gibt, das ich den Menschen in diesen Tagen wirklich ans Herz legen möchte, dann das: Haltet inne und prüft euch: Was gibt mir Kraft, was nährt mich? Was schwächt mich? Je bewusster wir hier sind, desto eher sind wir vor Panik und Kurzschlusshandlungen gefeit.

Spielen Sie auf die Hamsterkäufe an?

Ein gutes Beispiel in diesem Zusammenhang! „Machen Sie keine Hamsterkäufe!“, haben wir wieder und wieder gehört. Aber je öfter der Aufruf kam, desto mehr Hamsterkäufe wurden gemacht, desto leerer wurden die Regale. Das ist genau, was ich meine: Wenn wir auf den möglichen Mangel schauen, dauert es nicht lange, und der Mangel ist da. In uns drinnen und schlimmstenfalls, wie beim Hamstern, auch im Außen.

Die Bilder der ersten leeren Regale, die veröffentlicht und geteilt wurden, haben die Ängste vermutlich noch befeuert.

Bilder haben eine starke Wirkung. Ich persönlich habe zum Beispiel festgestellt, dass ich abends anders schlafen gehe, wenn ich keine späten Nachrichten mehr angeschaut habe. Ich informiere mich stattdessen am anderen Morgen über Zeitung und Internet. Wie geht es mir mit all den Schocknachrichten? Muss ich wirklich den 25. Virologen hören? Es kann durchaus Sinn machen, sich das mal kritisch zu fragen. Zu erspüren, wie Fernsehbilder wirken und in wie weit dieselben Informationen in Schriftform eine Alternative sein könnten. Jeder Fernseher hat einen Aus-Knopf ...

Aber flüchten wir nicht vor der Realität, wenn wir am Abend lieber einen Roman lesen oder auf die geliebte Netflix-Serie schalten, statt aktuell informiert zu bleiben?

Ich weiß, das mag jetzt provokant klingen. Aber die Realität ist auch, dass draußen gerade der Frühling beginnt. Und dass die Kraft der aufbrechenden Natur unserer Seele guttut. Sich an einer blühenden Wiese zu erfreuen oder, so lange es möglich ist, durch Wälder und Parks zu gehen (mit gebotennem Abstand zu anderen!), stärkt unser psychisches und physisches Immunsystem.

Auch wenn etliche Einschränkungen uns auferlegt werden, ist vieles weiterhin möglich, zum Beispiel Workouts am offenen Fenster oder auf dem Balkon. „Wann scheint die Sonne durchs Fenster?“, kann man sich fragen. Und dann den Sessel entsprechend hinrücken, um zur entsprechenden Zeit in ihm Platz zu nehmen. Vergessen wir nicht: Auch, wenn wir drinnen bleiben, können wir mithilfe der modernen Technik nach draußen gehen. Vor 20 Jahren wäre das so nicht denkbar gewesen. Was kann ich? Was gibt es für Möglichkeiten? So zu fragen ist Gold wert! Wo bin ich eingeschränkt? In dieser Überlegung zu verharren hingegen macht Stress. In diesem Zusammenhang möchte ich vor den zahlreichen Facebook und Whatsapp-Gruppen warnen, in denen derzeit vor allem gejamert wird. Die reinsten Energie-Räuber sind das. Vom Problem-Trance spreche ich auch.

Können uns Vorstellungen und innere Bilder dabei helfen, diese momentan herausfordernde Situation besser zu bewältigen?

Ja, es ist richtig, wir können gerade keine Freunde treffen, können nicht ins Schwimmbad oder zum Shoppen. Aber die Zeit wird kommen, da wird all das wieder möglich sein. Sich intensiv vorzustellen, was man in einigen Wochen oder Monaten wieder tun möchte, spendet Kraft. Ich kann das Schwimmbadwasser auf meiner Haut spüren, die Umarmung der besten Freundin, kann mir vorstellen, wie der erste Cappuccino in der Kaffeebar schmeckt, die man so gerne besucht. Was für eine Freude das sein wird, all das zu tun, was man dann so lange entbehrt hat! Und was für eine Freude es bereits jetzt ist, daran zu denken! Je öfter ich das tue, desto eher lenke ich meine Gedanken und Gefühle in eine positive Richtung, und

das lässt mich zuversichtlich in Richtung Ziel unterwegs sein.

Es stimmt, es gibt keine Blaupause für das, was gerade passiert, nichts, woran wir uns orientieren können. Aber es gibt etwas im Menschen, das sehr wertvoll ist: Improvisationsvermögen – den Drang, Ideen zu entwickeln und Lösungen zu finden. Unter Stress und Angst schaltet sich all das ab. Unter Stress stehen wir gefühlt wie der Steinzeitmensch vor dem Säbelzähntiger und schalten auf Autopilot, weil unser Gehirn mit allem anderen überfordert wäre. Es liegt an uns, diesen Automatismus zu durchbrechen und zu sehen, dass das Glück zumindest teilweise auch eine Entscheidung ist. Die Welt wird eine andere sein nach Corona? Vermutlich ja. Aber je widerstandsfähiger wir sind, desto besser können wir die Zukunft gemeinsam gestalten.

Frau Diekow, herzlichen Dank für das Gespräch!

Elisabeth Hussendörfer ist Journalistin. Sie schreibt seit mehr als 20 Jahren für Magazine im Bereich Psychologie, Medizin, Reportage, Reise, Soziales und Kinder.

