



Joggen, tanzen und lachen gegen die Krise

INTERVIEW. Energie- und Klimakrise, Ukraine-Krieg und Teuerungen – Psychologin Christa Schirl über schwierige Zeiten und wie wir gestärkt aus ihnen hervorgehen.

Warum verunsichert es, in eine ungewisse Zukunft zu blicken?

Derzeit gibt es so viele globale Krisen, dass Verunsicherung ein ganz normales Gefühl ist. Ein Gefühl muss immer zur Situation passen. Und die Anlässe sind derzeit dafür gegeben. Ängste sind auch dazu da, uns zu warnen. Wie ein Frühwarnsystem. Und man sollte sich mit diesen Ängsten und Verunsicherungen unbedingt auseinandersetzen.

Wie funktioniert das konkret?

Alle Gefühle zu akzeptieren reduziert Stress: „Die globalen Krisen sind im Moment für mich schwierig. Sie belasten mich. So ist es, und so geht es auch anderen.“ Sich fragen: Wovor fürchte ich mich? Dann kann man beginnen, Sorgen nach Möglichkeit einzudämmen. Was kann ich tun, um mich sicherer zu fühlen? Z. B. indem wir in der Energiekrise hinterfragen: Wo kann ich einsparen? Indem man bewusster mit Ressourcen umgeht, hat man schon das Gefühl, nicht ganz ohnmächtig oder der Krise ausgeliefert zu sein. Man kommt ins Tun. So wie wir Österreicher im russischen Angriffskrieg auf die Ukraine Spenden gesammelt und auch in privaten Unterkünften

Flüchtlinge aufgenommen haben – und weiterhin unsere Unterstützung anbieten. Oder bei Angst vor einem Blackout Vorbereitungen treffen.

Warum tun wir uns schwer, im Hier und Jetzt zu leben? Gedanken schweifen schnell in die Zukunft ab.

Das Leben findet immer im Hier und Jetzt statt. Statt der Sorge, was in der Zukunft alles

sein könnte, sollten wir uns lieber fragen: Was kann ich jetzt tun? Natürlich braucht vieles eine längere Planung. Hier gilt es, daran zu arbeiten, dass es in der Zukunft gut umgesetzt werden kann. Wir ernten, was wir säen.

Jede Krise birgt auch eine Chance. Nach jedem Tief kommt ein Hoch. Ist das wirklich so?

Laut meiner Erfahrung geht alles vorüber. Es kommt aber natürlich darauf an, welche Antworten wir auf schwierige Situationen und Krisen geben. Sind wir verbittert, bleiben wir in der Krise gefangen – wie in einer Dauerschleife. Aber natürlich kann man das nicht auf jede Situation umlegen.

Stirbt ein Angehöriger, so geht das Leben zwar weiter, aber hier kann man natürlich nicht von einer Chance oder einem Hoch nach dem Tal der Tränen sprechen. Nicht alles ist gut, was uns im Leben widerfährt. Ich halte nicht viel von krampfhaftem Optimismus. Wir sollten vielmehr das Leben in seiner Fülle wahrnehmen: Alle Gefühle sollten Platz haben.

Wie können wir neuen

Mut fassen und in schwierigen Zeiten zuversichtlich sein?

Indem wir die guten Gefühle nähren. Auch Dinge tun, die uns Spaß machen: durch die Wohnung tanzen, ins Kabarett gehen, lustige Filme anschauen. Hoffnung, Freude und schöne Momente sollten nun besonders gepflegt werden. Aber uns auch von Menschen abschauen, wie sie schwierige Situationen gemeistert haben. Und in der eigenen Biografie nachforschen: Wann und wie bin ich gestärkt aus einem Tief hervorgegangen? Eine weitere Möglichkeit ist das Probehandeln. Was wäre, wenn... Flexibilität trainieren, mit weniger auskommen. Wenn ich z. B. die Möglichkeit habe, auf einen Holzofen auszuweichen, eine Zeit lang nur mit Holz statt Gas zu heizen.

Gibt es Rituale, die Kraft geben?

Für viele ist das der Glaube. Gläubige Menschen kommen besser durch schwierige Zeiten. Aber auch alles, was einem Kraft gibt, sollte man so oft wie möglich tun. Ob Joggen, seine Liebsten um sich haben, sich, so oft es geht, mit Menschen umgeben, die einem guttun. Was auch immer mir Freude und ein Wohlgefühl bereitet. Und zu guter Letzt: nicht den Humor verlieren! S. Zita



Christa Schirl hält nicht viel von krampfhaftem Optimismus.