



## DIE GUTE FRAGE

# Wie kommen wir mit Krisen klar?

**Wir leben in Zeiten multipler Dauerkrisen. Dazu gehören Pandemien, Kriege, Umweltkatastrophen, sich rasant verändernde Geschäftsumwelten, instabile Marktbedingungen, Zusammenbrüche im Finanzsystem, kollabierende Lieferketten, Rohstoffengpässe, Unsicherheit mit künstlicher Intelligenz. Was das mit uns macht und welche Bewältigungsstrategien es dazu gibt, haben wir René Träder, Psychologe und Resilienz-Coach aus Berlin, gefragt.**

**Spätestens seit der Corona-Pandemie haben viele das Gefühl, dass eine Krise die andere jagt. Die permanente Berichterstattung in den Medien oder die eigene Betroffenheit belastet viele Menschen sehr. Was macht das mit uns?**

Krisen aktivieren bei uns immer Stress. Das ist gut, denn kurzfristiger Stress sorgt für einen zusätzlichen Energieschub, um ins Handeln zu kommen. Der Eindruck, in einer Welt mit multiplen Krisen zu leben, kann allerdings für chronischen Stress sorgen und somit eine zusätzliche psychische Belastung darstellen. Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist so ein Zustand extrem schädlich. Denn: Dauerstress lähmt und macht krank.

**Wie nehme ich ggf. die eigene Überforderung, mit den Krisen klarzukommen, wahr?**

Unser inneres System macht sich sehr schnell bemerkbar, vor allem indem mentale und körperliche Symptome entstehen. Dazu gehören unter anderem schlechte

Laune, Angst oder Wut, Dünnhäutigkeit, Schlafstörungen, der Verzicht auf schöne Erlebnisse, extreme Ablenkung oder der Hang zu Süchten. Es ist wichtig, diese Symptome bewusst wahr und ernst zu nehmen. Sie sind eine Art Frühwarnsystem, dass es so nicht weitergehen kann.

**Welche Rolle spielt hierbei die persönliche Resilienz?**

Resilienz meint Widerstandsfähigkeit und bedeutet, dass eine Person der Negativität bzw. der Belastung etwas entgegenstellen kann, um eine Lösung oder zumindest einen Umgang damit zu finden. Im besten Fall trägt das Bewältigen der Krise sogar dazu bei, neue Fähigkeiten oder Kräfte zu entwickeln, so dass man gestärkt daraus hervorgehen kann. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist trainierbar. Wir können täglich durch gute Gewohnheiten und eine gesunde Lebensführung etwas dafür tun, um gestärkt durchs Leben zu gehen, so dass Krisen uns nicht (nachhaltig) umhauen. Wir können aber auch in einer akuten Krise gute Strategien entwickeln, um unsere Resilienz zu stärken.

**Gibt es Strategien, um mit Krisenängsten besser umzugehen?**

Es ist wichtig, zu unterscheiden: Handelt es sich um eine persönliche Krise oder eine Krise im Außen? Persönliche Krisen sind immer eine Aufforderung, etwas anders zu machen, also ins Handeln, in die Veränderung zu kommen. Die Energie von Krisen ist die Gestaltungskraft, die nach

einer gewissen ›Tiefzeit‹ aktiviert wird. Bei den globalen Krisen ist es schwierig oder sogar unmöglich, das Problem zu lösen und aus der großen Krise rauszukommen. Es liegt oft nicht in unserer Hand. Körper und Psyche stellen aber trotzdem Energie zur Verfügung, um ins Handeln zu kommen. Wenn ich zum Beispiel eine Beziehungskrise oder Sinnkrise im Job habe, dann kann ich aktiv daran arbeiten und durch mein Handeln konkret auf die Gründe der Krise einwirken und etwas Neues gestalten. Das ist bei globalen Krisen wie Krieg, Pandemien oder Naturkatastrophen nahezu unmöglich. Dadurch entsteht bei uns der Eindruck, die Kontrolle zu verlieren, Opfer oder Spielball zu sein, wodurch sich Hoffnungslosigkeit, Angst und Stress entwickeln können. Ein sinnvoller Umgang damit bedeutet, auch bei diesen Themen eine Form des Handelns zu finden, die einem das Gefühl gibt, etwas bewirken zu können, und sei es nur um Kleinen. Es geht nicht darum, eine Lösung für die Krise an sich zu finden, sondern eine Lösung oder einen Umgang für das, was die Krise mit einem selbst macht.

**Wie kann dieses Handeln dann ganz konkret aussehen?**

Man kann sich beispielsweise ausführlich mit Expertenmeinungen befassen, um sich ein eigenes Bild von der Lage zu machen. Man kann zu Demos gehen, sich mit anderen vernetzen, und im Familien- und Freundeskreis kann man dafür sorgen, dass man sich

offen über verschiedene Sichtweisen austauscht. Man kann Politikerinnen und Politiker aus dem Umfeld oder auch aus dem Bundestag kontaktieren und konstruktiv berichten, was die aktuelle Lage für einen bedeutet und was man sich wünscht. Man kann anderen Menschen helfen, die von etwas negativ betroffen sind, und dadurch die Welt ein ganz kleines bisschen besser machen.

In Zeiten dieser großen Themen, die medial sehr präsent sind, ist es zudem wichtig, ausreichend Zeit und Energie für die eigenen, ganz persönlichen Themen, Probleme und Herausforderungen zu haben.

### *Welche Rolle spielt der Medienkonsum?*

Wir haben aktuell so viele Informationen über die verschiedenen Krisen zur Verfügung wie noch nie in der Menschheitsgeschichte. Gleichzeitig fühlen sich viele Menschen sehr orientierungslos. Die vielen Informationen, der starke Fokus auf das Negative tragen zu Überforderung und Erschöpfung bei, nicht zu Klarheit, Mut und Kraft. Wir sollten deshalb auf diese >geistige Nahrung< achten und genau prüfen, ob es sich dabei um ungesundes >Medien-Snacken< handelt oder ob es wirklich nahrhafte Beiträge sind, durch die ich Dinge besser einordnen kann, die der Unsicherheit und Angst etwas entgegenstellen können und mir gute Ideen davon vermitteln, wie ich mit etwas umgehen kann. Dafür lohnt

es sich meist, tiefer in eine Thematik einzutauchen: Bücher zu lesen, Experten-Interviews oder Online- und Live-Vorträge anzuschauen / anzuhören, sich unterschiedlich und bewusst zu informieren, sich neutral beraten zu lassen und Informationen kritisch zu prüfen. Man sollte sich nicht passiv informieren, also nebenbei durch Online-, TV- oder Radio-Nachrichten, sondern immer ganz bewusst und zeitlich begrenzt. Und ganz wichtig: Wir sollten nicht die meiste Zeit des Tages Medien konsumieren, sondern lieber Dinge mit Körper und Geist machen, durch die unsere Sinne aktiviert werden. Wenn wir nur grübeln und sich negative Zukunftsszenarien immer stärker gedanklich verankern, vernachlässigen wir unsere Sinne und den Kontakt zum echten Leben mit all dem, was hier und jetzt auch gut und schön ist. Wir sollten deshalb viel öfter bewusst sehen, hören, tasten, riechen und schmecken, wahrnehmen, spüren und ins Gestalten kommen. Man kann jedem nur raten, den ganzen Körper öfter zu nutzen: wandern, tanzen, töpfern, malen, backen – völlig egal, Hauptsache ins Spüren kommen, eigene Skills weiterentwickeln und echte Erfahrungen machen.

### *Die meisten Gefahren bzw. Risiken, die man sich ausmalt, treffen nicht ein. Machen wir uns nicht zum Teil selbst die Angst?*

Angst ist wie ein Hefeteig. Sie kann leicht größer werden und das ganze Denken, Fühlen und Handeln überschatten. Eigentlich ist die Angst eine wichtige Warn-Emotion, die uns auf eine mögliche Gefahr hinweist und zum Reagieren motiviert. Wir kennen es vom Horrorfilm-Gucken: Obwohl wir wissen, dass das nur ein Film ist und der Mörder nicht hinterm Sofa lauert, kann ein mulmiges Gefühl entstehen und wir sind schreckhafter. Für unser Gehirn erscheinen alle Sinneseindrücke real. Es kann nicht gut unterscheiden zwischen Realität

und Fiktion. Das musste es im Laufe der Evolution auch nicht. Alles, was ein Mensch gesehen oder gehört hat, war in seiner unmittelbaren Nähe. Wenn wir nun Berichte über den Krieg konsumieren, >beamen< wir uns psychisch ins unmittelbare Geschehen. Auch immer wieder Katastrophengedanken zu haben und sich Sorgen zu machen, verankert die Angst. Ein resilienter Umgang mit Angst bedeutet, sich klarzumachen, wovor man Angst hat, sich Worst-Case-Szenarien bewusst zu machen, zu prüfen, wie wahrscheinlich etwas ist und Ideen zu entwickeln, was man dann konkret tun könnte. Und natürlich lohnt es sich auch, die diversen Hilfsangebote im Umgang mit Krisen und für die mentale Gesundheit zu nutzen: Podcasts, Bücher, Blogartikel, Selbsthilfegruppen, psychosoziale Dienste, Familienberatungen bis hin zu Reha-Maßnahmen oder Therapien, um Krisen aufzuarbeiten und zu meistern und mit neuer Kraft und neuen Ideen nach vorne zu schauen und das Beste aus dem eigenen Leben zu machen.

*Die Fragen stellte  
Martin Dutschek.*

---

René Träder ist Psychologe aus Berlin. Seit mehr als zehn Jahren begleitet er Veränderungsprozesse von Einzelpersonen, Teams und Unternehmen im Rahmen von Coachings, Workshops und Vorträgen. Zu seinen zentralen Themen gehören psychische Gesundheit, Stress-Management, Resilienz und Achtsamkeit sowie Teamentwicklung und Kommunikation / Konflikte. Hierzu hat er auch Bücher veröffentlicht (u. a. *Das Leben ist so: NEIN, ich so: DOCH! - Wie du besser mit Stress, Krisen und Schicksalsschlägen umgehst*), hat YouTube-Videos und Podcasts erstellt.

Informationen auch unter  
<http://www.renetraeder.de/>



René Träder