


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Schnellkurs im Loslassen

Die Coronapandemie verlangt uns viel Verzicht ab. Psychotherapeut Andreas Knuf findet: Diese Herausforderung meistern wir ziemlich gut

VON ANDREAS KNUF

 04. DEZ 2020

Die Coronakrise fordert uns psychisch gewaltig heraus: Wir sind mit Ängsten konfrontiert, sorgen uns um unsere eigene Gesundheit oder das Leben guter Freunde oder Familienmitglieder. Wir fühlen uns womöglich auch ohnmächtig, denn trotz intensiver Forschung ist vieles über Covid-19 noch unklar. Wir wissen nicht, wie die Situation in einigen Monaten, Wochen oder auch Tagen sein wird. Ob es erneute Lockdowns geben wird, ob die geplante Familienfeier stattfinden kann oder wie es beruflich weitergeht.

Ganz besonders sind wir damit konfrontiert, Pläne loslassen zu müssen, Einschränkungen zu akzeptieren und Verluste anzunehmen. Ist in diesem Jahr der langersehnte Urlaub geplatzt oder musste gar die schon seit zwei Jahren mit viel Einsatz vorbereitete Hochzeit abgesagt werden? Finanzielle Einbußen machen vielen Selbständigen zu schaffen, Halt gebende Routinen sind durchbrochen, Berührungen und körperliche Nähe sind deutlich weniger geworden.

Plötzlich ist alles anders

Das Loslassen ist alles andere als einfach. Gerade in einer von Optimierung und Selbstoptimierung geprägten Gesellschaft sollen die Dinge so laufen, wie wir sie gerne hätten. Wenn wir Urlaub haben, soll schönes Wetter sein, und wenn wir essen gehen, soll unser Lieblingstisch im Restaurant frei sein. Und jetzt ist plötzlich Coronazeit und alles ist anders. Viele unserer Pläne mussten wir aufgeben. Doch die aktuelle Situation zeigt auf eine eindrückliche Weise: Wenn es darauf ankommt, sind wir zur Akzeptanz und anderen wünschenswerten Qualitäten durchaus in der Lage. Wir haben diese Fähigkeit noch, sie ist uns nicht durch zunehmende Egobezogenheit und Optimierungswahnsinn abhandengekommen.

Das zeigt sich auch in wissenschaftlichen Untersuchungen. So waren die Menschen in den USA nach 9/11 dankbarer als gewöhnlich. Es passiert etwas Fürchterliches, das bisherige Empfinden von Sicherheit zerbricht und die Menschen beginnen, wieder dankbar dafür zu werden, dass es ihnen (halbwegs) gutgeht, dass sie noch leben oder der Familie nichts passiert ist.

Das schon arg strapazierte Zitat von Friedrich Hölderlin: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“, zeigt hier, was es eigentlich bedeutet: Das Rettende liegt nämlich nicht im Außen, sondern in Krisensituationen zeigen sich unsere Fähigkeiten, mit Belastungen zurechtzukommen. Wenn es wirklich darauf ankommt, sind wir zu Verhaltensweisen in der Lage, zu denen wir im Alltag keinen Zugang haben.

Lesen Sie den kompletten Artikel „Schnellkurs im Loslassen“ in unserem aktuellen Themenheft der Reihe *Psychologie Heute compact: Loslassen: Aufgeben können – Gewohntes hinterfragen – Raum schaffen für Neues*

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Der Boss

Neue Studien haben die Rollen des Bullys, der Mitläufer und der Opfer und ihr Wissen um das Handeln untersucht.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.