

Als hätte die Welt und jeder Einzelne nicht schon genug Probleme, schürt der Ukraine-Krieg vor der Haustüre nun weitere Ängste. Dabei waren die vergangenen zwei Jahre Pandemie schon nervenaufreibend und kräftezehrend genug. Die Reserven sind aufgebraucht.

Sogar als resilienter und im Leben stehender Mensch ist es eine fordernde Zeit. Nach einigen Tagen TV-Nachrichten und Sondermeldungen in Dauerschleife ist man emotional im Krieg. Nicht wenige Menschen verbieten sich derzeit das Glückseligkeit und schrauben sich in eine Negativspirale.

Aber soll man sich geistig von alledem verabschieden und sich nur noch auf seine Welt und das Positive konzentrieren? Auf das, was in der eigenen Macht steht?

„ES GIBT NICHT FÜR ALLES EINE MENTALE BERUHIGUNGSPILLE“

„Von dieser Situation können und dürfen wir uns geistig nicht verabschieden“, appelliert der renommierte Kulturphilosoph Konrad Liessmann. „Aber wir sollten auch kein schlechtes Gewissen haben, wenn wir erkennen, dass wir als Einzelne nur wenig tun können. Und wir müssen an uns und anderen akzeptieren, dass die Neigung, unter solchen Bedingungen vieles auszublenden, nur allzu verständlich ist“, ergänzt er. Denn vieles von dem, was gerade geschieht, sei auch für Realisten mit einem skeptischen Menschenbild kaum zu begreifen. Es sei im wahrsten Sinne des Wortes „zum Verzweifeln“. Sich das einzusetzen, mag kein großer Trost sein, würde uns aber vor falschen Ansprüchen bewahren. „Es gibt nicht für alles eine mentale Beruhigungspille. Aber im Beharren darauf, sein Leben nach Möglichkeit weiterführen zu wollen, liegt vielleicht auch eine Form des Widerstands“, sagt der Universitätsprofessor weiter im Gespräch.

Die Pandemie habe bereits unsere gewohnten Lebensweisen über weite Strecken außer Kraft gesetzt, „nun bricht wegen Russlands Aggression die europäische Friedensordnung zusammen“,



... UND WAS NUN?!

Coronakrise, Klimakrise, Teuerungen und jetzt noch Krieg. Wir stehen vor unfassbar vielen Problemen. Wie soll man mit alledem umgehen? Worauf es nun ankommt.

SUSANNE ZITA

betont er und schüttelt dabei den Kopf. Damit werde vieles, das zu unserem Leben gehörte, in Frage gestellt. Was hier an dramatischen Veränderungen auf uns zukommen wird, können wir wahrscheinlich noch gar nicht richtig begreifen. Wir sollten angesichts dieser Entwicklung mit ungewissem Ausgang versuchen, wenigstens in seinem engeren Umfeld humane Verhältnisse zu gestalten, ohne die Welt aus den Augen zu verlieren. Und vielleicht werde uns noch stärker bewusst, wie wenig selbstverständlich, aber dafür umso wertvoller Frieden, Sicherheit und Freiheit eigentlich sind.

GEMEINSAM TÄTIG WERDEN UND NICHT HILFLOS ZUSEHEN

Der ehemalige Skispringer, Trainer und ÖSV-Sportdirektor Toni Innauer sieht das ähnlich. Seine Zeit im ÖSV, begleitet von überragenden Erfolgen, aber auch dramatischen Rückschlägen, ließ ihn Tiroler mental über sich hinauswachsen. So wird er auch jetzt ak-



Kulturphilosoph Konrad Liessmann: „Nicht die Augen vor allem verschließen.“



Seine Kraftquelle finden – dazu rät Verhaltensökonom Matthias Sutter.

tiv. „Ich habe viele ukrainische Freunde. Ich unterstütze das Land mit Spenden. Das gibt mir persönlich das stabilisierende Gefühl, nicht ganz ohnmächtig und tatenlos zuzusehen, sondern ein bisschen ins Handeln zu kommen.“

SICH PAUSEN VON NEGATIVEN GEDANKEN VERORDNEN

Aber ist es unhöflich, anderen zu sagen, man will nicht diskutieren: weder über die Impfpflicht, noch über die Ukraine-Krise? Oder ein gesunder Selbstschutz? „Der Druck, zu allem eine Meinung haben zu müssen und diese um die Welt zu posten, ist ja einigermaßen problematisch. Eine gewisse Vorsicht und Zurückhaltung bedeuten ja überhaupt nicht, sich zurückzuziehen und in Gleichgültigkeit zu verharren“, meint Liessmann. Es könne sogar höchst verantwortungsvoll sein, einmal eine Nachdenkpause einzulegen.

Auch Krisenpsychologen empfehlen, sich bewusste Pausen von negativen Gedanken zu verord-

nen. Man setzt sich einen „Stopp“ und geht eine Runde spazieren, in der man sich das Grübeln verbietet und stattdessen die Dinge um sich wahrnimmt: die Sonnenstrahlen, das Lachen spielender Kinder, der Wind auf der Haut. „Es geht nicht darum, die Probleme beiseite zu schieben, sondern auch einmal den Fokus auf anderes zu lenken. Das stärkt uns in schwierigen Zeiten“, erklärt die Psychologin Christa Schirl, die derzeit auffallend viele Anfragen zum persönlichen Krisenmanagement bekommt.

Resilienz, die persönliche Widerstandskraft, kann man übrigens wie einen Muskel trainieren. Zuerst gilt es, einen Sinn zu finden – warum es sich lohnt, nicht aufzugeben und sich von den Widrigkeiten des Lebens nicht klein kriegen zu lassen. Viele Menschen kommen jetzt wie Toni Innauer ins Tun. Das macht sie weiterhin handlungsfähig und bremsen das Gefühl der Ohnmacht aus. →

€ 3,- GUTSCHEIN*

OMNI BIOTIC®

Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

OMNi-BIOTiC® metabolic & OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN

ANZEIGE

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

*€ 3,- Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® metabolic (30 Stück) ODER OMNI-LOGIC® APFELPEKTIN (180 Kapseln) bis 30. April 2022, einlösbar in jeder österreichischen Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte inkl. zugehörigem Kassenschein Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84769