

Corona-Krise

Wie wir **gerade jetzt** gut für uns sorgen können

Kathrin Rothenberg-Elder

Prof. Dr. Dipl.-Psych.

<https://diploma-alumni.de/events/64/>



Inhalt

Fokus / die neuen Umstände

Das Kohärenzkonzept nach Antonovsky (und wie wir es nützen können)

Die Krise als Lernimpuls

Links & Literatur



Fokus

Was brauchen wir um uns selbst und damit auch andere zu stärken?
Welche Chancen sehen wir im Zuge der aktuellen Veränderungen ?

Ziel sind griffige, schnell anwendbare Ideen.



Die neuen Umstände

Wir unterliegen derzeit vielfältigen Stressoren:

- Die Lage scheint unkontrollierbar.
- Viele leben unter verstärkter räumlicher Enge.
- Viele Menschen sind verunsichert, manche ängstlich, auch durch finanzielle Unsicherheit und mangelnde Perspektiven.
- Teilweise fallen Unterstützer, Fürsorgende weg.
- Die Krise ist eine Bewährungsprobe für unsere sozialen Systeme.
- Bewegungsmangel und oft auch Mangel an Sonne verschlechtern den körperlichen Ausgleich.

• Frustrationserlebnisse häufen sich

- ... Was fällt Ihnen noch so ein?

Das Credo der neuen Umstände

Sorgen Sie stärker für sich!

Lernen Sie dazu!



...und wie wir darauf reagieren...

- Fakt ist, wir passen uns den neuen Umständen an und ändern unser Verhalten im privaten wie öffentlichen Bereich.
- Durch die Corona-Epidemie wird etwa vielerorts Homeoffice und digitales Arbeiten und Sozialleben möglich.
- Wir Menschen haben offensichtlich eine große Anpassungsfähigkeit und vielfältige Ressourcen auch mit so einer Ausnahmesituationen umgehen zu können.



Das Kohärenzkonzept nach Antonowsky

Das Kohärenz-Konzept wurde schon 1979 von Antonowsky entwickelt (vgl. Antonowsky, 1997, p. 34).

Kohärenz.... Lassen Sie uns andersherum anfangen.....



Das Kohärenzkonzept nach Antonovsky

Was fühlt sich für Sie Inkohärenz an?

Elemente des Kohärenzkonzepts

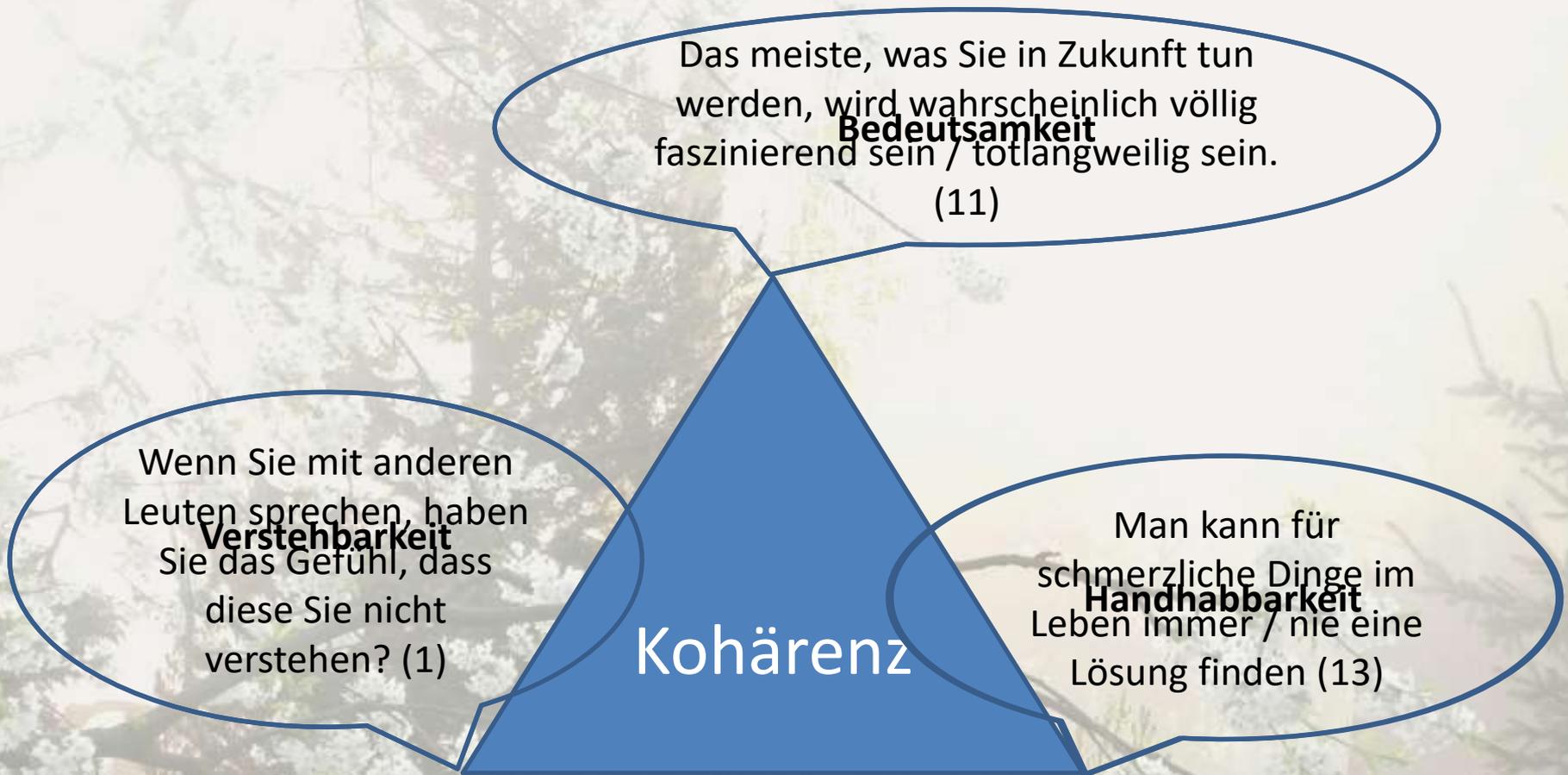


Abb.: Zitate aus Antonovsky, 1997, p. 192ff



Die Krise als psychisches Risiko entlang des Kohärenzkonzepts

- bedroht Bedeutsamkeit, weil wesentliche Lebensziele zur Disposition stehen können
- bedroht Verstehbarkeit, weil die Materie ja offenbar so komplex ist,
- bedroht Handhabbarkeit, weil wir oft das Gefühl haben, nichts tun zu können.

Die Krise als psychische **Chance** entlang des Kohärenzkonzepts

Kohärenz und
Kontinuität
fördern!



Die Krise und Handhabbarkeit

Handhabbarkeit...

- Ermöglichen Sie erlebte Selbstwirksamkeit – am besten mit Visualisierungen,
- etablieren Sie eine Orientierung bietende Tagesstruktur inkl. Wochenende,
- planen Sie Erholung und Bewegung ein,
- bereichern Sie Ihr Sozialleben an,
- setzen Sie bewusst Grenzen und Time-Outs,
- **budgetieren Sie Frusterlebnisse!**

Die Krise und Selbstaufmerksamkeit

Denn: Ein wesentlicher Bestandteil von Selbstfürsorge ist...

Selbstaufmerksamkeit!

Die Krise und Verstehbarkeit

Verstehbarkeit...

- Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie unmittelbar zugänglich verstehen,
- die Krise muss kein Anlass für ein Medizinstudium sein!
- Streben Sie danach, sich zu verstehen, und was für SIE relevant ist, das reicht (vorerst)!



Die Krise und Bedeutsamkeit

Bedeutsamkeit...

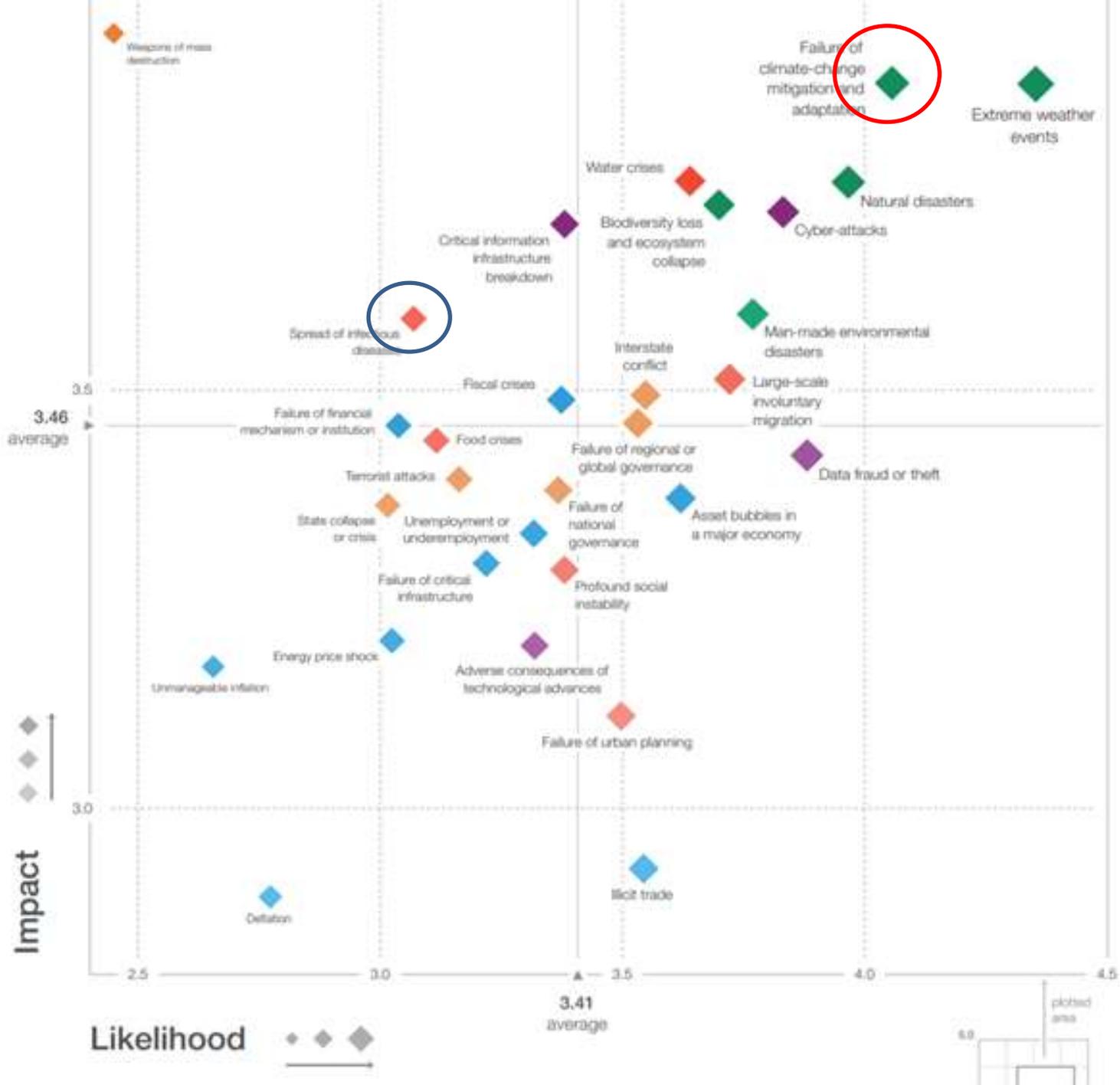
- Tun Sie etwas für das „große Ganze“ – jede/r kann das, das hat uns die Krise gelehrt,
- erzählen Sie (sich) positive Geschichten – von jetzt und Ihrer Zukunft (vgl. Harré, 2018, Koch, 2019, p. 55),
- die Krise hat Ihre Normalität verändert - verändern Sie die Normalität:



Im Handeln liegt die Stärke

Ihre nächsten Pläne für Selbstfürsorge!





Nach der Krise....

Vor Jahren fragte ich meinen Mann einmal, was er denn machen würde, wenn die Welt untergehen würde. Er antwortete: so viel lernen wie nur irgend möglich, um ihn zu überstehen.



Die Krise als Lernimpuls

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Abb.: Italienische Balkonmusik
im März 2020

Zum Weiterlesen:
<https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona/>



Links & Literatur

- ❖ Antonovsky, A. (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen: dovT.
- ❖ Berndt, C. (2015) Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, München: dtv.
- Braun, M. (2018) Selbstfürsorge und was daran so schwierig ist, <https://www.klaus-grawe-institut.ch/blog/selbstfuersorge-und-was-daran-so-schwierig-ist/> abgerufen 30.6.20
- ❖ Fredrickson, B. (2016) Positivity. Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive, London: Oneworld.
- ❖ Koch, S. (2019) Steh auf Mensch! Asslar: Adeo.
- Kleefeldt, E. (2018) Resilienz, Empowerment und Selbstorganisation geflüchteter Menschen. Stärkeorientierte Ansätze und professionelle Unterstützung, Göttingen: Vandenhoeck.
- Ölsböck N. (2019) So aktivierst du deine innere Seelenklemmerin. In: Meine kleine Seelenwerkstatt. Berlin: Springer (im Online-Campus)
- Peterson, C. (2009). Positive Psychology. Reclaiming children and youth. 18, p. 3-7, <https://search.proquest.com/openview/9eab3106a61115ef58faef3f9a6c8c9d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=33810>, abgerufen 26.2.2020.
- Seligman, M. (2011) Flourish. Wie Menschen aufblühen, München: Kösel.
- Sonnenmoser, M. (2009) Reihe: Ethik in der Psychotherapie – Selbstfürsorge: Eine Aufgabe fürs Leben, <https://www.aerzteblatt.de/archiv/65335/Reihe-Ethik-in-der-Psychotherapie-Selbstfuersorge-Eine-Aufgabe-fuers-Leben>, abgerufen 21.6.20
- Storch, M., Catieni, B., Hüther, G., Tschader, W. (2014) Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Hans Huber: Bern.
- ❖ World Economic Forum (2019) The Global Risks Report 2019. 14th Edition, http://www3.weforum.org/docs/WEF_Global_Risks_Report_2019.pdf
- ❖ www.staerkenntaining.ch, abgerufen 11.9.2019