



# Selbstwirksamkeit in Zeiten von Corona

Die aktuelle Pandemie-Situation hat unser Leben auf den Kopf gestellt und ist insbesondere für Seniorinnen und Senioren alles andere als einfach. Psychotherapeutin Birgit Kleim\* erläutert, wie wichtig Widerstandsfähigkeit und Resilienz in Krisenzeiten sind und wie sie gefördert werden können.

Noch immer sind viele Dinge über die Wirkweise des Coronavirus unbekannt, die Sorge einer Ansteckung ist gross, der Blick auf nicht genug schnell sinkende oder stagnierende Infektionszahlen dominiert. Soziale Kontakte müssen wegen der Pandemie massiv eingeschränkt werden – Enkel- und Familienbesuche sind für viele ältere Menschen auf ein Minimum reduziert, Besuche im Altersheim sind in einigen Situationen gar unmöglich.

Insgesamt zeigen aktuelle Studienergebnisse aber Folgendes: Auch wenn mit zunehmendem Alter das Risiko einer schwereren Erkrankung bei einer Corona-Infektion steigt, so fühlen sich ältere Menschen durch die Pandemie nicht stärker bedroht als Personen im mittleren Erwachsenenalter. Eine Erklärung dafür ist, dass ältere Menschen wichtige Lebens- und Krisenerfahrung gesammelt haben, um auch diese Pandemie einzuordnen und gut zu bewältigen. Nur wenige halten die eigenen Einflussmöglichkeiten überdies für gering, und die meisten haben den Eindruck, dass sie das Risiko einer Ansteckung mit dem Virus weitestgehend selbst beeinflussen können. Menschen, die ihre Gesundheit als gut oder sehr gut bewerten, fühlen sich durch die Pandemie zudem weniger bedroht als diejenigen, die ihre Gesundheit als weniger gut einschätzen.

Wie genau können die Herausforderungen durch die Pandemie aber gut bewältigt werden? In Krisensituationen hat sich schon immer gezeigt: Die Reaktionen in der Bevölkerung fallen sehr unterschiedlich aus. Während einige damit relativ gut zurechtkommen, stossen andere an ihre Grenzen. Sie entwickeln beispielsweise Stress und möglicherweise psychische Symptome wie Angst und Depression. Die innere Stärke und Fähigkeit zur Erholung und Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit unter Stress und Belastung wird auch Resilienz genannt. Man kann sie sich wie eine Art Schutzschild vorstellen, die uns hilft, mit Stress und Krisen klarzukommen, sie zu bewältigen und manchmal sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

## **Sich auf die eigenen Stärken besinnen**

Die gute Nachricht ist: Resilienz kann gestärkt werden, wir können selbst dazu beitragen, die eigene Resilienz und Widerstandsfähigkeit zu stärken. Ein wichtiger Ansatzpunkt dafür ist unsere eigene Selbstwirksamkeit – also der Glaube, dass wir als Person die Dinge um uns herum und die Welt gezielt beeinflussen können, statt äussere Umstände, andere Personen, den Zufall oder weitere unkontrollierbare Faktoren als Ursache zu betrachten. Selbstwirk-

same Personen können sich auf eigene Stärken und auf frühere Erfolgserlebnisse besinnen und sind überzeugt, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dabei ist es unerheblich, ob man tatsächlich dazu in der Lage ist oder nicht. Ohne diese Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten würde man Herausforderungen gar nicht annehmen. Selbstwirksame Menschen zeigen höhere Problemlösungsfähigkeit und mehr Durchhaltevermögen sowie weniger Angst und Stressreaktionen.

Wie kann also die Selbstwirksamkeit gefördert werden, um diese positiven Effekte in Zeiten von Corona zu nutzen? In unseren Studien haben wir herausgefunden, dass Personen, die sich eine Selbstwirksamkeitserinnerung sehr lebhaft vorstellen und vor ihr inneres Auge rufen können, eine negative Situation leichter neu bewerten und aus einer anderen Perspektive sehen konnten. Sie nahmen die negative Erinnerung als weniger belastend wahr.

Die lebhaft und bildliche Vorstellung von solchen persönlichen Erlebnissen mit eigener Selbstwirksamkeit im Alltag können wir somit nutzen, um die persönliche Resilienz zu stärken. Dies kann zum Beispiel ein positives Gespräch sein oder eine Situation, in der man einen Konflikt oder eine schwierige Aufgabe gut gelöst hat oder den eigenen Standpunkt gut vertreten konnte.

#### Positive Erinnerungen als Schutzschild

Das können wir alle im Alltag anwenden und unsere Erinnerungen an erfolgreich durchlebte schwierige Situationen gezielt einsetzen. Dabei stellen wir uns vor dem inneren Auge intensiv ein positives Ereignis vor, in dem wir uns in hohem Masse als selbstwirksam wahrgenommen haben. Im Kontext der Corona-Pandemie können derartige persönliche Erinnerungen ein Schlüssel sein und einen Schutzschild gegen die negativen Effekte der Pandemie darstellen. Die Art und Weise, wie wir über Dinge nachdenken, trägt entscheidend dazu bei, wie wir uns fühlen und wie wir im Alltag agieren. In anderen Worten: Nicht eine Situation oder ein Reiz per se führen unweigerlich zu einer Reaktion oder Stress, zentral ist die Bewertung der Situation oder des Reizes. Dies bestimmt, wie stark wir Stress spüren. Das haben schon frühe griechische Philosophen, wie zum Beispiel Epiktet, erkannt, der gesagt hat: «Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.»

«Die Pandemie kann eine Möglichkeit sein, uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen.»

Wir können Strategien einsetzen, um das Beste aus einer schlechten Situation zu machen. Dabei geht es nicht darum, etwas zu verharmlosen oder einfach blind optimistisch zu sein. Wir können die Situation aber aus einer anderen Perspektive betrachten und sie daraufhin anders bewerten. Die Corona-Pandemie und die Einschränkungen könnten auch als eine Möglichkeit zur Besinnung auf das Wesentliche oder als Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, gesehen werden. Als Individuum können wir an den Restriktionen zwar nichts ändern, aber wir können innerhalb der Situation frei entscheiden, was wir machen.

Etwa Dinge tun, die wir lange nicht mehr gemacht haben: einen dicken Roman lesen, Musik machen oder einen Pullover stricken.

Die Medien überfluten uns mit Meldungen zum Virus, zu den Infektionszahlen, zu neuen Massnahmen. Wir können aber selbst entscheiden, was wir lesen oder anschauen, welche und wieviel Informationen wir an uns heranlassen.

Ein Stück weit haben wir es auch in der Hand, mit wem und wie ausführlich wir über die Situation sprechen. Hier kann es Sinn machen, eher Kontakt zu aufbauenden Menschen zu suchen und diejenigen ein Stück weit zu meiden, die eine sehr negative Sichtweise einnehmen. Eine solche kann sich nämlich leicht übertragen und in anderen ebenfalls negative Gefühle schüren. Halten Sie sich an diejenigen, die Sie aufbauen und Sie auf andere Gedanken bringen können, mit denen Sie lachen und sich auch freuen können!

All diese Strategien können helfen, besser durch die Pandemie zu kommen. Ganz praktisch gilt die Empfehlung, in diesen Zeiten auf sich selbst zu achten. Der Einbau und bewusste Einsatz von Sport oder Entspannungsübungen ist gerade in solchen, manchmal chaotischen Zeiten, ganz wichtig. Hinzu kommt die soziale Unterstützung, die nicht unbedingt im persönlichen Kontakt, sondern auch über Telefonate oder Video erfolgen kann. In Zeiten der Isolation durch die Corona-Pandemie kann auch der Brief als «alte» Form der Kommunikation neu entdeckt werden!



\*Prof. Birgit Kleim ist Leiterin des Psychologisch-psychotherapeutischen Dienstes an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und Professorin für experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie am Psychologischen Institut der Universität Zürich.