

Resilienz in der Krise

Selbst mit den perfekten Planungstools im Gepäck studierst Du gegenwärtig unter **erschwert** Bedingungen, das ist nicht zu vernachlässigen in der Perspektive auf Deinen Lebens- und Studienalltag. Die digitale Lehre und überwiegend indirekte Kommunikation bedeutet nicht nur einseitige Stimulation, sondern auch stark auf Dich selbst zurück geworfen zu sein. Aktivitäten, die Dir einen wichtigen Ausgleich zum Studium bieten, haben sich in ihren Möglichkeiten minimiert und fehlen. Dazu zählen auch Nebenjobs, so dass finanzielle Sorgen um die Studienfinanzierung hinzukommen können.

Fehlende Konzentration, Erschöpfungszustände und innere Unruhe sind in diesen Zeiten häufig – und schwer zu verhindern, aber sie dürfen nicht zu lange anhalten und unseren Alltag nicht dominieren. Je unvorhersehbarer und unkontrollierbarer eine Situation ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir sie weniger gut bewältigen. **Zur Passivität gezwungen** zu sein ist ein Aspekt, der die Psyche während der Pandemie am stärksten belastet. In ersten Untersuchungen zeigt sich zudem, dass diejenigen, die vor COVID-19 bereits mit **Einsamkeit** zu kämpfen hatten, diese nun noch stärker spüren. Junge Menschen zählten dabei schon vor Corona zu den einsamsten.

Zugleich ist Isolation neuerdings eine Erfahrung, die alle Gesellschafts- und Altersgruppen teilen. Wir wissen noch nicht, welche psychischen und körperlichen Auswirkungen die Corona-Pandemie langfristig haben werden. Im Gegensatz zu temporärem Stress, der die Konzentration und Leistungsfähigkeit sogar steigern kann, schadet eine fortwährende Belastung indes. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Du Deine Kompetenzen nicht nur hinsichtlich Deiner Arbeitsstruktur stärkst, sondern auch einen möglichst **gesunden Weg** für Dich entwickelst, mit den **Corona-Herausforderungen** umzugehen. Das kann situativ und individuell unterschiedlich aussehen, denn es gibt nicht *die* Stressbewältigung oder den einen Zugang zur **Resilienz** (der Resilienzbegriff umfasst die psychische Widerstandsfähigkeit in elementaren Krisen, die es unterstützt, diese möglichst gesund zu überwinden). Vielmehr ist es wichtig, dass **Du Dich selbst in dieser Zeit besser verstehen lernst** und Dir genügend **Raum für Selbstfürsorge** lässt, so dass Du herausfindest, was gut für Dich ist.

Impulse zur Stärkung Deiner Resilienz:

- **Achtsamkeit** lässt sich entwickeln. Lerne, den Grad Deiner gegenwärtigen Belastung besser einzuschätzen. Frage Dich z.B. zwischenzeitlich: Womit bin ich gerade besonders beschäftigt? Welche meiner Gedanken und Handlungen sind dabei konstruktiv im Umgang mit der Situation, welche vielleicht auch ambivalent oder weniger hilfreich? Wenn „das große Ganze“ Dich manchmal verzweifeln lässt, lenke Deine **Aufmerksamkeit** auf die **kleinen Dinge des Alltags, deren positive Wirkung Du selbst beeinflussen kannst** (ein Power-Nap, ein wohltuendes Ritual in Bewegung oder ein Blumenstrauß nur für Dich z.B.). Du kannst auch eine **wöchentliche Verabredung mit Dir selbst** treffen und dann konsequent etwas machen, das Dir für den Moment einen Sinn gibt und Dich mit Freude erfüllt (z.B. Malen, Musik, Meditation, Ausflüge in die Natur) und somit auch ein Stückchen mit „der Welt da draußen“ verbindet, Dir Energie zurückgibt.
- Es kann sein, dass Du Dich manchmal ausgeliefert fühlst. In belastenden Lebenssituationen ist die **Fähigkeit zur Akzeptanz** enorm förderlich. Dabei kann es z.B. helfen, COVID-19 nicht zu eindimensional zu betrachten, sondern in seiner Komplexität anzunehmen (auch mit den diskutierten Veränderungspotenzialen, die das Virus mit sich bringt). Menschen, die den Sinn

Trotz Corona zufrieden lernen: Schritt für Schritt durchs Wintersemester!

des Lebens nicht ausschließlich im Erfolg suchen, können mit Krisen meist gelassener umgehen. Das gilt auch für Dein Studium: **Im Krisenmodus muss sich niemand selbst optimieren.** Achte auf Deine **Erwartungen** (siehe erster Punkt).

- **Dabei ist es auch in Ordnung, sich mitunter bedrückt und traurig zu fühlen.** Auf die Auswirkungen der Pandemie reagieren viele Menschen mit einer verlagerten Stimmung. Wichtig ist auch da, genauer hinzuschauen: Hilft mir der Austausch mit Freunden? Was genau entlastet mich tatsächlich im Gespräch und welche Kontakte tun mir besonders gut? **In der Krise verändert sich Dein Alltag und manchmal ebenso schnell die Bedürfnisse.** Vielleicht möchtest Du heute von einem Freund wissen, wie er mit Einsamkeitsgefühlen umgeht und kommenden Monat, wie sich eine bestimmte digitale Prüfungsleistung gut bewältigen lässt. Ob **emotionale** oder ganz **praktische Hilfe**: Wer in Krisenzeiten danach fragt, erfährt oft Solidarität. Rückzug ist auch deshalb keine gute Problemlösestrategie, weil Du in dieser Zeit nicht mehr als nötig alleine meistern solltest.
- Es ist nicht von der Hand zu weisen: Dein **Sozialleben** geschieht nicht mehr zufällig, sondern die Kontakte benötigen deutlich mehr Planung als vor der Corona-Pandemie. Doch es lohnt sich, insbesondere wenn Du **Treffen in Echtzeit** verabredest, denn sie bewertet unser Gehirn positiv – relativ unabhängig davon, ob sie online ablaufen oder es persönliche Begegnungen sind. Versuche also Deinen Medienkonsum entsprechend zu steuern (weniger Nachrichten, mehr „echtes Gespräch“ oder virtuelle Spieleabende etc.). Natürlich fehlen echte Umarmungen und Nähe. Selbst wenn Du bislang keinen Aktionen wie z.B. Singen auf dem Balkon, aktiver Nachbarschaftshilfe oder anderen Projekten beigewohnt hast und Du Dich nicht auf den ersten Blick mit ihnen identifizieren kannst: Das **Gefühl von Zugehörigkeit** lässt sich durch solche **Erlebnisse in Gemeinschaft** stärken, es ist trotz sozialer Distanz möglich und wirkt sich in der Regel positiv auf Dein Befinden und Deinen Mut aus.
- Dein Gehirn ist in permanenter Bewegung und Du kannst es durch **neue Lebens- und Lernerfahrungen** stark beeinflussen. **Resilienz erfordert Eigeninitiative**: Deine persönlichen Schutzfaktoren zu kennen und solche Verhaltensweisen zu trainieren, die Dich akut und auf lange Sicht stärken, das verlangt eine gewisse **Ausdauer**. Doch die Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist zugleich ein belohnender Resilienzfaktor. Mitgefühl und Nachsicht mit sich selbst, praktische Intelligenz und Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen zählen ebenso dazu. Das Durchleben der COVID 19-Krise bietet Dir die Chance, Deinen „inneren Resilienz-Handwerkskasten“ mit individuellem **Werkzeug** zu befüllen. So kannst Du neben genügend Schlaf und Bewegung weit mehr tun für eine gesunde Lebensweise.

Es geht also darum, **Dinge so zu verändern, dass Du Dich weniger belastet fühlst.** Die Pandemie fordert dennoch viel von Dir ab. Wenn Du wiederholt spürst, dass Du unter **Überforderungsgefühlen** und einem anhaltend hohen **Stressniveau** leidest, solltest Du Dich nicht alleine durchschlagen. Gespräche über die persönlichen Belastungsfaktoren und etwaige Verhaltensänderungen können Dich nachhaltig unterstützen und entlasten. **Externe Hilfe ist trotz vieler Einschränkungen auch während der Pandemie und im Lockdown möglich.** Hierfür kannst Du Dich z.B. an unsere Beratungsstelle wenden.