

Durchtauchen – wie wir gelassen durch die Krise kommen – Ein Gastbeitrag für Life-SMS von Edda Wengler

Über die Autorin



Seit 2016 schreibt Edda Wengler unter dem Pseudonym „Felicitas Dorne“ für Life SMS.
Kurzbiographie: Nach einer glücklichen Kindheit in Mönchengladbach und Jahren der Wanderschaft landete sie in Wien, wo sie bis heute mit ihrer Familie lebt. Gegen alle Wetten schloss sie an der dortigen Universität das Studium der Publizistik, Kommunikationswissenschaft und Psychologie mit Auszeichnung ab. In jungen Jahren arbeitete sie als Hundesitterin und Kellnerin, Universitätstutorin, PR-Frau und Medizinjournalistin, bevor sie sich für eine Karriere in Marketing und Vertrieb in internationalen Konzernen entschied. Nach knapp 1400 Stunden berufsbegleitender Ausbildung unterstützt sie als fast fertige psychologische Beraterin KlientInnen mit und ohne MS, die ihre Probleme lösen, ihre Stärken entdecken und ihr Leben neu ausrichten wollen.

Weil die Krise auch ihr eigenes Leben vorübergehend auf „Pause“ gesetzt hat, schenkt sie den LeserInnen von Life-SMS **12 Stunden Einzelcoaching per Skype (oder Telefon)** an den kommenden drei Freitagen 3.4., 10.4. und 17.4. jeweils um 10 Uhr, 12 Uhr, 14 Uhr und 16 Uhr, **kostenlos, aber garantiert nicht umsonst**. Termine vereinbaren Sie bitte ab sofort per E-Mail unter gesunddenken@qmx.at – solange der Vorrat reicht.

Durchtauchen

Wie wir gelassen durch die Krise kommen

Leben mit Corona heißt Leben in der Warteschleife: Angesagt sind Homeoffice und Hamstern, pardon, Vorräte bis zum übernächsten Winter einlagern, statt Büro, Bewegungsfreiheit und Shoppingtouren. Leider kann uns keiner mit Sicherheit sagen, wann wir „back to new normal“ sein werden. Doch bis es soweit ist, könnten wir die Zeit der Krise nutzen, um unsere Seele zu stärken. Psychologische Beratung kann dabei helfen. Damit wir leichter durch Ungewissheit und Ängste, durch Lagerkoller, Fressanfälle und Scheidungswünsche durchtauchen, eventuell sogar mit derselben Kleidergröße. Und Ehering.



Foto: Jeremy Bishop on [Unsplash](#)

Meinungen und Maßnahmen von Experten aus Wissenschaft und Politik überholen sich in diesen Tagen gegenseitig. News von heute sind morgen längst Schnee von gestern. Verstand und Seele rennen keuchend hinterher, versuchen, alles einzuordnen und emotional zu verarbeiten. Plötzlich sind wir im falschen Film gelandet, ohne zu wissen, wann er enden wird.

Ängste und Ratlosigkeit machen sich breit, währenddessen wir tapfer versuchen, unser neues Leben zu stemmen. Treffen mit Verwandten und Freunden, der Besuch von Geschäften, Restaurants und Events, Fortbildung und Urlaub – alles erst mal abgesagt. Der unverzichtbare, wöchentliche Termin bei der Physiotherapeutin fällt ebenfalls flach. Das tut weh, buchstäblich. Stattdessen gewöhnen wir uns an Mundschutz, hochfrequentes Händewaschen samt rapider Hautalterung und Arbeit vom Küchentisch aus. Ganz ehrlich – all das kann schon einen kraftstrotzenden Gesunden überfordern, dafür braucht es keine Multiple Sklerose als Draufgabe.

Mit MS seelisch bestens gewappnet

Die gute Nachricht vorneweg: Als MS-Betroffene/r sind Sie Mitglied eines krisenerprobten Völkchens. Was in diesem Ausnahmezustand für Gesunde unbekanntes Land ist, kennen Sie längst. Im Idealfall kehrten Sie stabil und zuversichtlich von Ihrer beschwerlichen Reise

zurück. Gesundheit ist ein kostbares Gut, das über Nacht zerbrechen kann? Diese schmerzliche Erfahrung mussten Sie typischerweise schon in jungen Jahren verarbeiten. Ungewissheit aushalten, etwa hinsichtlich des weiteren Krankheitsverlaufes, und trotzdem nicht vergessen im Hier und Jetzt zu leben? Sie wissen besser als ich, wovon ich wage zu reden. Das berühmte psychische Loch? Vermutlich waren Sie an diesem trostlosen, finsternen Ort, um so rasch wie möglich wieder herauszuklettern. Allein oder mit der Hilfe einer liebevollen Ehefrau oder eines mental starken Gefährten. Vielleicht mussten Sie sich von Ihrer Partnerschaft, Ihrem Arbeitsplatz oder Ihrem finanziellen Poster verabschieden? Die Chancen, dass Sie zumindest einen dieser Rückschläge verkraften mussten, bevor Sie zu neuen, glücklicheren Ufern aufbrechen konnten, stehen hoch. Während Sie diese vielfältigen Herausforderungen bewältigten, eigneten Sie sich gleichzeitig wertvolle neue Strategien und Fähigkeiten an, unbemerkt und nebenbei, die sich jetzt erneut abrufen lassen. Fazit: Menschen mit MS sind psychisch bestens gewappnet, herausfordernde Zeiten zu meistern. Sie sind Veteranen der Notsituation, Kriegerinnen und Kämpfer, kurz: echte Profis im Krisenmanagement.

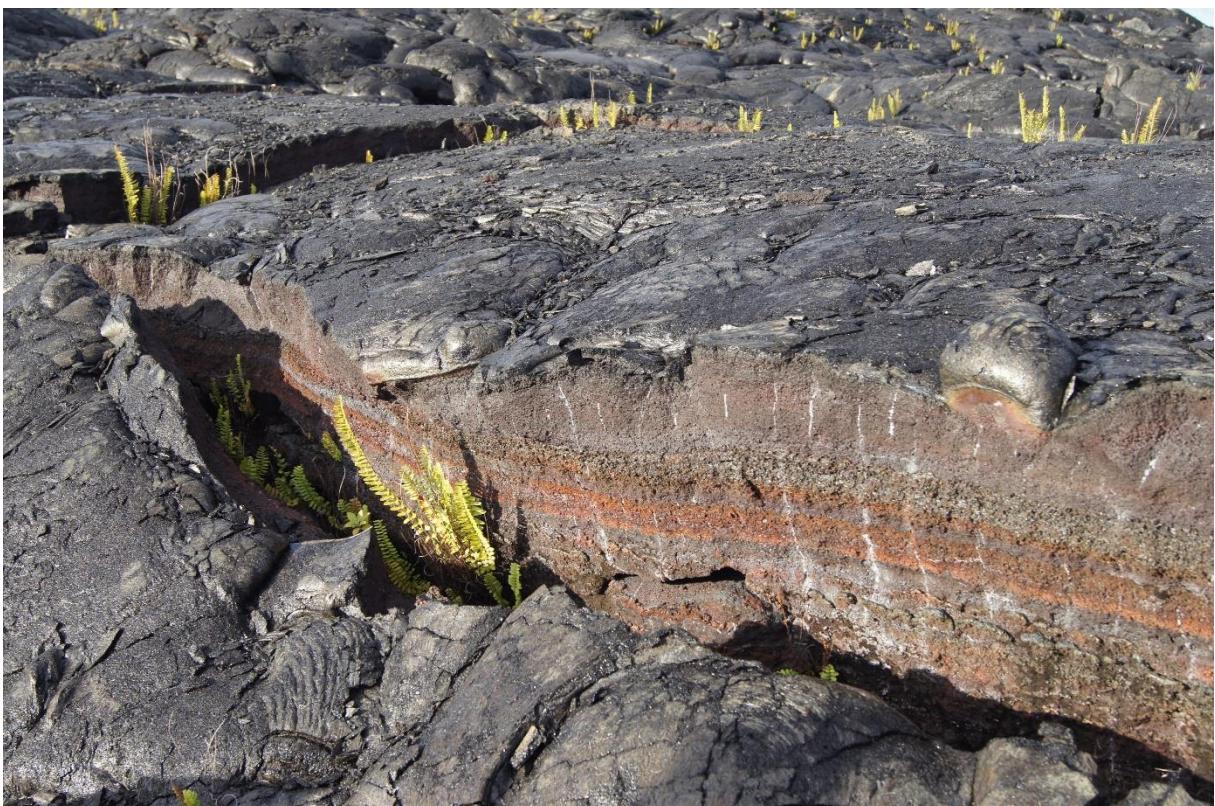


Foto: Gerhard Wengler

Nicht mehr wir selbst

Dennoch. Ob mit oder ohne MS: Die Covid-19-Krise verändert uns. Unsere Wahrnehmung und unser Verhalten. Wir reagieren anders auf Irritationen von außen, sind weniger flexibel und weniger tolerant als im entspannten Normalzustand. Davon erzählen Paare, die sich zu

ihrem eigenen Entsetzen wegen Kleinigkeiten in einem heftigen Streit wiederfinden. Wir beobachten es an Mitmenschen, die in Law-and-order-Manier knallhart jene anzeigen, die ihrer Meinung nach gegen behördliche Auflagen verstößen, wie etwa der einsamen Raucher auf der Parkbank oder das Dreier-Grüppchen Jugendlicher auf der Straße. „Das Hauptsymptom der Krise ist Einengung. Alles ist fester und starrer. Wir hören ständig schlimme Nachrichten, und das macht etwas mit uns.“, erklärt die im Umgang mit Krisen erfahrene, derzeit in Wien tätige Lebensberaterin Gracia N. Grewe. „Wir lassen uns leichter verunsichern, sind weniger selbstbewusst und dünnhäutiger. Dadurch dringen auch unsere eigenen unangenehmen Verhaltensweisen leichter durch unseren seelischen Filter nach außen.“

Drohender Lagerkoller

Verschärft wird die seelische Einengung durch die räumliche. Statt morgens das Haus zu verlassen, sitzen viele von uns im Home-Office, eng auf eng mit unseren Liebsten, 24 Stunden täglich, von Montag bis Sonntag. Wir versuchen, uns auf die Telekonferenz zu konzentrieren, während der Partner nebenan lautstark telefoniert und die Kinder quengeln. Sich aus dem Weg zu gehen ist schwierig bis unmöglich. Verschärft durch den Platzmangel liegen die Nerven blank, können sich Spannungen leicht zu ernsthaften Streitigkeiten auswachsen.

Der Umgang mit der neuen Nähe ist umso schwieriger, je länger sie dauert. Helfen kann, sich den Mechanismus bewusst zu machen. Selbst mehr auf sein Verhalten zu achten, die sensiblen Antennen für sich und andere stärker auszufahren. Besonders wichtig ist, nicht jede kleine Bemerkung auf die Goldwaage zu legen – in einer Ausnahmesituation entschlüpft uns schon mal das eine oder andere unbedachte oder gereizte Wort. Für unseren Erste-Hilfe-Kasten: Auch wer seine bessere Hälfte aktuell kaum erträgt, und darauf brennt, die Scheidung einzureichen, sobald die erste Anwaltskanzlei wieder öffnet, übt sich besser in Geduld. (Natürlich nur, wenn keine Gewalt im Spiel ist.) Krisen sind keine verlässlichen Ratgeber, wenn es um weitreichende Entscheidungen geht.

Inzwischen gibt es eine lange Liste von Tipps und Tricks, die Dichte-Stress entschärfen und gegen Lagerkoller helfen. Für den unwahrscheinlichen Fall, dass Sie noch nicht alles fünfzehnfach gelesen haben, finden Sie auch bei uns eine Toolbox mit garantiert selbst getesteten Maßnahmen (siehe weiter unten „Toolbox gegen die Krise“).

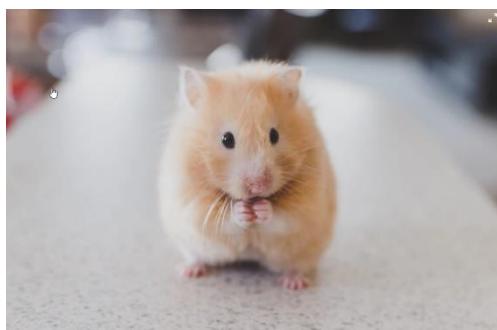
Mit der Angst konstruktiv umgehen

Die meisten von uns haben Angst. Oder Ängste, Mehrzahl. Unterschiedlich intensiv. Von mulmig bis Panik. Offen ausgesprochen oder entschieden weggeschoben. Angst um den

Arbeitsplatz, um die Zukunft der Wirtschaft, davor, dass wir bald alle unter der Brücke schlafen müssen. Und vor „Big brother“, der gerade Morgenluft schnuppert.

Ganz vorn mit dabei: Angst vor Ansteckung, vor dem unsichtbaren Feind, der unsere geliebten Eltern oder Großeltern – zumindest - auf die Intensivstation befördern kann. Und uns Jüngere gleich mit, wenn wir Pech haben. Etwa, wenn wir angeschlagen sind oder wegen einer Autoimmunerkrankung wie MS unter Kortison oder Immunsuppressiva stehen. Machen wir uns nichts vor, für MS-PatientInnen ist es sinnvoll und gesund, in diesen Tagen lieber ein bisschen zu vorsichtig zu sein als allzu wagemutig.

Hamstern aus Panik



Angst wurde von der Evolution übrigens als Alarmsystem erfunden, um unser Leben zu schützen. Behandeln wir sie daher mit Respekt. Sie motiviert uns zu vernünftigem Verhalten, lässt uns kreativ werden und nach Lösungen suchen. Erst, wenn Angst in Panik umschlägt, wird es kritisch. Wenn sie uns lähmst statt anspornt, oder wenn sie uns trotz gut gefüllter Supermarkt-Regale zu überbordenden

Hamsterkäufen treibt. Menschen mit frühkindlichen Mangelerfahrungen sind besonders anfällig dafür. Haben wir doch alle als Säuglinge gelernt, dass Nahrung nicht nur Sattsein bedeutet, sondern zusätzlich Wärme und Geborgenheit, Schutz und Zuwendung. Wer nie sicher sein konnte, dass „genug“ da war, reagiert auf *befürchtete* Versorgungsengpässe möglicherweise mit heftigen Ängsten. Auf der realen Ebene kann das *gezielte, begrenzte* Aufstocken von Vorräten also absolut Sinn machen, es beruhigt. Auf der Ebene der Psyche ist es wichtig, dass wir uns erlauben, die Befürchtung ernst zu nehmen. Wenn wir sie zulassen, dahinter schauen, offen aussprechen: „Ich habe Angst zu verhungern“, dann wird sie greifbarer. Sehen wir sie uns bei Tageslicht an, zerlegen sie in kleine Einzelteile und unterziehen sie einem Reality-Check. So lernen wir, mit Angst konstruktiv umzugehen. Und können uns überlegen, was uns alternativ zum Bunkern von Klopapier, Trockenhefe und Mehl das Gefühl von Kontrolle zurückgibt.

Essen gegen die Angst

Ein enger Verwandter des Hamsterns sind übrigens Fressattacken. Auslöser sind, anders als vermutet, weder Langeweile noch häufigeres Kochen. „Wir essen im Übermaß, wenn der Angstpegel hoch ist. Dahinter steht der verständliche Wunsch, gut für uns zu sorgen. Wer vermehrt zu Essen, Zigaretten, Alkohol greift, könnte sich fragen, womit er sein Bedürfnis nach Wärme, Kontakt und Zuwendung sonst noch befriedigen könnte.“, rät Expertin Gracia N. Grewe. Manchmal hilft es schon, einen Freund oder eine Kollegin anzurufen. Schließlich

kann man auch am Telefon ein Schwätzchen halten und miteinander einen Kaffee - ohne Zigarette, ohne Sahnetorte - trinken.“

Sehnsucht nach Nähe

Als Herdentiere sehnen wir uns nach Kontakt und dem Gefühl der Verbundenheit. In Zeiten günstiger Handytarife, Skype und Zoom sollte sich das einrichten lassen, auch wenn wir Umarmungen, das freundschaftliche Schulterklopfen oder die "Wangenbussis" vermissen. „Der Wert von Beziehungen wird uns wieder bewusster“, betont Lebensberaterin Grewe. „Wir kümmern uns mehr um andere, um Alte und Nachbarn, rufen lang vernachlässigte Freunde an, um zu fragen, wie es ihnen geht. Wir geben der Supermarkt-Kassiererin neuerdings Trinkgeld und nehmen die guten Dinge nicht mehr für selbstverständlich.“

Es heißt, in jeder Krise liegt eine Chance – ein Spruch, über den ich mich stets geärgert habe, weil ich ihn als billiges Heftplaster von keinesfalls in der Krise steckenden Besserwissern empfunden habe. Aber wer weiß, vielleicht liegt ja doch ein Körnchen Wahrheit darin. Und vielleicht gelingt es uns ja, unsere gestärkten seelischen Abwehrkräfte, sprich Resilienz, und unsere neu entdeckte Achtsamkeit in die Normalität 2.0. hinüberzuretten. Denn das wäre es allemal wert, zusätzlich zum Ehering.

TOOLBOX GEGEN DIE KRISE

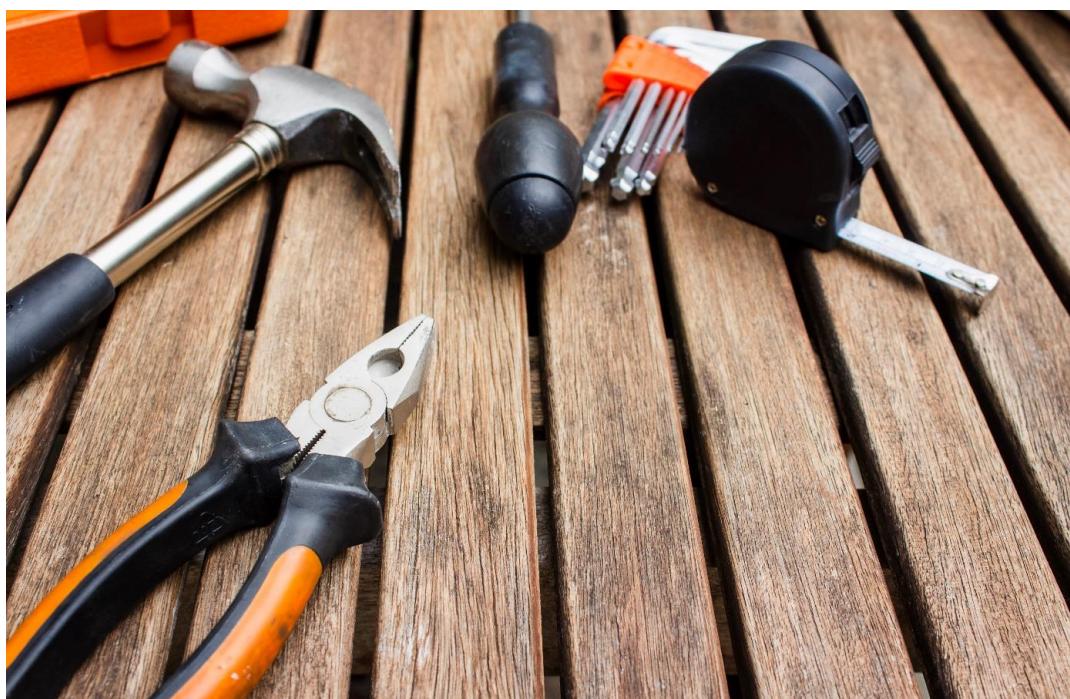


Foto: Louis Hansel [on Unsplash](#)

Schaffen Sie Strukturen und erfinden Sie neue Rituale

Beides gibt Halt und Stabilität:

- Gerade, wenn sich alles Zuhause abspielt und verschwimmt - trennen Sie Arbeits- von Freizeiten.
- Kochen Sie gemeinsam, eventuell auch mit Kindern.
- Zelebrieren Sie eine Mahlzeit für die ganze Familie als Höhepunkt des Tages.

Reden Sie bewusst und achtsam miteinander

- Erzählen Sie von sich, von Ihren Gedanken und Bedürfnissen.
- Pflegen Sie eine Kultur des Fragens: Was geht dir durch den Kopf? Wie fühlst du dich? Wie war dein Tag? Was ist richtig gut gelaufen? Was nicht so? Was würdest du brauchen?

Entwickeln Sie Sensibilität für Grenzen

- Respektieren Sie, dass Ihr/e PartnerIn zwar anwesend, aber nicht permanent ansprechbar oder verfügbar ist.
- Sagen Sie klar, wenn und wie lange Sie selbst nicht gestört werden wollen.
- Geben Sie auch Ihrem Schulkind die Möglichkeit, ungestört zu arbeiten und sich voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren. Dabei bitte auf Pausen achten und kleine Turnübungen einbauen, z.B. Hampelmann. Das fördert nicht zuletzt den Lernerfolg.
- Bei begrenzten Wohnverhältnissen definieren Sie Bereiche und Zeitfenster für gewisse Tätigkeiten – am Küchentisch werden untertags die Arbeitsmaterialien ausgebreitet, das Schlafzimmer dient als Entspannungszone und Yoga-Studio und zur Not kann man immer noch aufs „stille Örtchen“ flüchten.
- Beim Musikhören und TV sorgen Kopfhörer für Privatsphäre.

Halten Sie Mediendiät

- Definieren Sie vertrauenswürdige Nachrichten-Quellen.
- Begrenzen Sie die Zeiten des News-Surfens.
- Schalten Sie nachts das Handy auf Flugmodus oder verbannen es aus dem Schlafzimmer.

Bleiben Sie in Bewegung

- Im Idealfall planen Sie die tägliche Sport- oder Bewegungseinheit ein, das stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern baut Stress ab und hebt die Stimmung.
- Achten Sie darauf sich nicht zu überanstrengen und passen Sie Ihre Bewegungs- oder Sporeinheit Ihren körperlichen Fähigkeiten an.
- Installieren Sie eine App, die Sie auf sympathische Weise zum Workout motiviert.
- Yoga, Qi Gong, eine Runde auf dem Hometrainer, Übungen mit Kurzhanteln, Gummiband oder Gymnastikball sind in der Regel auch zuhause durchführbar.

- Ärger und Frust lassen sich zur persönlichen Lieblingsmusik wunderbar wegtanzen, ob allein oder zu zweit, ob sinnlich oder ausgelassen.
- Ein täglicher Spaziergang mit oder ohne Rollstuhl, gemeinsam oder bewusst allein macht den Kopf wieder frei.

Räumen Sie auf

Den Schreibtisch, Küchenschrank oder E-Mail-Account. Nutzen Sie die frei gewordene Zeit, einmal gründlich auszumisten. Trennen Sie sich von ungetragener Kleidung, Taschenbüchern, Kosmetikpröbchen aus zwei Jahrzehnten und der geerbten Brockhaus-Sammlung. Spätestens seit Marie Kondos Bestseller haben wir schwarz auf weiß, dass uns kaum etwas so viel frische Energie geben wie radikales Wegwerfen.



Foto: Dickens Sikazwe [on Unsplash](#)

Raus aus den alten Schuhen

Wer allein lebt, hat es jetzt besonders schwer. Isolation ist keine anregende Gesprächspartnerin. Ich würde mich freuen, wenn Sie sich einen Ruck geben und aufraffen, jemanden anzurufen. Ja, heute noch. Ein erwachsenes Kind, einen alten Freund oder einfach den Menschen, der Ihnen als erstes spontan in den Sinn kommt. Der oder die Angerufene wird vielleicht überrascht sein und sich freuen. Falls nicht, was ich für unwahrscheinlich

halte, rufen Sie einfach Nr. 2 auf Ihrer Liste an. Reden Sie. Denn Reden hilft in der Krise. Reden hilft gegen Einsamkeit. Sie könnten auch eine Beratungshotline anrufen, oder sich bei einem Kontaktkreis melden. Oder sogar bei einem Verein, der sich mit Themen beschäftigt, die Sie einmal interessiert haben. Früher. Könnte man diese nicht wiederbeleben? Um selbst wieder ein bisschen mehr ... zu leben? Mehr Freude und Energie zu spüren? Bitte beschäftigen Sie sich mit positiven Dingen, mit Tieren und Pflanzen, anregenden Büchern, Komödien, Kunst oder Musik. Und vergessen Sie nicht zu flirten, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Einfach, um nicht komplett aus der Übung zu kommen. Man weiß ja nie. Lassen Sie Schwarzseher, Angsthasen und Weltuntergangs-Propheten außen vor. Meiden Sie MS-Foren, in denen nur geklagt und gejammert wird, denn das schadet nicht nur Ihrer zarten Seele, sondern nachweislich Ihrem Immunsystem. Kultivieren Sie Ihren Optimismus bei jeder Gelegenheit, denn der lässt sich trainieren wie ein Muskel.

Noch eine Idee darf ich Ihnen mitgeben: Hätten Sie nicht Lust, ein Dankbarkeitstagebuch zu beginnen? Die Wissenschaft hat längst bewiesen, dass Schreiben seelischer Hausputz ist. Diese einfache Methode ist sogar antidepressiv wirksam. Gerade in der Krise tut es gut, sich schriftlich klar zu machen, woraus das kleine Glück besteht. Beantworten Sie sich selbst schriftlich (!) jeden Tag folgende Fragen: Was hat mich heute berührt? Was war schön? Für welche Tätigkeit, für welchen menschlichen Kontakt (auch am Telefon oder per Internet), welches kleine Geschenk des Tages bin ich heute dankbar? Notieren Sie täglich einige Zeilen; ich verspreche, dass sich nach einem Monat etwas verändert hat.

Ich zähle auf Sie. Alles Gute!

Ihre

Edda Wengler
