



DURCHATMEN IN KRISENZEITEN

Ein Blick auf die „Corona-Schätze“ – und wie wir Resilienz entwickeln.

VON ANNA BASSE
UND SIMONE VIVIANE PLECHINGER

Krisen wie die Corona-Zeit beeinflussen jede unserer Lebenswelten nachhaltig und lösen bei Einzelpersonen und Unternehmen Verunsicherung und Ängste aus: Die Welt hat sich grundlegend verändert und wird nicht wieder sein wie vorher. Wie wird die Pandemiephase mit ihren Auswirkungen handhabbar und, vor allem, wie können wir neben den Stärken, die wir an uns bei der Bewältigung von akuten Schwierigkeiten feststellen, das Augenmerk auf unseren langfristigen und positiven Erkenntnisgewinn lenken? Wie können wir trotz intensivster und

existenzieller Herausforderungen die Möglichkeiten, die „Schätze“, die Kraftquellen erkennen?

Im ersten Schritt mussten sich viele Menschen neuen Situationen und Anforderungen stellen, darunter auch solchen, die sie vorher klar abgelehnt hätten. Dabei haben sie fundamentale Erkenntnisse gewonnen – über sich persönlich, ihre Lebenspläne und -umstände, über ihre Umgebung und ihre eigenen ungeahnten Kräfte. Deshalb ist jetzt ein hervorragender Moment für einen aufmerksamen Blick auf die eigene Resilienz. Jetzt können sie aktiv Entscheidungen treffen für jene Bereiche, die Bestand haben sollen,

und solche, von denen sie sich verabschieden möchten. Wenn diese Bereiche im Einklang sind, stellen sich Lebensleichtigkeit ein und neue Freude am Tun, Staunen und Wachsen.

Der Stresslevel, den wir in der Zeit der Corona-Pandemie erleben, gleicht dem plötzlichen Angriff eines Säbelzähntigers inmitten des anstrengenden Alltags unserer Vorfahren vor 10.000 Jahren. Sie hatten keine Verschnaufpause, keine Regeneration, keinen Moment, um sich in Sicherheit zu fühlen. Dieses Erleben verfestigt sich. Selbst wenn der reale Tiger verschwunden ist, bleibt das Gefühl, anhaltend auf der Hut sein zu müssen. So wird aus Stress als akuter Überlebensmechanismus eine kontinuierli-

che Belastung mit körperlichen und psychischen Folgen.

Wir alle begegnen Corona mit dem Rucksack unserer unterschiedlichen emotionalen Erfahrungen, mit den individuellen Strategien, die wir gelernt haben, um mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Eine Zeit des Wandels durch eine kollektive Krise kennen wir von den Anschlägen auf das World Trade Center am 11. September 2001 oder aus Berichten der Kriegskinder von einst: „Das bleibt dir nicht nur in den Kleidern hängen“.

Wir brauchen jetzt Lebenstechniken, die uns helfen, resilient mit Stresssituationen umgehen zu können und zu wählen, was uns stärkt.

Resilienz ist keine feststehende Eigenschaft, die darstellt, wie gut jemand mit belastenden Situationen zurechtkommt. Viel eher ist sie eine dynamische Fähigkeit, die sich – durchaus auch mit Tagesschwankungen – entwickelt und dazu führt, herausfordernde Lebenssituationen erfolgreich und mit Erkenntnisgewinn zu meistern. Gelebte Selbstfürsorge mit Weitsicht ist, wenn es uns gelingt, Angst in Vertrauen, Selbstzweifel in Entdeckergeist zu wandeln.

Nach 9/11 wurden von der WHO wirksame Strategien zur Entwicklung von Resilienz zusammengetragen (siehe Kasten). Hier zeigt sich deutlich: Es geht um die Fähigkeit, eine Krise als Anlass zur Entwicklung zu nutzen. In unseren Coachings und Seminaren „Corona-Schätze – Durchatmen in Krisenzeiten“ tun wir genau das: Wir begeben uns gemeinsam auf die Straße zur Resilienz und regen an, individuelle „Corona-Schätze“ zu heben. Dabei stellen wir unseren Kunden Fragen wie: Was hat seit dem Frühjahr 2020 zu meiner Persönlichkeitsentwicklung beigetragen? Welches Plateau meiner Entwicklung konnte ich erreichen, das mir zuvor unbezwingbar schien? Welche sozialen Netze haben mich aufgefangen, welche habe ich in der akuten Situation geschaffen oder gar nicht erst ver-

misst? Welche (Lebens-) Ziele sind in dieser Zeit gewachsen und dürfen in Zukunft Raum in meiner Planung gewinnen?

In Coachings sind Klienten gerade in dieser Zeit empfindsam und offen für Impulse zum Neu-Denken und Neu-Aufstellen. Die dafür notwendige Bereitschaft und Öffnung stellen wir auf zwei Wegen her: aktive Körperwahrnehmung und systemische Impulse. Ein erster Schlüssel zum vertieften Selbsterleben ist unsere Atmung (wir alle kennen Redewendungen wie „Das schnürt mir die Kehle zu, das nimmt mir die Luft zum Atmen“). Dazu nutzen wir das Wissen der

Freitaucher. Beim Freediving werden Techniken erlernt, mit denen es gelingt, ohne Sauerstoffgerät zu tauchen und dabei den Atemreflex, den Atemreiz zu tolerieren, mit ihm zu spielen und ihn zu kontrollieren. Dies gelingt den Freitauchern durch das Erlernen von absoluter Tiefenentspannung. Im Satz „Nun halt doch mal die Luft an“ steckt ein sprichwörtlich wertvoller Kern, um unseren Körper zu enttressen. Über den Fokus auf unsere Atmung können wir lernen, unsere Anspannungen zu tolerieren und sie zu unserem Freund zu machen.

Die Toleranz-Übung, die im Freediving den Namen „Easy going“ trägt, lässt sich im Sitzen, Stehen oder Liegen durchführen. Dazu die Schultern anziehen, die Nackenmuskeln anspannen, die Hände zu Fäusten ballen und bewusst den Atem anhalten. Nach fünf bis sieben Sekunden die Spannung ruckartig lösen und langsam und bewusst ausatmen, im Anschluss zwanzig Sekunden nachspüren und die Übung wiederholen. Je häufiger das Training, umso intensiver die Tiefenentspannung und das

Erleben von selbstwirksamer Verbindung zum eigenen Körper.

Eine kraftvolle Möglichkeit, sich gleichzeitig sowohl mit dem Atem als auch mit unserem kreativen Denken zu verbinden, sind Summen oder leistungsfreies Singen. Die feinen Vibrationen, die dabei im Körper entstehen, beeinflussen das zentrale und periphere Nervensystem positiv. Beim Singen atmen wir automatisch tief ein und langsamer aus. Nur wir Menschen sind in der Lage, gemeinsam Töne zu singen oder in einer Gruppe einen Takt zu halten – das lässt darauf schließen, dass unser Gehirn Musik als biologische Sprache versteht

Resilienz ist keine feststehende Eigenschaft.

und dass das Singen eine Funktion hat. Singen verändert Herzkohärenz und Herzratenvariabilität, Serotonin, Noradrenalin, Betaendorphin und Oxytocin, sogenannte „Glückshormone“ werden ausgeschüttet. Häufig ist dieser Tage zu hören, dass das Singen gefährlich sei. Aufgrund der Verbreitung der Aerosole ist Singen im Chor als risikoreich anzusehen – das Singen selbst jedoch ist gesund und bewährt sich zusätzlich als wirksames Mittel gegen flache Atmung. Singen kann Stress reduzieren und helfen, negative Gedanken zu durchbrechen. Gelingt es uns, parallel dazu unsere Potenziale des kreativen Denkens abzurufen (siehe Kasten), so werden biochemische und physikalische Prozesse in Gang gesetzt, die dazu führen, dass Kunden für weitergehende systemische Impulse offener sind.

Stimme kommt von Stimmung. Der Klang unserer Stimme zeigt den Menschen in unserer Umgebung, wie es uns geht. Ob wir gut gelaunt, gereizt oder entspannt sind – all das ist hörbar in Nuancen, die uns auf der bewussten Ebene verborgen sind. Hören wir

Die Straße zur Resilienz	Hilfreiche Lebenskompetenzen in der Krise	Wie Singen uns stärkt
<ul style="list-style-type: none"> ■ Vernetze Dich! ■ Akzeptiere, dass Veränderungen zum Leben gehören! ■ Wende Dich eigenen Zielen zu! ■ Sei entscheidungsfreudig! ■ Entwickle und bewahre ein positives Selbstbild! ■ Betrachte die Dinge aus einem anderen Blickwinkel! ■ Bewahre eine hoffnungsvolle Haltung! 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bindung ■ Lösungsorientierung und kreatives Denken ■ Selbstreflexion ■ Selbstwahrnehmung und Empathie ■ Selbstwirksamkeit ■ Akzeptanz 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Singen führt zu vertiefter Atmung ■ Singen mindert körperlichen Stress ■ Singen fördert kognitive Leistung ■ Singen fördert körperliche und seelische Gesundheit ■ Singen unterstützt ein positives Selbstbild ■ Singen fördert Gefühle sozialer Verbundenheit

Menschen mit entspannter Stimme sprechen, so reagiert unser Körper mit Entspannung. Die Tonhöhe unserer Stimme hat großen Einfluss darauf, wie wir auf unsere Umgebung wirken.

Frau K., Teamleiterin, bringt als Coachingthema einen Teamkonflikt mit. Ihre Mitarbeiter beschwerten sich über mangelnde Erreichbarkeit von Kollegen im Homeoffice. Die Stimme von Frau K. klingt schrill, gepresst und hoch, während sie darüber berichtet. Im ersten Schritt laden wir die Klientin zu Lockerungsübungen des Kiefers ein, denen sich eine Atemübung anschließt, bei der Frau K. ihre Fingerkuppen locker aufeinanderlegen (Zeigefinger auf Daumen, dann Mittelfinger auf Daumen usw.) und bei jedem Wechsel im eigenen Rhythmus tief ein- und ausatmen soll. Dazu wird sie ermuntert, ihren Lieblingssong zu hören und ihn mitzusummen. Es stellt sich heraus, dass Singen eines der wichtigsten Hobbys der Klientin ist. Im Anschluss ist deutlich an der reduzierten Gesichts- und Körperspannung erkennbar, dass Frau K. nun wach und aufnahmebereit in sich ruht. Basierend auf Erkenntnissen der Positiven Psychologie lenkt eine einfache Dankes-Übung („Für welche positiven Erfahrungen mit dem Homeoffice, die Sie durch die Krise entdecken konnten, sind Sie dankbar?“) ihre Emotionen und Gedanken.

Die Erinnerung an den letzten „virtuellen Kaffeeklatsch“, den sie für ihre Mitarbeiter organisiert hat, zaubert ein Lächeln auf ihr Gesicht. Über den Kontakt mit ihrer eigenen Stimme erinnert sie sich an ihre Fähigkeit, über den Klang ihrer Stimme Atmosphäre gestalten zu können. Entscheidend dabei ist die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, und mag der Impuls an Sicherheit und Geborgenheit noch so klein sein. Dadurch gewinnt Frau K. Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zurück. Sie strahlt selbst Begeisterung für das Arbeiten ihres Teams im Homeoffice aus und fühlt sich nach einer kurzen Gegenüberstellung von Vor- und Nachteilen der neuen Zusammenarbeit gut gerüstet, um diese positive Einstellung auch auf ihr Team zu übertragen und den Konflikt damit einfach zu lösen.

Auf erlebte Bedrohung durch die Säbelzahntiger unserer Zeit reagieren wir alle mit „archaischen“ Verhaltensweisen: Angriff, Flucht oder Erstarrung. Über körperliche oder kreative Impulse gelangen wir zu einem befreienden Perspektivwechsel. Es erwächst die Chance, die Ausnahmesituation mit ihren Möglichkeiten neu zu bewerten und zugehörige Gefühle zu wandeln. So rücken „Corona-Schätze“ in den Blick und werden in Zukunft gedeihen können.



© Julia Schwager

Anna Basse
 zertifizierter systemischer Coach und Krisenexpertin.
www.anna-basse-consulting.de



© Jörg Plechinger

Simone Viviane Plechinger
 Dipl.-Musiktherapeutin (FH/DMtG), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachbuchautorin.
www.simone-plechinger.de