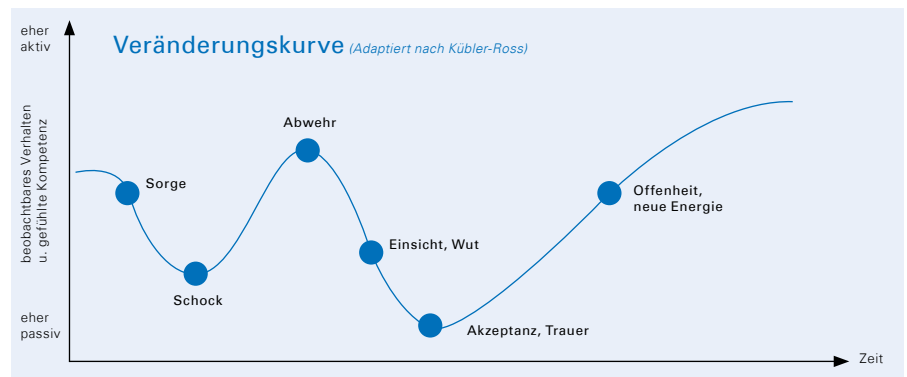


Was gestern noch komisch war, ist heute normal...

In Krisenzeiten erleben wir eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Was uns vor einigen Wochen noch aufgewühlt hat, sehen wir heute gelassen. Es gibt eine Erklärung für dieses Auf und Ab.

Ein Beitrag der Betriebspsycholog*innen aus dem Bereich Lifecare von TÜV Rheinland.

Wir alle reagieren auf stark belastende Ereignisse in ähnlicher Form. Und das gilt, obwohl Menschen in ihrer Art völlig unterschiedlich sind und verschiedene Strategien und Ressourcen zum Umgang mit Krisen haben. Diese typische emotionale Berg- und Tal-fahrt wurde von Elisabeth Kübler-Ross durch einen markanten Kurvenverlauf beschrieben. Wir erklären diese Kurve anhand der aktuellen Krise – vielleicht haben Sie es ähnlich empfunden?



PHASE 1: SORGE

Während wir wie gewohnt unserem Alltag nachgehen, ahnen wir durch die täglichen Nachrichten bereits, dass eine große Veränderung auf uns zukommen wird. Wir spüren unerschwellig ein Unwohlsein und hoffen zugleich, dass wir persönlich nicht davon betroffen sein werden.

PHASE 2: SCHOCK

Die Nachricht vom Vorstand trifft uns eiskalt. Wir haben nicht damit gerechnet, dass die aktuelle Krise auch

unseren persönlichen Alltag stark betrifft: Angefangen vom Arbeitsplatz über Arbeitsprozesse bis hin zu unserer täglichen Arbeitszeit.

PHASE 3: ABWEHR

Während wir beginnen, die Veränderung zu realisieren, kämpfen wir immer wieder mit dem Gedanken: Das kann doch nicht wahr sein. Im Gespräch mit unseren Kolleg*innen kommen wir zu dem Fazit: Das wird schon nicht so schlimm werden. Wir beschließen, erst einmal abzuwarten und unseren Arbeitsalltag wie gewohnt weiterzu-

führen. Augen zu und durch – ein Teil von uns hofft, es klappt ...

PHASE 4: EINSICHT UND WUT

Rein sachlich haben wir verstanden, dass die Veränderung nicht abzuwenden ist. Aber gut finden wir das nicht. Außerdem können wir uns einfach nicht vorstellen, wie „das Neue“ aussehen und funktionieren soll. Wer hat uns das Ganze eigentlich eingebracht und wie um Himmels willen sollen wir da wieder rauskommen? Wir empfinden eine große Wut und sind gereizt.

PHASE 5: AKZEPTANZ UND TRAUER

Nach der Einsicht sickert die Veränderung auch gefühlsmäßig durch: Es ist wie es ist, leider. Wir sind frustriert, weil unsere Rettungsversuche gescheitert sind. Auch Ängste vor der Zukunft kommen hoch. Und das macht sich bemerkbar: Uns fehlt die Energie und wir sind lustlos. Einige kommen nur schwer aus dem Bett, andere können sich nicht motivieren, ihren (neuen) Aufgaben nachzugehen. Dieser Zustand variiert von Mensch zu Mensch – hält in der Regel aber einige Zeit an.

PHASE 6:

OFFENHEIT UND NEUE ENERGIE

Die letzte Phase war anstrengend. Nun sehen wir die Situation gelassener. Es geht wieder bergauf! Einige sind sogar voller neuer Ideen: Was machen wir jetzt daraus? Es fühlt sich vieles wieder leichter an. Und es macht sogar richtig Spaß, wenn alle an einem Strang ziehen.

Manches läuft sogar besser als vorher.

Lassen Sie sich nicht verunsichern.

Wir passen uns neuen Situationen

langsam an. Erinnern Sie sich an den

Beginn der Pandemie?

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



**Wie erging es Ihnen? Wenn Sie mögen,
schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen an
gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com.
Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!**

**Selbst-
erfahrung.**

Unsere Veränderungskurve am Beispiel der Mund-Nase-Bedeckung:

1. Anfang Februar 2020.

Ein paar Leute laufen tatsächlich mit „Maske“ herum. Völlig übertrieben! Oder sind die vielleicht Risikogruppe? Die Armen! Sieht jedenfalls ziemlich albern aus ...

2. Lockdown und Quarantäne.

Ich hätte nie gedacht, dass so etwas jemals passieren könnte ... Was darf ich denn nun – und was nicht? Wie soll das bloß weitergehen?

3. Virenschleudern versus wichtige Schutzmaßnahme.

Das weiß offenbar keiner so genau. Mir hilft die Maske sowieso nicht. Oder wie heißt das jetzt? „Mund-Nase-Bedeckung“ – Pfffff bloß keine Panik. Außerdem sind die sind ja eh alle ausverkauft...

4. Maskenpflicht.

Was? Jetzt wollen die mir das Ding auch noch vorschreiben. Okay, ich sehe ein, dass die Masken gefährdete Personen vor einer Ansteckung durch mich schützen. Aber wie soll das bitteschön gehen? Dann sollen die da oben auch dafür sorgen, dass wir solche Masken auch bekommen!



5. Down.

Es nimmt mich ganz schön mit, dass ich so fremdbestimmt werde. Meine Stimmung ist gedrückt und ich habe immer ein schlechtes Gefühl, wenn ich Menschen mit Maske begegne. Ich habe gar keine große Lust mehr rauszugehen.

6. Überraschung.

Eine Kollegin hat einen ganzen Karton „Volksmasken“ gekauft! Genäht von alten Damen in Quarantäne mit witzigen Tiermotiven. Unser Chef hat jedem Teammitglied direkt eine nach Hause geschickt. Was haben wir über die witzigen Selfies der Kolleg*innen im Chat gelacht! Ich brauche unbedingt noch eine „seriöse“ Maske für zukünftige Kundentermine. Aber morgen wage ich mich mit meiner Panda-Maske mal in den Supermarkt.