

Umgang mit Globalen Krisen

Warum bewegt uns das?

Globale Krisen sind kollektive Grenzsituationen: Die gewohnte Welt wird unheimlich. Das, was vorher Halt und Orientierung bot, verliert an Stabilität, wird chaotischer, unzusammenhängender. Gleichzeitig geht der Alltag weiter, was paradox erscheint. Wir können nur begrenzt Informationen wahrnehmen und verarbeiten und fühlen uns überfordert. Wir werden mit „großen“ Fragen, den eigenen Vulnerabilitäten, aber auch den Schwachstellen der Gesellschaft konfrontiert.

Wie kann man das psychologisch verstehen?

Wir schätzen Bedrohungen individuell ein. Unser eher steinzeitliches Bedrohungssystem kann nicht gut mit globalen oder transgenerationalen Aspekten umgehen. Besonders bedrohlich: PAIN-Bedrohungen (personal, abrupt, immoral, now). Außerdem können unsere Bedürfnisse auf verschiedenen Ebene frustriert sein:

- Epistemische Bedürfnisse: Ich verstehe die Welt nicht mehr.
- Psychologische Bedürfnisse (Bindung, Kompetenz, Selbstbestimmung, Lust, Sinn): Mir geht es nicht gut.
- Existenzielle Bedürfnisse: Ich habe Angst um mein Leben.

Wir können unterschiedlich auf Krisen „antworten“:

- Erduldung (Resignation, Passivität, Hilflosigkeit)
- Vermeidung (im Denken, Fühlen, Verhalten)
- Überkompensation (Überengagement, Burnout-Gefahr)

Dabei hat jede Strategie etwas Gutes, sie ist aber im Extremen einseitig und unflexibel.

Was gibt es für Möglichkeiten des Umgangs?

1) Ich kann mich selbst und meine eigenen Reaktionen besser kennenlernen und Alternativen finden.

Strategien bei Erduldung

- Handlungsoptionen wahrnehmen und nicht beim Blick in den Abgrund des Schlimmsten verharren
- Achtsam wahrnehmen, wie sehr man sich belastet fühlt (Benennen und Versprachlichen von unangenehmen Gefühlen als Landkarte); Zuordnung von Gefühlen zu Bedürfnissen
- Bewusste Vermeidung/Begrenzung und zeitliche Selbstbestimmung (Nachrichtenkonsum)
- Bewusste Pausen mit Fokus auf Angenehmes
- Katastrophisierende Gedanken hinterfragen, emotionale Beweisführung entlarven
- Funktionalität der eigenen Gedanken und Gefühle
- Von der Passivität in die Aktivität durch werteorientiertes Engagement entlang der eigenen Befindlichkeit und Belastungsgrenze

Strategien bei Vermeidung

- Sich Vor- und Nachteile von Vermeidung vor Augen führen
- Dosierte Konfrontation: seriöse Quellen, zeitlich begrenzt, Überforderung vermeiden
- Gefühle zulassen: Unangenehme Gefühle können belastend, aber aushaltbar sein, vor allem im Kontakt mit anderen

➔ Ich kann beobachten:

- Wo sitzt das Gefühl körperlich?
- Was für Gedanken und Bilder gehen mir durch den Kopf?
- Welche Handlungsimpulse kann ich wahrnehmen?
- Welche Befürchtungen habe ich, wenn ich diese Gefühle zulasse?

Strategien bei Überkompensation

- Wie setze ich meine Wut ein? (Kosten und Nutzen abwägen)
- Ideen bekämpfen, nicht Menschen
- Für anstatt gegen etwas kämpfen (für Gerechtigkeit und Ehrlichkeit anstatt gegen Ungerechtigkeit und lügende Politiker)
- Antreiber-Sätze finden und hinterfragen („Wenn ich auf mich achte, bin ich zu egoistisch“)
- Absolute Ziele ersetzen durch realistische Teilziele (kleinschrittige Verbesserung des Gegebenen)
- Selbstfürsorge zum Ausbalancieren
- Sich selbst und der eigenen Gruppe realistisch viel zutrauen (vs. Erduldung, wo es zu wenig Zutrauen gibt)

2) Ich kann den Füllstand meiner eigenen Bedürfnisse in den Blick nehmen und nach Möglichkeiten suchen, sie mir zu erfüllen (innerhalb oder außerhalb der Krise).

Bedürfnis	Aktueller Status (Wie stark ist das Bedürfnis frustriert/erfüllt?)	Ideen für leichtere Aktivitäten	Ideen für schwierigere Aktivitäten
Sicherheit	Ich habe Angst vor einer unsicheren Zukunft	Ängste mit anderen Menschen teilen	Mich mit meinen Finanzen (Altersvorsorge) beschäftigen

3) Ich kann auf allgemeine Strategien zurückgreifen:

- Selbstfürsorge-Checkliste, die ich abhaken kann
- Den eigenen Umgang mit Gefühlen ggf. verändern
 - Gefühle als Welle betrachten, die kommt, sich aufbaut und langsam von alleine abebbt
 - "Dreisatz": Gefühle benennen, validieren, loslassen
 - Gefühle nicht als Feinde, sondern als Wegweiser zu Bedürfnissen verstehen
- Orientieren im Hier und Jetzt (54321 Übung, Achtsamkeit)
- Ablenkung und Pausen (innerlich) erlauben: Was tut mir gut?
- Gute soziale Beziehungen, Austausch mit anderen
- Fokus auf das Kontrollierbare
- Nachrichtenkonsum bewusst gestalten
- Fokus auf „Die Basics“: Bewegung, frische Luft, Schlaf, gutes Essen, Tagesstruktur
- Weniger streng mit sich sein
- Ein guter innerer Monolog und Umgang mit sich selbst
- Nicht Veränderbares akzeptieren und Handlungsoptionen erkennen