

# Was wir aushalten.





## KRISENBEWÄLTIGUNG.

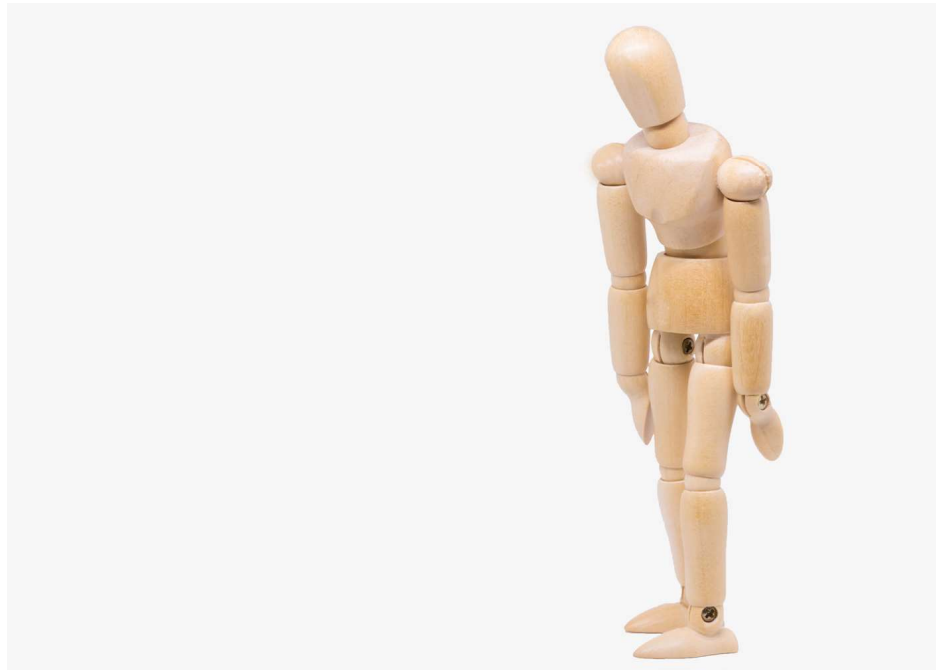
Um Ausnahmesituationen wie die aktuelle Pandemie gut zu überstehen, ist es hilfreich, aus der eigenen Resilienz zu schöpfen. Was uns psychisch stabil und widerstandsfähig macht und warum auch die Verletzlichkeit ihren Wert hat, haben uns Psycholog\*innen und Theolog\*innen erzählt. Und aus der Geographie erfahren wir, was resiliente Systeme ausmacht und was wir aus der Corona-Pandemie für andere Katastrophen wie den Umweltwandel lernen können.

TEXTE: SIEGRUN HERZOG

Was wir schon alles ausgehalten haben“, stellt die Psychologin Brigitte Lueger-Schuster angesichts der seit ziemlich genau einem Jahr andauernden kollektiven Ausnahmesituation durch Corona anerkennend fest. Die Professorin für Psychotraumatologie an der Universität Wien findet, dass die Gesellschaft tatsächlich extrem stark ist. „Wir funktionieren immer noch. Vielleicht ein bisschen grantiger, irritierter und gereizter, aber im Grunde schaffen wir es, die Disziplin weitgehend aufrechtzuerhalten, um das zu tun, was notwendig ist.“ Wie wir mit dieser Situation zurechtkommen, ist auch eine Frage der Resilienz. Damit gemeint ist unsere psychische Widerstandskraft, die es ermöglicht, uns an schwierige Lebenssituationen anzupassen und nach stressigen Phasen der Anspannung wieder zurück auf ein Ausgangsniveau zu pendeln. Wo dieses Ausgangsniveau angesiedelt ist, sei individuell höchst unterschiedlich und habe biografische, soziale sowie entwicklungspsychologische Gründe, so die Psychologin. Außerdem komme es stark auf die Ressourcen an, die ein Mensch zur Verfügung hat. Und damit sind nicht nur finanzielle Ressourcen gemeint, auch die Faktoren Bildung oder gesellschaftliche Integration spielen eine Rolle. Besonders tragisch: Menschen, die wenig haben, verlieren in der Krise mehr als Menschen, die viel haben. Die

FOTO: SHUTTERSTOCK/PHOTOGRAPHEEU





„Sehr vieles, was Jugendliche an Entwicklungsschritten machen müssen, ist derzeit nicht möglich.“

Univ.-Prof.  
Brigitte Lueger-Schuster,  
Psychotraumatologin, Uni Wien



Krise verstärkt Ungleichheiten und Benachteiligungen also noch.

Wenn Psycholog\*innen Resilienz erforschen möchten, fragen sie verschiedene Bewältigungsstile ab, also inwieweit Menschen aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Lage tun oder ob sie eher passiv abwarten. Dabei gilt Symptomfreiheit als Gradmesser. „Je weniger psychologische Belastungsreaktionen oder psychische Symptome Personen zeigen, desto stärker ist ihre Bewältigungskompetenz und damit auch ihre Resilienz, weil sie immer wieder auf ihr Ausgangsniveau zurückkommen können“, erklärt Lueger-Schuster.

**BETROFFEN.** In einer europaweit angelegten Studie möchten Wissenschaftler\*innen nun herausfinden, wie es Europäer\*innen in der Corona-Krise psychisch geht. Lueger-Schuster leitet den österreichischen Teil der Studie, die von der „European Society for Traumatic Stress Studies“ koordiniert wird. Dafür wurden 14.000 Europäer\*innen zu ihrem Wohlbefinden und danach, wie sie ihren Alltag meistern, befragt. Erste Ergebnisse sollen Ende März veröffentlicht werden. Bisherige Studien aus Österreich deuten jedenfalls auf einen deutlichen Anstieg psychischer Belastungen während der Corona-Zeit hin. Ein österreichweiter Survey vom Mai 2020 weist moderate bis schwere Depressionssymptome (21%) sowie Angststörungen (19%) bei einem Fünftel der befragten Österreicher\*innen aus. 16% leiden zudem an einer Schlafstörung (Pieh et al. 2020). Und eine repräsentative Befragung von Wiener\*innen während des ersten Lockdowns (Zandonella et al. 2020) deutet auf eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit bei mehr als einem Viertel der Wiener\*innen hin (27%). Besonders betroffen ist, wer schon vorher psychische Probleme hatte.

Bisher ging man davon aus, dass eher ältere Menschen stark belastet seien, so

Lueger-Schuster, weil sie isoliert seien und vereinsamen würden. „Doch es zeigt sich, dass ältere Menschen aufgrund ihrer Lebenserfahrung den Umgang mit dieser Pandemie eigentlich ganz gut meistern. Sie haben gelernt, mit schwierigen Situationen umzugehen, haben oft schon mehrere Krisen gemanagt und wissen, wie es geht.“ Besonders große Betroffenheit ortet die Psychologin vor allem bei Jugendlichen. „Junge Menschen in der Pubertät haben ein Bedürfnis nach individueller Entwicklung, nach einem eigenen Leben. Sie sind im Moment alles andere als sozial verbunden. Sehr vieles, was Jugendliche an Entwicklungsschritten machen müssen, ist derzeit nicht möglich.“ Es fehle der Kontakt zu den Freund\*innen sowie die Förderung durch die Schule, all das könne ein Elternhaus nicht ersetzen. „Langsam geht ihnen die Power aus“, bringt es die Psychologin auf den Punkt.

**VERSCHÄRFT.** Jede Generation hat zweifellos ihre Themen in dieser kollektiven Ausnahmesituation. Und je nach persönlicher Lage, ob man selbst von der Krankheit betroffen ist, sich um Angehörige oder Freund\*innen sorgt oder gar in seiner Existenz bedroht ist, unterscheidet sich auch die Belastung. Die Probleme der arbeitenden Bevölkerung kennt Tobias

*Jede Generation ist anders betroffen in dieser kollektiven Ausnahmesituation. Ob Homeschooling oder Single-Haushalt, es zieht sich dahin und wir sind einfach pandemiemüde.*

Glück von Berufs wegen besonders gut. Der Psychologie-Alumnus ist für die Gesundheitsmanagementfirma IBG als Arbeits- und Gesundheitspsychologe tätig und betreut in Wien rund 15 Firmen mit mehreren Tausend Arbeitnehmer\*innen. In Zeiten von Covid ist dieses Angebot stark nachgefragt. Und häufig werden nicht nur arbeitsbezogene Probleme besprochen, sondern fließt auch Privates mit ein, im Homeoffice gestalten sich diese Grenzen sowieso meist fließend. Generell bemerkt Glück eine Verschärfung von Dingen, die bereits vor Corona problematisch waren. Etwa die Überforderung von Führungskräften angesichts der komplexen Herausforderungen, die Kommunikation und Zusammenarbeit von Teams, die Arbeitsorganisation und gefühlte Unkonzentriertheit im Homeoffice. „Wir nehmen Pausen und Unterbrechungen zu Hause anders wahr. Wenn wir vom Schreibtisch aufstehen, uns etwas zu trinken holen oder die Waschmaschine ausräumen, meldet sich sofort unser innerer Kritiker zu Wort. Doch wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass es auch im Büro solche Ablenkungen gibt und diese akzeptiert werden.“ Der Gang zum Kopierer etwa, zur Kaffeemaschine oder der kurze Tratsch mit der Kollegin gehören normalerweise dazu, doch die Produktivität werde meist anders wahrgenommen. Generell sei jedenfalls zu beobachten, dass die Leute im Homeoffice früher anfangen und später aufhören zu arbeiten und dass sie weniger Pausen machen als normalerweise.

**RESILIENZ KANN MAN LERNEN.** Dass man Resilienz lernen bzw. aufbauen kann, davon ist der Experte überzeugt. Wichtig findet Glück, ein regelmäßiges Angebot zu schaffen, also nicht der einmalige Workshop, der in zwei Stunden Resilienz vermitteln soll, sei zielführend. Vielmehr müssten die Leute kontinuierlich am Ball bleiben, etwa durch Meditations- oder Entspannungs-Apps, durch Coaching- oder Selbstcoaching-Möglichkeiten. Hilfreich sei außerdem, immer wieder die Perspektive zu wechseln, den eigenen Standpunkt zu hinter-



## 10 MÖGLICHKEITEN, DIE EIGENE RESILIENZ ZU STÄRKEN:

- Stressreduktion durch Akzeptanz: „Es ist jetzt im Moment ganz schwierig für mich und das belastet mich und so ist es“
  - Regelmäßigkeit in der Tagesstruktur: Wechsel zwischen Aktivitäten und Pausen schützt vor Antriebslosigkeit (Vorsicht: Nicht zu viel vornehmen)
  - Lernen, den eigenen Perfektionismus zu zügeln, z. B. durch Selbstmitgefühl
  - Von Tag zu Tag bzw. Woche zu Woche planen: Tages- und Wochenpläne bringen Struktur, nicht die Perspektive riesengroß machen
  - Sozial verbunden bleiben
  - Spazieren gehen: Neue Winkel entdecken, eventuell einen Stadtführer kaufen
  - Ruheplätzchen aufsuchen: Öfter einmal aussteigen aus dem Gewusel von Familie, Betrieb etc.
  - Achtsamkeitsübungen: Mehrfaches tiefes Ein- und Ausatmen täglich vor dem Schlafengehen oder wenn der Druck zu groß wird
  - Liste von Dingen anlegen, die guttun und diese umsetzen
  - Lernen, gelassener zu reagieren: Wut verhindert Denken und Planen
- (Zusammengestellt nach Empfehlungen von Brigitte Lueger-Schuster und Tobias Glück)**



„*Psychotherapeutische Interventionen sind wie Physiotherapie fürs Gehirn.*“

**Dr. Tobias Glück,**  
Arbeits- und Gesundheits-  
psychologe, Psychotherapeut



fragen, um aus einer Erstarrung herauszukommen. „Ich baue gerne kurze Atem- oder Entspannungsübungen in meine Trainings ein, denn Resilienz hat auch eine biologische Komponente“, so Glück. Er nennt die Herzratenvariabilität als zentralen biologischen Parameter für Resilienz. Dieser natürlich-variable Wechsel zwischen den einzelnen Pulsschlägen ergibt sich in Abstimmung mit dem, was in der Umgebung passiert, und ist auch an die Atmung gekoppelt. Je besser man also gelernt hat, sich durch die Atmung selbst zu regulieren, desto besser kann man aus einer Anspannung wieder in die Entspannung finden.

**PLANUNGSSICHERHEIT.** Auch Arbeits- und Organisationsstrukturen können die Resilienz fördern. Zentral dabei sei es, eine Atmosphäre der Sicherheit zu vermitteln, das fange bei der Führungsebene an, betreffe aber grundsätzlich alle. Transparent und nachvollziehbar zu kommunizieren, nicht Dinge schönzureden oder zu vertuschen sowie eine Organisation, die Mitarbeiter\*innen Verantwortung

abnimmt und eine gewisse „Planungssicherheit im Unplanbaren“ gewährt. Außerdem sei es an der Zeit, die Anspruchshaltung zu überdenken. „Wir kennen ja nicht nur den individuellen, sondern auch den institutionellen Perfektionismus. Problematisch dabei ist, dass es meist kein definiertes Ziel gibt, nur ein diffuses Mehr. Da hilft es, klar zu definieren, was denn ein zufriedenstellendes Ergebnis ist, worauf wir dann auch gemeinsam stolz sein können.“

Was zeichnet resiliente Menschen aus und woran merkt man schließlich selbst, dass man Resilienz aufgebaut hat? Tobias Glück beobachtet bei seinen Klient\*innen nach einigen Wochen Achtsamkeitstraining, dass sie plötzlich Dinge weniger stören, die sie vorher gestört haben, dass die Grundanspannung runtergeht. Aber auch daran, dass sie weniger grübeln, also besser mit ihren Emotionen umgehen können, spüren es manche. „Psychotherapeutische Interventionen sind wie Physiotherapie fürs Gehirn“, sagt Glück. Und niemand sollte sich scheuen, diese bei Bedarf in Anspruch zu nehmen. •



**Mag. Dipl.-Ing. Lisa Achathaler,**  
Alumna der Internationalen  
Entwicklung, Doktorandin  
Advanced Theological Studies  
an der Uni Wien

**Univ.-Prof. Kurt Appel,**  
Theologe und Leiter des Forschungs-  
zentrums Religion and Transformation  
in Contemporary Society  
an der Uni Wien



# Bleiben Sie verletzlich!

**LEBENSCHULE.** Für die Theolog\*innen Kurt Appel und Lisa Achathaler ist Vulnerabilität ein zentraler Bestandteil der Resilienz. Ein Gespräch über den Wert von Unsicherheit und Verletzbarkeit angesichts von Krisen.

**univie:** Was verstehen Sie als Theolog\*innen unter Resilienz?

**Kurt Appel:** Resilienz hat damit zu tun, wie man mit Verletzbarkeit umgeht, das heißt, ob man eine Möglichkeit findet, auch Vulnerabilität zu bejahen.

**Lisa Achathaler:** In der Literatur wird das als „kontrafaktisches Trotzdem“ betitelt. Also eine Zustimmung zum Leben trotz widriger Umstände. Eben diese enge Verwobenheit zwischen Vulnerabilität und Resilienz ist ganz wichtig, weil es bei einer resilienten nicht um eine invulnerable Person geht.

*Verletzbar zu sein ist also nichts Negatives?*

**Achathaler:** Verletzbarkeit ist etwas, das dem Leben inhärent ist. Es ist einerseits natürlich die Quelle von Risiko und echten Verletzungen, aber gleichzeitig auch der Bereich, wo „meaningful connections“ entstehen, wo Freundschaft entsteht, wo Kreativität entspringt. Verletzbar sein heißt berührbar sein. Es steckt also auch etwas Positives drinnen.

*Welche Rolle spielt die Religion, der Glaube für die Resilienz von Menschen?*

**Appel:** Die Religion ist ambivalent. Einerseits suggeriert sie den Menschen Unverletzbarkeit, im Paradies etwa. Andererseits schafft sie kleine Ausgänge aus der unmittelbaren Lebenswelt, dort, wo oft keine Ausgänge mehr sichtbar sind. Religiöse Feste und Rituale können etwa solche Ausgänge sein, die alternative Zeiten bieten. Aber auch religiöse Räume. Man muss kein gläubiger Mensch sein, um sich z. B. in eine Kirche zurückzuziehen, darin zu verweilen. Die Theologie kann, ähnlich wie auch die Kunst, eine Art Lebensschule sein, sich in Haltungen hineinzubegeben, wo Sterblichkeit und Verletzbarkeit als etwas angesehen werden, das zum Menschsein dazugehört.

*Zeigt uns die aktuelle Covid-Krise nicht genau diese Verletzbarkeit auf?*

**Appel:** Covid ist eine unglaubliche Beleidigung für die Politik und auch für die Wissenschaft geworden, weil man es nicht vollständig beherrschen und bewältigen kann. Die Religion kann helfen, ein bisschen von dem Gedanken wegzukommen, dass alles meiner Aktivität, meinem Willen unterworfen sein muss. Es gibt ja Alternativen, die nicht von mir konstruierbar sind. Das heißt nicht, dass



wir die Hände in den Schoß legen sollen, aber sich dessen bewusst zu werden, dass eben nicht alles bewältigbar ist, kann schon hilfreich sein.

*Ist das etwas, was wir aus dieser Krise lernen können?*

**Appel:** Wir sind immer stärker in einem Hamsterrad, wo Zeit total kontrolliert werden muss, wo alles dem Leitmotiv der Effizienz zu folgen hat. Mit allem, was nicht so unmittelbar kontrollierbar ist, können wir immer schlechter umgehen. Das sehe ich als Problem und als Herausforderung. Ob wir aus dieser Krise lernen, weiß ich nicht.

*Welche Gruppe ist Ihrer Meinung nach die vulnerabelste?*

**Appel:** Ich denke, dass Jugendliche einfach sehr wenig Gewicht haben. Ich bin oft in Italien, hier herrscht eine ungeheure, leider nicht bewusste Diskriminierung der jüngeren Generationen durch die älteren, das erlebt man durch Covid ganz massiv. Es gibt zwar eine unglaubliche Solidarität der Jungen gegenüber den Alten, aber das wird kaum gewürdigt. Sozial und wirtschaftlich gesehen sind die Jungen sicher die am schwersten betroffene Gruppe. Man müsste einmal diskutieren, ob das kollektive Überleben wirklich der einzige und höchste Wert ist. Für mich gehört es auch zur Resilienz, den Blick in die Zukunft zu richten auf das Wohlergehen der kommenden Generationen.

**Achathaler:** Resilienz kann jedenfalls nie von einem Individuum alleine gestemmt werden, es braucht immer ein Miteinander. Ein neues Miteinander zu finden, sehe ich als etwas ganz Zentrales für die Zukunft.

*Wie gehen Sie persönlich mit Krisen um? Wie schaffen Sie sich Stabilität?*

**Appel:** Für mich ist die Kultivierung von Freundschaften in dieser Zeit eine wichtige Dimension.

**Achathaler:** Für mich sind es Gespräche, einfach da sein füreinander. Dort, wo das nicht mehr stattfinden kann, ist für mich nach wie vor im Glauben eine Perspektive zu suchen.

**Appel:** Es ist mir noch wichtig zu betonen, dass man Resilienz nicht mit Sicherheitsdenken verwechseln sollte. Momente der Stabilität sind, denke ich, genauso wichtig wie Momente der Unsicherheit. Zukunft hat immer etwas Erschütterndes, das nicht planbar ist. Religion kann dazu beitragen, das zu akzeptieren. •

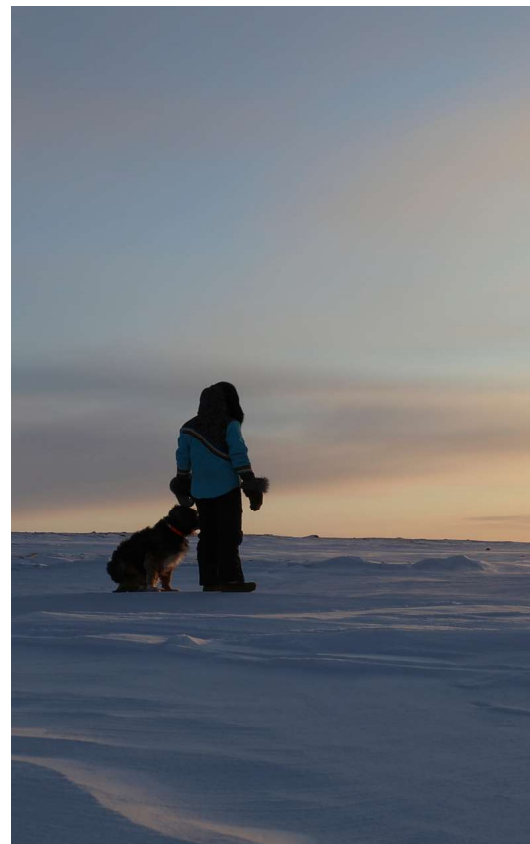
## „Das Udenkbare denken“

**WECKRUF.** Die Erfahrung, Entscheidungen unter großer Unsicherheit treffen zu müssen, wie wir es derzeit pandemiebedingt erleben, kann uns auch für kommende Krisen wie den Umweltwandel nützen.

Dass wir es bei der Corona-Pandemie mit einem Extremereignis globalen Ausmaßes zu tun haben, ist für den Geographen Thomas Glade unbestritten. Der Experte für Risikoprävention und Katastrophenmanagement an der Uni Wien stuft die Pandemie ganz klar als (Natur-)Katastrophe ein. „Eine Katastrophe ist ein Ereignis, das die lokalen Kapazitäten, damit umzugehen, sprengt. Man braucht Hilfe von außen. Ob das nun Individuen sind, Familien, Betriebe oder Städte und Gemeinden, die betroffenen Gruppen oder Institutionen können alleine nicht mehr damit fertigwerden“, so Glade. Naturkatastrophen müssten nicht immer von einem „großen Wumm“ begleitet werden, wie etwa bei einem Erdbeben oder Vulkanausbruch, auch schleichende Prozesse wie Dürre oder Bodenerosion können sich zu einer Katastrophe auswachsen, und eben auch Pandemien. Die hat es zwar auch schon in der Vergangenheit gegeben, aber sie konnten noch nie derart global wirken wie heute. „Unsere weltweite Mobilität hat diese globale Verbreitung des Virus überhaupt erst möglich gemacht, insofern ist das schon beispiellos in der neueren Menschheitsgeschichte“, betont Glade.

**SYSTEMFRAGE.** Resilienz und Vulnerabilität werden je nach Maßstabebene und Systemgrenze unterschiedlich betrachtet: Ob Gemeinde, Staat oder Ökosystem, es geht um die Widerstandsfähigkeit eines Systems gegenüber äußeren Einwirkungen. Die Frage ist, welche Bewältigungsmechanismen man zur Verfügung hat: Bis wohin kann man sich adaptieren und ab wann nicht mehr? Denn nach einem großen Input funktionieren Systeme plötzlich nach ganz anderen Logiken, die man vorher gar nicht gekannt hat, etwa dann, wenn gewisse Schwellenwerte, sogenannte „Tipping Points“, überschritten werden. „Im Fall der Pandemie war es so, dass dieses Ereignis riesige Kaskadeneffekte mit sich zog, die in die Gesellschaft hineinwirken, aber auch in die Natur“, sagt Glade.

**REAKTIONSZEIT.** Entscheidungen unter großer Unsicherheit zu treffen sieht der Experte in solchen Situationen als die zentrale Herausforderung. Man könne zwar aufgrund der Daten, die zur Verfügung stehen, Szenarien entwickeln und Annahmen treffen, aber eine hundertprozentige Sicherheit, ob die getroffenen Entscheidungen die richtigen sind, werde



---

*„Die Pandemie hat uns herausgerissen aus unserem gesellschaftlichen Kuschelgefühl, wo wir dachten, wir sind sicher und haben alles im Griff.“*

---

es nicht geben. Parallelen zieht der Geograph zum Klima- bzw. Umweltwandel, die noch viel längere Wirkungszeiträume einnehmen. „Im Gegensatz zur Pandemie, wo man in der Regel nach einigen Wochen des Lockdowns Ergebnisse sieht, haben wir beim Klimawandel Reaktionszeiten von Dekaden.“ Besonders schwierig dabei: Die Rahmenbedingungen ändern sich laufend, und das erhöhe die Handlungsunsicherheit noch zusätzlich.



## POSTGRADUALE WEITERBILDUNG AN DER UNI WIEN

### Risikoprävention und Katastrophenmanagement

Wissenschaftliche Leitung: Thomas Glade

Abschluss: Master of Science (MSc)

Dauer: 4 Semester (berufsbegleitend)

Umfang: 90 ECTS | Sprache: Deutsch

Kosten: EUR 12.500 | Start: Oktober 2021

Info & Anmeldung:

[www.postgraduatecenter.at/oerisk](http://www.postgraduatecenter.at/oerisk)



**Univ.-Prof. Thomas Glade,**  
Geograph und Leiter des Universitätslehrgangs „Risikoprävention und Katastrophenmanagement“ an der Uni Wien

### Ein Symbol für Resilienz ist für mich ...

ein Flummi, so ein kleiner Gummiball; der ist in sich zwar fest, aber kann doch reagieren, und wenn er zu viel Druck abbekommt oder zu heiß wird, geht er kaputt. Und natürlich der Blick auf die Erde aus dem Weltraum: Das ist eigentlich eine schöne resiliente Einheit und vulnerabel zugleich.



**VERWUNDBARKEIT.** Wie angesichts der Pandemie evidenzbasierte Entscheidungen getroffen werden, befürwortet der Wissenschaftler, und dass aufgrund der sich rasch ändernden Entwicklungen oft kurzfristig reagiert werden oder die Strategie geändert werden muss, ist für ihn nur verständlich. Wir müssten generell wieder lernen, mit Unsicherheit umzugehen, ist Glade überzeugt. Noch vor einigen Hundert Jahren lebten die Menschen viel stärker mit dem Risiko, einfach weil vieles noch nicht so optimiert war, weil Kenntnisse und technische Frühwarnsysteme fehlten. Die Wissenschaft spricht hier vom „Vulnerabilitätsparadoxon“, das besagt, je optimierter ein System ist, desto verwundbarer wird es, sobald ein Baustein ins Wanken gerät. „Die Pandemie hat uns herausgerissen aus unserem gesellschaftlichen Kuschelgefühl, wo wir dachten, wir sind sicher und haben alles im Griff“, stellt Glade fest. Tatsächlich aber haben wir nur das im Griff, was wir kennen. Und dennoch: Global gesehen habe man es gut geschafft, darauf zu reagieren, sich zu koordinieren und zusammenzuarbeiten. „Was die globale Gemeinschaft geleistet hat, über den Austausch von Kenntnissen bis hin zu Impf-

stoffen, ist beeindruckend. Ich würde mir wünschen, dass das auch auf andere Herausforderungen wie den Umweltwandel übertragen wird.“

Das kollektive Krisenerleben derzeit versteht Glade jedenfalls als Weckruf, der uns die eigene Verwundbarkeit vor Augen führt.

**BEREIT SEIN.** Gerade auf Verwaltungsebene müsse man daher viel mehr im Sinne von Extremen denken. „Behörden und andere Institutionen haben meiner Meinung nach die Aufgabe, dieses bisher Undenkbare zu denken und sich die Handlungsoptionen zu überlegen.“ Das mache schließlich gute Risikoprävention aus. Viele würden dies jedoch nicht gerne hören und ihn schon mal als „Katastrophenmann“ belächeln, wenn er sagt, „bereitet euch vor“, wie etwa auf ein Blackout, erzählt Glade. „Wir haben immer einen Vorrat an Wasser, Dosen und fertig zubereiteten Gerichten zu Hause, sodass wir sicher locker drei bis vier Wochen überleben könnten, aber ich glaube, viele Haushalte sind darauf überhaupt nicht eingestellt.“ •

„ExtremA“ – Naturgefahren im Alpenraum