

Corona-Shutdown

# Die Hoffnung in der Krise

16. April 2020, 11:24 Uhr • 27× gelesen • 0 • 0



Diese Krise ist ja leider keine Momentaufnahme, so Brigitte Ettl: „Die Auswirkungen dieser Pandemie werden uns in vielen Lebensbereichen noch länger begleiten. Umso wichtiger ist es, den Blick auch auf die schönen Seiten des Lebens zu lenken.“ • Foto: Lydia Wang auf Pixabay • hochgeladen von [Der SONNTAG Redaktion](#)



gepostet von: [Andrea Harringer](#) aus Wien & NÖ-Ost | Der SONNTAG

***Gute sechs Wochen „Shutdown“ haben wir jetzt schon hinter uns. Und es steht außer Frage: Wir alle haben schon bessere Zeiten erlebt. Trotzdem scheint es, als könnten viele Menschen dieser***

***Situation auch etwas Positives abgewinnen. Aber darf man in dieser Situation überhaupt etwas Positives sehen – angesichts der Vielen, die aufgrund der Krise leiden, weil sie etwa einen lieben Menschen verloren haben, sich sorgen oder beruflich vor dem Nichts stehen? Gibt es vielleicht sogar ein Zuviel an Optimismus?*** Ein Gespräch mit [Psychotherapeutin und Coach Brigitte Ettl](#) über die Hoffnung in der Krise.

Einfach hinausgehen – wann immer man es möchte. Ins Büro fahren und dort arbeiten. In der Schule Stoff durchnehmen und ihn mit Hausübungen zu Hause festigen. In ein offenes Geschäft hineinspazieren und ein Geburtsgeschenk für den besten Freund kaufen. Sich mit Familie und Freunden treffen. Wer hätte gedacht, dass das alles einmal für uns über Wochen nicht möglich sein würde.

Erst jetzt – fast sechs Wochen nach dem Shutdown – soll langsam, Schritt für Schritt, alles wieder „normal“ werden. Für viele wird es lange dauern, bis sich das Leben wieder halbwegs normal anfühlt. Manche sagen sogar, dass es nie wieder „normal“ im Sinne von „unbeschwert“ sein wird.

### **Gute Momente sammeln**

Doch es gibt auch jene, die sagen, dass sie der Krise etwas Positives abgewinnen können. Sie erzählen davon, dass sie in den vergangenen Wochen mehr Zeit hatten. Mehr Zeit für ein Buch. Mehr Zeit, um mit den Kindern zu spielen. Mehr Zeit, endlich tanzen, Schwedisch, Flöte spielen, oder was auch immer zu lernen.

„Es sind die guten Momente, die uns Kraft geben, mit den vielfältigen Einschränkungen besser zurecht zu kommen“, sagt dazu Psychotherapeutin und Coach Brigitte Ettl. Man könne es gar nicht hoch und wichtig genug einschätzen, sich jeden Tag einen kleinen Lichtblick zu verschaffen. „Dass kann sein, sich mit einem guten Essen zu verwöhnen, sich den Lieblingsfilm anzusehen, Fotos von den ersten Frühlingsblumen beim Spaziergang zu machen und vieles mehr. Es kann hilfreich sein, sich eine Liste anzulegen, mit Möglichkeiten für kleine Alltagsfreuden.“

Diese Krise ist ja leider keine Momentaufnahme, so Brigitte Ettl: „Die Auswirkungen dieser Pandemie werden uns in vielen Lebensbereichen noch länger begleiten. Umso wichtiger ist es, den Blick auch auf die schönen Seiten des Lebens zu lenken. Die italienische Bevölkerung war uns da mit den täglichen Balkon-Konzerten ein gutes Vorbild. Die vielen humorvollen Grafiken, die im Internet herumgeschickt werden, zaubern uns doch immer wieder ein Lächeln ins Gesicht – und damit können wir uns zumindest kurz von der belastenden Situation distanzieren. Da wir körperlich auf Distanz

leben müssen, sind die Telefonate wieder mehr geworden, auch mit Menschen, bei denen wir uns vorher schon lange nicht mehr gemeldet haben.“

Ein Zuviel an Optimismus kann es auch – oder vielleicht sogar trotz – solcher schweren Zeiten gar nicht geben. „Zuviel wäre nur ein falscher Optimismus, eine Verleugnung der gegenwärtigen Situation und ein Bagatellisieren der Gefahren“, sagt Brigitte Ettl überzeugt.

### **Möglichst sinnvoll leben**

Aber warum erkennen wir Menschen gerade in dieser Krise so viel besser, was wirklich wichtig ist? Warum werden wir in der Krise so kreativ? „Die Corona-Krise schränkt uns alle in unseren bisherigen Lebensgewohnheiten ein“, sagt Brigitte Ettl: „Vieles in unserem Leben war für uns selbstverständlich: Mobilität, Kontakte im Beruf und in der Freizeit, Lokalbesuche, Sport- und Kulturveranstaltungen.“ Jetzt gibt es für viele fast nichts mehr davon. Und damit erkennen wir tatsächlich erst den Wert dieser Möglichkeiten. Hinzu kommt, dass wir natürlich trotz dieser Krise ein sinnvolles Leben führen sollen, so Brigitte Ettl: „Also suchen wir nach Alternativen.“

Wie kann ich jetzt in dieser Situation, das verwirklichen, was mir wichtig ist? So werden jetzt Tagebücher gefüllt, Instrumente zum Klingen gebracht, Spiele aktiviert. Kreativität braucht eben auch Freiräume – und die haben wir jetzt und nützen sie auch. So behalten wir die Kontrolle und bleiben die Gestalterinnen und Gestalter unseres Lebens – auch wenn sich die Rahmenbedingungen deutlich verengt haben.“

### **Selbstverständlich war gestern**

Die Frage, die natürlich nun über allem steht, ist: Werden wir die Erkenntnis darüber, was wirklich wichtig ist, über die Krise hinaus in unser Leben retten können? „Das wird wahrscheinlich davon abhängen, wie lange die Krise dauert“, sagt Brigitte Ettl. Wenn die Krise längerfristig massive Auswirkungen in den zentralen Lebensbereichen Arbeit, Gesundheit und Bildung hat, werden sich wohl auch unsere Lebensgewohnheiten daran anpassen. Wenn wir sehr rasch wieder in unser gewohntes Leben zurückkehren können, wird es wahrscheinlich weniger langfristige Veränderungen des persönlichen Lebensstils geben.

„In jedem Fall wird uns vieles was vorher selbstverständlich war, danach kostbar und wertvoll sein: Treffen mit Freundinnen und Freunden, Reisen, Umarmungen, Konzerte“, so Brigitte Ettl: „Und natürlich kann es auch sein, dass das eine oder andere Klavier noch länger bespielt wird, dass wieder

mehr Bücher gelesen werden und manche Freundschaften ihre Intensität beibehalten. Schließlich verbindet es, eine Krise gemeinsam bewältigt zu haben.“

### **Das Leben ist größer**

In jedem Fall halte sie es für enorm wichtig, der Situation so viel Positives abzuringen, wie irgendwie möglich, denn „Pessimisten haben weniger Lebensqualität.“ Das gelte in Krisenzeiten genauso wie in krisenfreien Zeiten. „Es lohnt sich immer, an einer Veränderung des Blickwinkels zu arbeiten. Ein zur Hälfte mit Wasser gefülltes Glas kann ich auch als Ressource sehen.

Es tut gut, am Ende jedes Tages zu überlegen: Was habe ich heute Schönes erlebt? Was ist mir gut gelungen? Wofür kann ich heute dankbar sein? Die Antworten heben mein Selbstwertgefühl – und damit bin ich auch in Krisen stabiler, weil mir immer bewusst ist, dass mein Leben größer ist als mein momentanes Problem.“

PsychotherapeutInnen unterstützen die Bevölkerung bei psychischen Belastungen während der Corona-Krise. Die Psychotherapie-Helpline [0720 12 00 12](tel:0720120012) bietet täglich von 8 bis 22 Uhr kostenfreie Hilfe.



Gefällt **0** mal



Autor:

**Andrea Harringer aus Wien  
& NÖ-Ost | Der SONNTAG**

KOMMENTARE