



CORONA ALS BEISPIEL

... für **persönliches und gesellschaftliches Krisenmanagement**. Die aktuelle Situation aufgrund der Auswirkungen des Coronavirus möchte ich für allgemeine Überlegungen nutzen, wie wir als Einzelperson und in einer Gemeinschaft mit den Herausforderungen einer fremdgesteuerten Krise umgehen können. Daher auch der Titel „als Beispiel“.

*Angst ist eine zutiefst verständliche Reaktion, wenn die persönliche Gesundheit und die Sorge um liebe Menschen betroffen sind.

*Widerstand ist ebenfalls eine der üblichen Antworten, wenn die eigene Freiheit, das Recht auf Selbstbestimmung eingeschränkt werden, und Vorgaben „von oben“ einzuhalten sind.

*Skepsis ist eine schützende Grundhaltung, wenn es um Berichte von Medien oder Dritten geht.

In einer extremen Form können diese Reaktionen jedoch bei einer Krise blockieren, wenn sie sich z.B. folgendermaßen zeigen:

Dramatisieren und Verschwinden in furchterregenden Details: Dies geschieht oft aus „guten Gründen“ (informiert sein, Hintergründe verstehen, Maßnahmen nachvollziehen können etc.). Nur wird es zu einem Zuviel (an Nachrichten und Bildern), dann führt das zur Reizüberflutung und Überlastung. Und/oder es handelt sich um eine bedrückende und beängstigende Auswahl an Informationen (Schockbilder, Fake-News, Zukunftsszenarien im „worst case“), und damit wird Hilflosigkeit und Panik verursacht.

Sobald wir die Lage als aussichtslos und mit den bekannten Mitteln als nicht mehr beeinflussbar einschätzen, kommen wir in eine innere Notsituation, die uns erst recht handlungsunfähig und anfällig für äußere Einflüsse macht. Dies kann also kein hilfreicher Umgang mit Medien sein.

Ignoranz, Leugnen der Wirklichkeit und Bagatellisieren: Rettet nur vermeintlich („Vogel-Strauß“, „was ich nicht sehe, gibt es nicht“) vor der Konfrontation. Denn durch das Vermeiden oder Herabspielen von notwendigen Schutzmaßnahmen und Veränderungen, bringt man sich im Endeffekt wirklich in enge Situationen, also erst recht in Not. Sei es, weil man nicht vorbereitet ist, weil man nicht vorgesorgt hat, oder weil man tatsächlich ein Risiko eingegangen ist und dadurch schwerer betroffen ist.

Hier überholen und überraschen dann äußere Gegebenheiten, die innerliche Einstellung darauf fehlt, und wiederum ist die persönliche Handlungsfähigkeit eingeschränkt.

Das Wesen einer Krise beinhaltet ja die Konfrontation mit einer unbekanntem Situation, die in das persönliche Sicherheitsgefühl, Wohlbefinden, Alltagsfunktionieren eingreift – schmerzhaft und beängstigende Gefühle auslöst – und mit vertrauten Strategien nicht abzuwenden ist.

Was beinhaltet nun stärkendes Krisenmanagement:

- * alles, was zur Ruhe kommen lässt (körperlich, innerlich) – das sind persönlich ganz unterschiedliche Hilfsmittel, und hier gibt es Bekanntes, worauf man zurückgreifen kann
- * sich verbunden und in Kontakt fühlen – das stärkt das Vertrauen ins Leben, in wohlwollende Kräfte – also soziales Miteinander wie spirituelle Heimat
- * Zeit für Annehmen der Veränderungen und Neuorientierung – fremdartige Herausforderungen lassen uns im Überlebensmodus reagieren, durch bewusste Selbstfürsorge können wieder erweiterte Handlungsmöglichkeiten aktiviert werden