

DIE FREIHEIT DER GEDANKEN

Was tun, wenn Notfallpläne tägliche Routine werden und der Begriff „persönliche Freiheit“ eine komplett neue Bedeutung erfährt? Im Gespräch mit Psychologin Esther Hagele-Schmied versuchen wir einzuordnen, was wir emotional gerade durchleben, und zu erfahren, wie wir uns in dieser Ausnahmesituation zurechtfinden können.

Text Katharina Ziel Fotos Shutterstock, Bureau Neubau



FAMILY BUSINESS.
Auch Familien stellt die aktuelle Situation vor eine große Herausforderung.

Es ist ein emotionales Auf und Ab. Die Realität, wie sie uns derzeit täglich begegnet, zu akzeptieren, stellt uns vor eine große Herausforderung. Ich tippe diese Zeilen auf meinem Laptop. Wie das ganze Team der TIROLERIN arbeite ich derzeit von zuhause aus. Wir kommunizieren via Telefon- oder Videokonferenz und können alle noch nicht so recht glauben, dass unser Notfallplan jetzt Alltag ist. Genauso wie Sie wissen wir nicht, wie lange uns diese Krise noch begleiten wird. Was wir wissen und spüren, ist, dass diese Zeit ganz besonders einschneidend für alle Lebensbereiche ist. Und dass sie Folgen für die Gesellschaft haben wird.

Ängste und Chancen. Wer derzeit fast rund um die Uhr zu Hause ist – egal ob mit der ganzen Familie oder allein – ist mit komplett neuen Herausforderungen konfrontiert. Was diese Ausnahmesituation in uns auslöst und wie wir mit den Gegebenheiten zurechtkommen können? Wir haben uns mit der Psychologin Esther Hagele-Schmied getroffen, die uns dabei helfen kann, unsere Gefühle und Ängste besser zu verstehen und mit Optimismus gegenzulenken. Ein Gespräch über große Herausforderungen und den „Mut fürs Weglassen“.

TIROLERIN: Das Coronavirus hat unser soziales Leben massiv eingeschränkt. Was sind die größten Herausforderungen für Menschen, die sich fast nur mehr zuhause aufhalten?

Esther Hagele-Schmied: Die Leben, die wir führen, sind sehr unterschiedlich. Deshalb wirkt sich die derzeitige Situation auch sehr verschieden aus. Von außen betrachtet ändert sich für eine Mutter mit einem Baby nicht ganz so viel wie für eine Hotelmanagerin, die nicht weiß, wie es

mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern weitergehen soll. Belastend ist es für alle, vor allem weil niemand weiß, wie sich die Situation weiterentwickeln wird. Wir spüren auch die große Verunsicherung und das Gefühl der Haltlosigkeit. Die Informationsflut und -dichte verstärkt die Beunruhigung und fördert Ängste. Zusätzlich wurden unser Freiheitsgefühl und unsere Handlungsfähigkeit eingeschränkt. Die Terminkalender vieler Menschen wurden innerhalb we-

„Der Gedanke, dass wir alle in einem Boot sitzen und diese Situation uns alle betrifft, hilft.“

Esther Hagele-Schmied

niger Tage leergefegt. Das Geschehene muss erst einmal sacken. Reduziert zu sein auf wenigstens manchen als positiv. Andere erleben immense Unruhe und Anspannung.

Wie schafft man es, trotzdem optimistisch zu bleiben?

Gefühle und Einstellungen sind kein Dauerzustand. Meist kommen sie in Wellen und verebben auch wieder. Viele berichten von einem Gefühls-Tohuwabohu

Mag.^a Esther Hagele-Schmied ist Psychologin, Erziehungswissenschaftlerin und systemische Familientherapeutin in Ausbildung unter Supervision. Sie ist in der Praxis „Therapie Egger“ in Wattens tätig.

www.esther-hagele.at

zwischen Einsicht, Solidarität, Aggression und Ängsten. Kein Mensch kann den ganzen Tag optimistisch sein, aber man kann die Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf Positives richten. Wenn es immer wieder Augenblicke gibt, die einen runterziehen, und wenn es manchmal schwer sein kann zu glauben, dass diese schwierige Zeit ein Ende haben wird, kann es helfen, den Optimismus bewusst wieder zu sich einzuladen. Wenn Sie einen Samen von positivem Denken verspüren, lassen Sie ihn wachsen. Machen Sie eine Pflanze daraus. Zusätzlich hilft der Gedanke, dass wir alle in einem Boot sitzen und es auf alle Auswirkungen hat.

Hilft es, den Alltag neu zu strukturieren und sich Aufgaben zu suchen?

Auf alle Fälle. Behalten Sie Rituale wie Mahlzeiten und Körperhygiene bei, und ergänzen Sie sie mit Dingen, die Sie unbedingt erledigen wollen. Vergessen Sie nicht, sich auch zu bewegen, zahlreiche Apps geben dazu Anleitungen. All das gibt Sicherheit, genau das können wir jetzt brauchen.

Viele sind allein zuhause. Was kann man gegen die Einsamkeit unternehmen?

Vor allem wir Frauen werden dazu erzogen, an andere zu denken und für die eigenen Kinder, Freundinnen und Freunde, Partnerinnen und Partner oder Eltern da zu sein. Die Beziehung zu sich selbst gerät dabei oft in den Hintergrund. Sie können wieder mit sich selbst in Kontakt kommen, indem Sie in sich hineinhorchen und spüren, wie es Ihnen geht und wie sich Ihr Körper anfühlt. →



MUTMACHERIN.
Psychologin Esther Hagele-Schmied im Interview

Gibt es etwas, was Ihnen guttun würde? Ein wärmender Tee, ein gutes Buch, eine liebevoll zubereitete Mahlzeit, ein Telefonat? Scheuen Sie sich nicht, sich ernst zu nehmen und jemanden anzurufen, wenn Sie aus einem Strudel von negativen Gefühlen nicht herauskommen. Sie sind nicht alleine. Scheuen Sie sich auch nicht, psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eine andere große Herausforderung ist es für Familien, rund um die Uhr auf oft engem Raum zusammen zu sein.

Wie das wahrgenommen wird, hängt stark von den Anforderungen und Rahmenbedingungen der Familie ab. Wer muss von wo aus arbeiten? Wie viele Kinder gilt es zu begleiten und zu betreuen? Wie großzügig sind die Wohnverhältnisse? Gerade für Mütter bekommt der Ausdruck „Mehrfachbelastung“ eine neue Dimension. Viele sind aufgerufen, im

„Jeder Einzelne erkennt möglicherweise ein Zuviel in seinem Leben.“

Esther Hagele-Schmied

Home-Office zu arbeiten oder zu versuchen, ihre Selbstständigkeit über Wasser zu halten. Trotzdem muss die Hausarbeit erledigt, es muss gekocht werden, und die Kinder brauchen beim Fernunterricht viel Begleitung und Anleitung bei der Freizeitgestaltung. Die Situation für Familien ist auch deshalb herausfordernd, weil viele unterschiedliche Bedürfnisse zusammenprallen und so leichter Konflikte entstehen.

Haben Sie konkrete Tipps, um die Situation als Familie zu meistern?

Insgesamt hilft es, wenn Sie die Erwartungshaltung stark senken. Momentan geht es nur darum, die Tage „gut genug“ zu meistern. Manche erleben es als erleichternd, wenn sie mit ihren Kindern ins Gespräch kommen und auch ihre Grenzen klarmachen und gemeinsam überlegt wird, was jeder tun kann, damit das Zusammensein harmonischer verläuft. Eltern können viel bewirken, indem sie versuchen, sich selbst zu erden, durchzuatmen und humorvoll gelassen

zu sein. Haben Sie Verständnis für sich, aber auch für die Familienmitglieder. Loben Sie Ihre Kinder auch für Kleinigkeiten wie: „Du hast dich aber schnell auf die Online-Schule eingestellt.“ Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen. Es braucht Struktur etwa mithilfe eines Zeitplans, aber auch mehr „zgedrückte Augen“ als sonst. Viele bewerten die vermehrte Zeit mit den Kindern und die Entschleunigung ohne Termine auch als sehr positiv. Endlich gibt es etwa Zeit, gemeinsam zu kochen oder zu basteln. Für die Eltern kann es auf jeden Fall hilfreich sein, den Fokus darauf zu legen, was an der Situation gut ist, zum Beispiel mehr Zeit mit den Kindern zu haben. Und sich auch zu überlegen, wer davon wie profitiert.

Viele kämpfen derzeit auch mit Existenzängsten. Wie kann man den Fokus auf das Positive lenken und sich nicht zu sehr in einer Negativspirale verlieren?

Leider trifft es viele sehr hart, und diese Gefühle sind sehr berechtigt. Die Angst ist aber grundsätzlich nicht unser Feind. Sie hilft uns, Vorkehrungen zu treffen, zu planen und umzuorganisieren. Es ist aber auch gut, den körperlich alarmierenden Zustand, den die Angst mit sich bringt, wieder in Gelassenheit umwandeln zu können. Eine Möglichkeit möchte ich gerne darstellen, die Sie ausprobieren können. Die Technik der „inneren Kraftquelle“ ist unter Psychotherapeutinnen und -therapeuten sehr verbreitet: Fokussieren Sie auf einen schönen Moment oder eine Situation, die Ihnen in letzter Zeit gut gelungen ist. Versetzen Sie sich nochmals in diese Situation und

... spüren Sie, was Ihr Körper empfindet;

... was fühlen Sie, was macht sich



breit? (vielleicht sogar ein tiefes Gefühl der Zuversicht und Stärke);

... lassen Sie ein Bild oder eine Landschaft dazu aufsteigen;

... nehmen Sie war, was Ihnen durch den Kopf geht – gibt es Sätze wie „Es wird alles gut“?

Baden Sie in diesem Bild auf allen Ebenen und holen Sie sich das Bild immer wieder ganz bewusst im Alltag her.

Können wir aus dieser Ausnahmesituation auch etwas Positives mitnehmen?

Jede Medaille hat zwei Seiten. In jeder Krise sind Chancen verborgen, auch wenn sie nicht immer leicht zu entdecken sind. Die Natur darf aufatmen und ist sicher ein absoluter Gewinner. Ich denke, unser Versorgungs- und Gesundheitssystem wird viele Erkenntnisse mitnehmen und viele Überlegungen für die Zukunft einflechten. Vielleicht sind wir gerade dabei, eine neue Ära einzuläuten. Jeder Einzelne erkennt möglicherweise ein Zuviel in seinem Leben und sammelt Mut fürs „Weglassen“ oder dafür, was in Zukunft wert ist, behalten und gepflegt zu werden. Vielleicht schätzen wir den Wert unserer Beziehungen in Zukunft höher ein. ●

TIPPS GEGEN DEN LAGERKOLLER

- Erobern Sie sich ein Maß an Orientierung zurück, indem Sie Ihren Medienkonsum bewusst, aber zeitlich beschränkt einsetzen, um Informationen zu erhalten. Zum Beispiel: Info-App Ihrer Wahl dreimal am Tag aufrufen.
- Nehmen Sie täglich per Telefon oder Video Kontakt zu Ihren Eltern, Kindern, Enkelkindern oder Freundinnen und Freunden auf. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner über Ihre Sorgen.
- Bleiben Sie im Tun. Rufen Sie ältere Bekannte an und fragen Sie, wie es ihnen geht. Machen Sie Frühjahrsputz oder Gartenarbeit. Vielleicht widmen Sie Ihre Zeit einem verstaubten Musikinstrument. Machen Sie sich bewusst, dass Sie für Ihre Kinder oder älteren Verwandten jetzt eine stabile Bezugsperson sind.
- Lenken Sie sich ab mit Tätigkeiten im Hier und Jetzt und tauchen Sie ein in Bücher, Filme und andere Themen.