

Tipps für den Umgang mit persönlichen Krisen

Situationen, wie die aktuelle Corona-Pandemie, bringen eine Vielzahl an Herausforderungen mit sich: Angst, um das körperliche Wohl, aber auch soziale Isolation und allgemeine Verunsicherung können Menschen emotional sehr stark belasten – bis hin zu persönlichen Krisen. Dieser Text soll Ihnen Anregungen für den eigenen Umgang mit dieser Situation, aber auch für den Umgang mit belasteten Dritten geben.

Was geschieht in emotionalen Ausnahme-Situationen?

In einer persönlichen Krise stehen Menschen häufig unter hohem emotionalem Druck, der viele verschiedene Auswirkungen haben kann. Von einer verzerrten Wahrnehmung (z.B. in Bezug auf potenzielle Gefahren) über intensive Stimmungen (z.B. Niedergeschlagenheit) bis hin zu extremen Verhaltensweisen (Gefühlsausbrüche, Aggression).

Der Umgang mit Stress und Belastung ist sehr individuell und die selbe Situation kann sich auf Menschen sehr unterschiedlich auswirken. Wichtig ist, zu verstehen, dass unabhängig von der eigenen Bewertung der Situation eine andere Person diese sehr intensiv empfinden kann und diese Zustände real erlebt.

Reaktionen auf starke emotionale Belastungen zeigen sich zum Beispiel:

- **körperliche Ebene:** Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit
- **Gedanken und Gefühle:** Alpträume, Unsicherheit, Angst zu versagen, erhöhte Wachsamkeit, Niedergeschlagenheit, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, plötzliche Gefühlsausbrüche, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten.
- **verändertes Verhalten des Menschen:** Rückzug von anderen Menschen, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Rastlosigkeit, Gereiztheit, unangebrachte Reaktionen, vermehrter Zigaretten- oder Alkoholkonsum.

Wie umgehen mit Menschen in einer Krise

Viele Menschen empfinden große Unsicherheit, wie Sie sich jemandem gegenüber verhalten sollen, der sich in einer emotionalen Krise befindet. Daher möchten wir Ihnen einige allgemeine Empfehlungen geben:

- Hören Sie zu und verbringen Sie Zeit mit der betroffenen Person (ggf. per Telefon)
- Bieten Sie Hilfe und ein offenes Ohr an, wenn Sie nicht selbst um Hilfe gebeten werden
- Vermeiden Sie, das Verhalten der betroffenen Person zu bewerten
- Geben Sie der betroffenen Person Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeiten
- Nehmen Sie Wut und Aggressionen nicht persönlich, reagieren Sie ruhig und sachlich

Tipp 1: Positives erkennen und betonen

Es erscheint auf den ersten Blick oft schwierig, überhaupt etwas Positives in Krisensituationen zu sehen – doch zeigt die positive Psychologie, dass bereits das Nachdenken über positive Aspekte der Situation die Stimmung bessert und uns offener für Lösungen macht.

Vielleicht können Sie den teilweisen Stillstand nutzen um mehr Zeit für FreundInnen / Familie / Haustiere zu haben. Oder Sie konzentrieren sich auf ihr Hobby. Oder darauf etwas Neues zu lernen.

Tipp 2: Sinnhaftigkeit erleben

Einen Sinn im eigenen Handeln oder der eigenen Situation zu erkennen, kann einen großen Unterschied im Umgang mit Belastungen bewirken und macht uns widerstandsfähiger. Überlegen Sie, wo Sie Sinn und Bedeutung in den Geschehnissen erkennen.

Sie könnten sich zum Beispiel bewusst machen, wie wichtig die Einschränkungen des Alltags aktuell sind und dass Sie damit einen großen persönlichen Beitrag dazu leisten, dass wir alle die aktuelle Situation gesund überstehen.

Tipp 3: Gemeinschaftsgefühl

Soziale Kontakte heben unsere Stimmung, motivieren uns und stärken uns gegenüber Belastungen. Versuchen Sie also regelmäßig im Austausch mit anderen zu sein (unter Einhaltung der aktuellen Beschränkungen). Nutzen Sie Videoanrufe, um die Wirkung von Gesprächen zu verstärken (ein vertrautes Gesicht zu sehen verstärkt die positive Wirkung im Vergleich zum reinen Telefonat).

Sprechen Sie mit anderen (KollegInnen, Familie, FreundInnen) über ihre persönlichen Eindrücke und Herausforderungen – darüber, was Sie bewegt. Betonen Sie aber auch immer die positiven Aspekte, d.h. das was gut gegangen ist. Reden entlastet und ist insbesondere in einer herausfordernden Situation eine wirksame Medizin.

Tipp 4: Einen Beitrag leisten

Selbst handeln zu können, gibt das Gefühl Kontrolle über die Situation zu haben und damit Sicherheit. Schauen Sie, was Sie tun können, um die Situation für sich und/oder andere zu verbessern. Fangen Sie mit kleinen Dingen an – wichtig ist es, ins Tun zu kommen.

Schaffen Sie sich einen Tages- und Wochenrhythmus – feste Strukturen können gerade in emotional belastenden Zeiten eine Orientierung und Halt geben. Vielleicht nehmen Sie sich Zeit für eine Ideenliste an Dingen, die Sie schon lange umsetzen wollten und beginnen genau jetzt damit.

Tipp 5: Auf sich achten

Nehmen Sie den Druck von sich – in emotional belastenden Zeiten ist es kaum möglich Höchstleistung zu bringen. Wenn Sie sich emotional nicht gut fühlen, ist das normal. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gefühle, wenn Ihnen danach ist. Gefühle zu unterdrücken oder zu verstecken bringt langfristig keine Besserung.

Halten Sie sich körperlich in Bewegung (z.B. Spazieren gehen, Sport) und achten Sie auf ausreichende Erholung.

Achten Sie darauf ausreichend und vor allem gesund zu essen, zu trinken und zu schlafen.

Trinken Sie nicht mehr Alkohol als gewöhnlich und versuchen Sie auch Ihren Nikotinkonsum auf dem gewohnten Level zu halten.

Fazit

Krisensituationen sind ein Teil des Lebens. Sie stellen für uns oft eine große Herausforderung dar. Im Nachhinein betrachtet, macht es aber auch viele Menschen um Erfahrungen reicher, die sie in der Zukunft gut nutzen und einsetzen können. Gestärkt um neue Erfahrungen, vielleicht sogar mit einigen schönen oder humorvollen Erinnerungen und viel neuer Kraft aus dieser außergewöhnlichen Zeit raus zu gehen – das wünschen wir Ihnen!

Mit den genannten Tipps können Sie sich selbst oder anderen eine wichtige Hilfestellung geben. Zögern Sie nicht, sich bei Bedarf Hilfe zu suchen.

Beratung für die MitarbeiterInnen der Steiermärkischen Sparkasse?

Eine 30-minütige Erst-Beratung (telefonisch, via Skype oder persönlich bei research-team im Büro) können Sie zu jedem psychologischen Thema, das mit Ihrem Beruf in Zusammenhang steht, kostenfrei in Anspruch nehmen. Ob Sie weitere kostenlose oder vergünstigte Beratungen in Anspruch nehmen können, hängt vom Beratungsthema ab.