

Wann ist eine Pandemie eigentlich zu Ende?

Ein Beitrag
der Betriebs-
psycholog*innen
aus dem Bereich
Lifecare von
TÜV Rheinland.

Reisen, Konzerte besuchen, unbeschwert Freunde treffen und endlich in den alten Arbeitsalltag „vor Corona“ zurückkehren. Kann das bald wieder möglich sein? Diese Frage stellen wir uns in der letzten Ausgabe unserer #gemeinsamdurchdiekrise-Reihe, die wir im März dieses Jahres gestartet haben.

Wenn wir Bilder aus der Zeit vor der Pandemie oder ältere Fernsehsendungen sehen, dann fühlt sich das befremdlich an. Es kommen verschiedene Gefühle in uns hoch: Irritation – warum sind da so viele Menschen so dicht beieinander? Sehnsucht nach dem, wie es einmal war. Und Sorge, dass es vielleicht nie wieder so sein wird.

Da wir uns zum Glück schon immer gut an Umweltbedingungen anpassen konnten, haben wir auch im Verlauf der Pandemie eine „neue Normalität“ entwickelt, um mit der Situation rund um das SARS-CoV-2-Virus umzugehen. Wir haben gute Möglichkeiten gefunden, um Distanz zu halten, ohne unser Gegenüber dabei zu kränken. Oder Arbeitsprozesse digital zu gestalten und dabei ganz neue Wege zu gehen. Und trotzdem sehnen wir uns nach einem Ende der Corona-Pandemie. Doch gibt es das überhaupt?



DER BLICK ZURÜCK

Ein Blick auf vergangene Pandemien zeigt, dass diese auf zwei Arten enden: medizinisch und sozial. Das medizinische Ende tritt ein, wenn die Zahl der Erkrankten stark zurückgeht. Entweder, indem ein Großteil der Menschen die Infektion überstanden hat und (vorerst) immun gegen den Erreger ist oder, wenn es wirksame Impfstoffe und Medikamente gibt. Dann wäre das Virus besiegt.

Das soziale Ende findet vor allem in den Köpfen der Menschen statt. Und zwar dann, wenn die Angst vor der Krankheit abnimmt und Einschränkungen nicht mehr eingehalten werden müssen.

DER BLICK NACH VORNE

Kann die Pandemie genauso plötzlich wieder verschwinden, wie sie gekommen ist? Der Einschätzung unserer arbeitsmedizinischen Experten zufolge

wird das Ende der Pandemie vielmehr ein Prozess sein, der eingeleitet wird durch einen passenden Impfstoff gegen das Corona Virus. Wissenschaftler sind optimistisch, dass dieser in Kürze zugelassen sein wird. Doch noch steht nicht fest, ob eine Impfung tatsächlich ganz vor einer Infektion schützt – oder eher für einen leichteren Verlauf sorgen wird. Unklar ist auch, wer sich überhaupt impfen lassen kann und möchte. Denn der Impfstoff wird zunächst nicht für alle zugänglich sein. Es wird also eher ein schleichendes Ende geben anstatt einen Tag X, an dem von heute auf morgen alles vorbei ist. Erst mit wirksamen Gegenmaßnahmen wird auch ein soziales Ende in Sicht sein. Dass wir das Virus nicht einfach ignorieren können, zeigen die aktuellen Zahlen, die exponentiell steigen, je weniger wir die notwendigen Sicherheitsregeln einhalten.

WAS KÖNNEN WIR ALSO TUN?

#coolbleiben

Hinter dieser Botschaft, ruhig und gelassen zu bleiben, steckt ein ganzer Forschungszweig, der sich mit dem Phänomen der „Ambiguitätstoleranz“ beschäftigt. Ein schwieriger Begriff? Das finden wir auch! Was sich dahinter versteckt, ist die Fähigkeit, Vieldeutigkeit und Unsicherheit anzunehmen und aushalten zu können. Das gilt auch, wenn wir feststellen, dass wir uns (oder andere sich) geirrt haben. Dazu gehört ebenfalls zu akzeptieren, dass wir Dinge auf die eine und andere Art betrachten können. Oder, dass es manchmal keine gleich gute Lösung für alle gibt. Denn auf schwierige Fragen gibt es meist keine einfachen Antworten und für komplexe Probleme selten simple Lösungen.

#vertrauen

Das einzig Beständige ist die Veränderung. Auch nach rund 2.500 Jahren ist dieses Zitat des griechischen Philosophen Heraklit gültig. Damit die Ungewissheit um uns herum nicht zu einer allzu großen Belastung für uns wird, braucht es Vertrauen. Das Vertrauen in uns selbst: Dass wir alle Fähigkeiten haben, um auch schwierige Situationen erfolgreich zu meistern. Und auch das Vertrauen in unser Umfeld. Dass es Menschen gibt, auf die wir uns verlassen können. Die uns zuhören. Und mit denen wir auch schwierige Zeiten gemeinsam bewältigen.

#zuversicht

Die Überzeugung, dass unser Vorhaben gelingen kann und unsere Probleme gelöst werden können, hilft uns dabei, gesund zu bleiben. Menschen mit einer zuversichtlichen und optimistischen Lebenseinstellung genesen nach Operationen schneller und haben mehr tragfähige soziale Kontakte als Pessimisten.

#sinn

Auch wenn in unserem Leben nicht immer alles nach Plan läuft: Der Glaube daran, dass alle Geschehnisse mit etwas Größerem verbunden sind, hilft uns dabei, weiterzumachen. Das berichten Menschen, die schwere Schicksalsschläge erleiden mussten. Sie konnten die Situation leichter akzeptieren, wenn sie ein „hartes Los“ aus einer anderen Perspektive betrachteten. Manche Menschen finden diesen Sinn in der Spiritualität, in der Musik, im Ehrenamt oder in der Natur.

#selbstwirksamkeit

Wenn wir die Haltung haben, dass wir in unserem Leben wirksam Einfluss nehmen können, fällt uns die Bewältigung von schwierigen Situationen leichter. Dann werden wir aktiv, anstatt uns hilflos zu fühlen. Und packen dort an, wo wir etwas verändern können.

„Das einzig Beständige ist die Veränderung.“

Heraklit, griechischer Philosoph





Übung.

Die eigene Selbstwirksamkeit stärken.

1. Wenn ich in die Vergangenheit blicke:

Wo ist es mir schon einmal gelungen, eine schwierige Situation zu bewältigen? Welche Stärken habe ich dabei genutzt? Was hat mir bei der Bewältigung geholfen? Was davon könnte auch heute hilfreich sein?

2. Wenn ich an meine (Groß-)Eltern, Lehrer*innen oder Trainer*innen denke:

Gibt es Vorbilder, von denen ich gelernt habe, zuversichtlich zu bleiben und schwierige Situationen zu meistern? Gibt es solche Vorbilder auch heute noch? Was kann ich von ihnen übernehmen oder vielleicht ähnlich machen? Vielleicht helfen Ihnen auch Persönlichkeiten wie Nelson Mandela oder Steven Hawking um zu erkennen, dass trotz vermeintlich hoffnungsloser Lage Großartiges gelingen kann.

3. Wenn Sie bemerken, dass Sie immer wieder zwischen zwei Optionen hin und her schwanken, treffen Sie eine beherzte Entscheidung, stehen Sie dazu und machen Sie sich bewusst:

Ich fälle meine Entscheidung nach dem Kenntnisstand, den ich aktuell habe. Für den jetzigen Moment ist dies die beste Lösung. Mit neuen Informationen kann ich diese Entscheidung wieder verändern. Diese Einstellung hilft uns, auch in komplexen Situationen handlungsfähig zu sein.

Wir verabschieden uns heute von der **#gemeinsamdurchdiekrise-Reihe!** Lassen Sie uns weiter nach vorne schauen und so den Corona-Marathon gemeinsam bewältigen. Gern sind wir weiter Ihre festen Ansprechpartner*innen. Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

[#gemeinsamdurchdiekrise](#)

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Dipl.-Psych. Iris Dohmen
Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie
AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
Alboinstr. 56 · 12103 Berlin
Tel. 0800 66 49 06 20
gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com