

Die Corona-Pandemie als belastendes Ereignis: Gedanken und Empfehlungen aus der BeKo Rhein-Neckar

Liebe von der Corona-Krise betroffene Mitmenschen,

als „Expertin für hoch belastende Ereignisse“ mache ich mir seit vielen Tagen Gedanken darüber, ob ich allgemein hilfreiche „Tipps“ oder „Ratschläge“ formulieren könnte, wie man aus psychologischer Sicht am besten mit der Corona-Krise umgeht, um die aktuelle Situation gut zu bewältigen. Es ist eine Krise, die uns alle betrifft – wenn auch in sehr unterschiedlicher Weise.

Es gehört zu den Grundüberzeugungen meiner Arbeit, dass jeder Mensch mit belastenden Ereignissen und belastenden Situationen unterschiedlich umgeht. Deshalb ist es schwierig oder sogar unmöglich, Ratschläge zu geben, die für alle gleichermaßen hilfreich sind. Vielmehr bergen Ratschläge die Gefahr, dass ein Mensch die Erfahrung macht, dass genau dieser „ultimative Tipp“ bei ihm/ihr gar nicht hilft, nicht wirkt, oder die Situation sogar noch verschlimmert. Und dass dieser Mensch dann denkt, er oder sie wäre halt einfach nicht in der Lage, den hilfreichen Ratschlag richtig umzusetzen. Diese Erfahrung ist in einer Situation, die ohnehin belastend ist, überhaupt nicht hilfreich. Deshalb sind Ratschläge grundsätzlich mit Vorsicht zu genießen. (Das gilt auch für die nun folgenden „Ratschläge“.)

Nach vielen Gesprächen und noch mehr Gedanken darüber habe ich festgestellt, dass es doch etwas gibt, das ich für so sinnvoll, wichtig und „allgemeingültig“ halte, dass ich es mitteilen möchte.

Diese Mitteilung heißt: **Achten Sie auf Bedürfnisse.**

Jetzt werden Sie zu Recht fragen: Warum sollte ich in einer Zeit, in der die Versorgung vieler meiner Bedürfnisse eingeschränkt ist, meine Aufmerksamkeit ausgerechnet auf meine Bedürfnisse lenken (wie z.B. das Bedürfnis nach Unterwegs-Sein, nach Kontakt, nach Geselligkeit, nach Reisen, nach Unbeschwertheit und Planbarkeit, nach normalem Alltagsablauf)? Wäre es nicht besser, gerade *jetzt* meine Bedürfnisse möglichst konsequent auszublenden?

Die Antwort ist: Mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht. Denn gerade aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Krise sollten wir unsere Aufmerksamkeit auf Bedürfnisse lenken.

Dazu ein kleiner Exkurs: Die Corona-Krise ist für (fast) alle von uns in irgendeiner Form eine Verlusterfahrung: Verlust von Bewegungsfreiheit, Verlust von sozialem Miteinander, Verlust von

Einkommen, Verlust von Zukunftsplänen, Verlust von Gesundheit, Verlust von Sicherheit, Verlust von Kontrolle u.a.

Jeder Verlust erzeugt einen Mangel. Es fehlt uns etwas, und deshalb entsteht das Bedürfnis, diesen Mangel auszugleichen. Ein einfaches Beispiel: wenn unser Körper zu wenig Flüssigkeit hat, bekommen wir Durst und haben das Bedürfnis, etwas zu trinken. Die Versorgung des Bedürfnisses trägt so zu unserem Wohlbefinden bei. Das bedeutet: **Bedürfnisse teilen uns mit, was wir brauchen**. Deshalb ist es sinnvoll und wichtig, unsere Aufmerksamkeit auf Bedürfnisse zu lenken – auch jetzt in der Corona-Krise. Das Gute ist: wir müssen nichts unternehmen, um Bedürfnisse zu haben, denn sie sind einfach da. Wir müssen nur versuchen, sie wahrzunehmen, was nicht immer einfach ist. Und Bedürfnisse haben auch deshalb unsere Aufmerksamkeit verdient, weil sie uns in Beziehung bringen: zu uns selbst und zu anderen.

Worum es geht, sind die konkreten Bedürfnisse des Moments. Diese Bedürfnisse bestehen unabhängig von den grundsätzlichen, „großen“ Bedürfnissen (z.B. nach Geselligkeit), die derzeit zum Teil nicht ausreichend versorgt werden können. Worum es geht, ist, innezuhalten, die Aufmerksamkeit für einen Moment auf sich selbst zu richten (vielleicht die Augen zu schließen) und sich diese Frage zu stellen: „Was ist gerade mein Bedürfnis? Was brauche oder bräuchte ich gerade?“ Vielleicht nehmen Sie wahr, dass Sie jetzt eine Tasse Kaffee bräuchten. Dann möchte ich Sie einladen, diesem Bedürfnis nachzugehen. Besorgen Sie sich eine Tasse Kaffee. Es geht nicht darum, dass diese eine konkrete Tasse Kaffee immer einen relevanten Unterschied macht (oft macht sie das – zumindest in meiner Erfahrung). Sondern es geht um das Prinzip, Bedürfnissen Aufmerksamkeit und Wichtigkeit einzuräumen und sie ernst zu nehmen. Bedürfnisse sind NICHT der Auswuchs von Egoismus, sondern Bedürfnisse sind der Wegweiser dafür, die Dinge zu tun, die wir brauchen, damit es uns gut geht, oder zumindest besser. Gerade wenn die Möglichkeit, grundlegende Bedürfnisse zu versorgen, durch die Corona-Krise eingeschränkt ist, sind die „kleinen“ Bedürfnisse des Moments von Wichtigkeit.

Möglicherweise spüren Sie auch ein ganz anderes Bedürfnis, wenn Sie die Augen schließen: Vielleicht spüren Sie, dass Sie mit einer *ganz bestimmten Person* Kaffee trinken möchten. Eine Person, mit der Sie sich normalerweise persönlich treffen, was jetzt nicht möglich ist. Vielleicht geht es bei näherer Betrachtung des Bedürfnisses darum, überhaupt irgendwie mit dieser Person in Kontakt zu treten. So könnten Sie sich mit der Person per Video zum Kaffeetrinken verabreden (jitsi.org ist ein echter Segen) oder Sie könnten – ganz konservativ – z.B. eine Fax-Nachricht mit einem ermutigenden Sinnspruch an die Person schicken. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Auch hier geht es nicht um die Form der Kontaktaufnahme, sondern um das

Prinzip, dass es zweit- oder drittbeste Lösungen der Bedürfnisversorgung geben kann, wenn die bestmögliche Form der Versorgung nicht verfügbar ist.

Die Frage nach Bedürfnissen wird der Unterschiedlichkeit und Einzigartigkeit von Personen und Situationen in besonderer Weise gerecht. Deshalb halte ich es für ausgesprochen sinnvoll, Bedürfnissen so viel Aufmerksamkeit zu widmen und sie zum Orientierungsanker in der Krise zu machen.

Das Beachten von Bedürfnissen erspart uns NICHT das Aushalten-Müssen der großen Belastungen. Aber Bedürfnisse sind wahrscheinlich die sinnvollsten und hilfreichsten Wegweiser, um uns selbst zu versorgen und uns als handlungsfähig zu erleben. Auch wenn wir andere unterstützen möchten, kann die Frage nach dem Bedürfnis, die Frage nach dem „Was brauchst-Du?“ hilfreich und sinnvoll sein.

Wir können den großen Schalter nicht umlegen. Niemand kann dafür sorgen, dass die Corona-Krise schnell vorüber geht. Die Erfahrung von Verlust ist unausweichlich. Hier kann uns nichts helfen außer Akzeptanz und Trauer, und dass wir füreinander da sind.

Wir sind nicht hilflos ausgeliefert. Wenn wir unsere Bedürfnisse und die von anderen achten, haben wir eine Orientierung, die uns hilft, das zu tun, was ansteht. Das zu tun, was wir brauchen und was andere brauchen.

Bedürfnisversorgung, Akzeptanz und Trauer sind ein hartes Stück Arbeit. Die Tasse Kaffee ist deshalb alles andere als banal.

Ich wünsche Ihnen alles Gute. Kommen Sie gut durch die Krise.

Angelika Treibel
7. April 2020

Kontakt für Fragen und Beratung:

Dipl.-Psych. Dr. Angelika Treibel
Beratungs- und Koordinierungsstelle
Psychosoziale Notfallversorgung Rhein-Neckar
AWO Kreisverband Heidelberg
Adlerstraße 1/5
69123 Heidelberg
Telefon: 06221 - 7392116
E-Mail: treibel@beko-rn.de
www.beko-rn.de