

FACE COVID (von Dr. Russ Harris)

übersetzt von Hannah Zelzner, Kinder und Jugendhilfe St. Mauritz

Wieder und wieder und wieder...wenn die Probleme in der Welt um Dich herum immer größer werden, wenn emotionale Stürme in Deiner inneren Welt toben, komme zurück zu den Schritten von **FACE COVID (→ stell Dich Covid)**.

Dies sind verrückte, schwierige, beängstigende Zeiten, darum sei bitte freundlich zu Dir selber. Und erinnere Dich an die Worte von Winston Churchill:

„Wenn Du durch die Hölle gehst, geh immer weiter“.

„FACE COVID“ sind konkrete Schritte, um effektiv mit der Corona-Krise umzugehen. Hierbei werden die Prinzipien der sog. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* genutzt. Dies sind die wesentlichen Schritte, auf die anschließend vertiefend eingegangen werden wird:

F = Focus on what's in your control → fokussiere Dich auf das, was Du kontrollieren kannst

A = Acknowledge your thoughts and feelings → nimm Deine Gedanken und Gefühle wahr

C = Come back into your body → Körperwahrnehmung; Verbinde Dich mit Deinem Körper & spüre ihn

E = Engage in what you are doing → achte darauf, was Du jetzt gerade tust

C = Committed action → Entschlossen handeln

O = Opening up → sich öffnen

V = Values → Werte

I = identify resources → Erkenne Deine Ressourcen

D = Disinfect and distance → Desinfektion & Abstand

F = Focus on what's in your control → Erkenne, was Du kontrollieren kannst

Die Corona-Krise kann auf viele unterschiedliche Arten Auswirkungen auf uns haben: körperlich, emotional, wirtschaftlich und sozial. Alle von uns müssen sich mit den sehr realen Herausforderungen auseinandersetzen, die die unterschiedlichsten Bereiche betreffen: Verbreitung einer ernsthaften Erkrankung und den begrenzten Kapazitäten der Krankenhäuser, um auf diese Entwicklung reagieren zu können. Auch Aspekte wie Einschränkungen des sozialen und

gesellschaftlichen Lebens, wirtschaftliche Einbußen, finanzielle Probleme, Hindernisse und Unterbrechungen in so vielen Bereichen unseres Lebens... und die Liste geht noch weiter.

Wenn wir mit einer Krise konfrontiert sind, egal welcher Art, dann sind Ängste und Sorgen unausweichlich. Sie sind normale, natürliche Reaktionen auf herausfordernde Situationen, die von Gefahr und Ungewissheit geprägt sind. Es ist so leicht, sich in Sorgen und Grübeleien zu verlieren, über die wir keine Kontrolle haben: Was in der Zukunft passieren könnte, was für Auswirkungen das Virus haben könnte auf einen selber, auf geliebte Menschen, auf die Gesellschaft, dein Land, die Welt – und was dann passieren wird – und so weiter und so weiter. Und auch wenn es absolut normal ist, dass wir uns in solche Sorgen verlieren, so ist es doch nicht hilfreich. Es ist sogar so, dass je mehr wir uns auf das fokussieren, über das wir keine Kontrolle haben, umso hilfloser oder angstvoller werden wir uns wahrscheinlich fühlen.

Also, das hilfreichste, was wir in jeglicher Art von Krise tun können – in Bezug auf Corona wie auch allgemein, ist: **Fokussiere Dich auf das, was Du kontrollieren kannst.**

Du kannst nicht kontrollieren, was in der Zukunft passieren wird. Du kannst nicht das Corona-Virus kontrollieren oder die Weltwirtschaft oder wie Deine Regierung mit diesem ganzen elendem Durcheinander umgeht. Und Du kannst nicht im Geringsten deine Gefühle kontrollieren, kannst nicht die absolut normalen Gefühle von Angst und Sorgen unterdrücken. Aber Du kannst kontrollieren, was Du tust – hier und jetzt. Und das ist wichtig.

Denn was Du tust - hier und jetzt - kann eine enorme Veränderung für Dich bewirken und für alle, mit denen Du lebst, es kann eine große Veränderung für Dein Umfeld und Deine Mitmenschen darstellen.

Die Wahrheit ist, dass wir alle weit mehr Kontrolle über unser Verhalten haben, als über unsere Gedanken und Gefühle. Darum ist unser erstes und wichtigstes Ziel, die Kontrolle über unser Verhalten zu bekommen – genau hier und jetzt – um effektiv mit der Krise umgehen zu können.

Das bedeutet, dass wir uns sowohl mit unserer inneren Welt befassen – mit all unseren schwierigen Gedanken und Gefühlen-, wie auch mit unserer äußeren Welt – mit all den realen Problemen, denen wir gegenüberstehen. Wie können wir das machen? Nun, wenn ein großer Sturm aufzieht, dann werfen die Schiffe im Hafen den Anker aus – denn wenn sie es nicht tun würden, würden sie auf das Meer hinausgetrieben. Natürlich vertreibt das Ankerwerfen nicht den Sturm (Anker können keinen Sturm kontrollieren) – aber es kann die Schiffe im Hafen stabilisieren, bis der Sturm von selber vorübergezogen ist.

Ganz ähnlich erleben wir einen „emotionalen Sturm“ in einer aktuellen Krise: Nicht hilfreiche Gedanken drehen sich in unserem Kopf und schmerzhaft Gefühle wirbeln durch unseren Körper. Und wenn wir von dem Sturm in unserem Inneren umgerissen werden, können wir nichts effektives mehr tun. Also ist der erste konkrete Schritt, den „Anker zu werfen“, indem wir die einfachen ACESchritte befolgen.

A = Acknowledge your thoughts and feelings → Nimm Deine Gedanken und Gefühle wahr

C = Come back into your body → Verbinde Dich mit Deinem Körper und spüre ihn

E = Engage in what you are doing → achte darauf, was Du jetzt gerade tust

Lass uns jeden einzelnen dieser Schritt genauer betrachten:

A = Acknowledge your thoughts & feelings → Nimm Deine Gedanken /& Gefühle wahr

Nimm für Dich wohlwollend und in Ruhe wahr, was auch immer in Dir auftaucht: Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Körperempfindungen, Körperbedürfnisse. Nimm dabei die Perspektive eines interessierten Wissenschaftlers ein, der beobachtet, was in Deiner Innenwelt passiert.

Und während Du weiterhin diese Gedanken und Gefühle wahrnimmst, mache den nächsten Schritt...

C = Come back into your body → Verbinde Dich mit Deinem Körper und spüre ihn

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit wieder in Deinen Körper zurück und spüre ihn. Finde dafür Deinen eigenen Weg heraus. Du kannst einige der folgenden Dinge ausprobieren, oder alle davon oder auch Deine eigene Methode finden:

- presse Deine Füße langsam und fest in den Boden
- richte langsam Deinen Rücken und Deine Wirbelsäule auf. Falls Du sitzt: setz Dich gerade und aufrecht hin und lehne Dich auf dem Stuhl etwas nach vorne.
- presse langsam Deine Fingerspitzen zusammen
- dehne langsam Deine Arme oder Deinen Nacken; bewege langsam Deine Schultern
- atme langsam ein und aus

Beachte dabei: Du versuchst nicht, Dich davon abzulenken was in Deinem Inneren passiert oder davor wegzulaufen. Das Ziel ist, dass Du weiterhin Deine Gedanken und Gefühle wahrnimmst und zur Kenntnis nimmst ... und Dich gleichzeitig wieder mit Deinem Körper verbindest und ihn aktiv bewegst. Warum? Damit Du so viel Kontrolle wie möglich über Dein körperliches Tun gewinnst, auch wenn Du deine Gefühle nicht kontrollieren kannst. (Erinnere Dich: F = fokussiere Dich auf das, was Du kontrollieren kannst)

Und während Du Deine Gedanken & Gefühle wahrnimmst und Du Dich wieder mit Deinem Körper verbindest, mache den nächsten Schritt...

E = Engage in what you are doing → achte darauf, was Du jetzt gerade tust

Mach Dir bewusst, wo Du gerade bist und achte wieder darauf, was Du genau hier und jetzt machst. Finde dafür Deinen eigenen Weg heraus. Du kannst einige der folgenden Dinge ausprobieren, oder alle davon, oder auch Deine eigene Methode finden:

- schau Dich in dem Raum um und nimm bewusst 5 Dinge wahr, die Du siehst.

- nimm 3 oder 4 Dinge wahr, die Du hörst
- nimm wahr, was Du vielleicht riechst oder schmeckst
- nimm wahr, was Du grade machst
- beende diesen Schritt damit, dass Du Deine ganze Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit richtest, die als nächstes ganz konkret ansteht (sollte gerade keine konkrete Tätigkeit anstehen, beachte die folgenden 3 Schritte).

Idealerweise wiederhole die ACE-Schritte langsam 3-4 x nacheinander, sodass es eine etwa 2-3 minütige Übung wird.

Beachte: Bitte lass nicht den Schritt A von ACE aus. Es ist wichtig, dass Du die ganze Zeit auch Deine Gedanken und Gefühle wahrnimmst, die in dem Moment da sind, vor allem dann, wenn sie schwierig und unangenehm sind. Solltest Du den Schritt A auslassen, dann würde diese Übung eine Ablenkungsstrategie werden – und das soll es nicht sein.

Den Anker auszuwerfen ist eine sehr hilfreiche Fertigkeit. Du kannst sie nutzen, um mit schwierigen Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen und Körperempfindungen wirksamer umgehen zu können; um den Autopiloten auszuschalten und sich wieder mit dem Leben zu verbinden; um Dich wieder zu erden und Dich selbst in schwierigen Situation zu beruhigen; um Grübeleien, zwanghaftes Denken und Sorgen zu unterbrechen; und um Deine Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, die Du gerade jetzt machst oder auf die Aufgaben, die gerade anstehen. Je besser Du Dich im Hier und Jetzt verankerst, umso mehr Kontrolle hast Du über Dein Verhalten und Deine Aktivitäten – und das macht es viel leichter, um die nächsten Schritte zu gehen: **COVID**.

C = Committed action → Entschlossen handeln

Entschlossen handeln bedeutet effektives, wirksames Handeln, das von Deinen Grundwerten geleitet wird. Handlungen, die Du tätigst, weil sie Dir wirklich wichtig sind; Handlungen, die Du auch dann ausführst, wenn sie schwierige Gedanken oder Gefühle auslösen. Wenn Du Dich einmal verankert hast, indem Du die ACE-Schritte befolgt hast, dann wirst Du viel Kontrolle über Deine Handlungen erhalten haben – das macht es viel leichter die Dinge zu tun, die wirklich wichtig sind. Das beinhaltet natürlich all die Verhaltensweisen und Sicherungsvorkehrungen in Bezug auf Corona – regelmäßiges Händewaschen, ausreichend Abstand halten zu anderen Personen, etc. Aber zusätzlich zu diesen grundsätzlichen wirksamen Verhaltensweisen, überlege Dir auch:

Was für einfache Möglichkeiten gibt es, sich gut um Dich selber zu kümmern wie auch um die, mit denen Du lebst, und die, denen Du realistisch helfen kannst? Was für freundliche, unterstützende, mitfühlende Taten kannst Du umsetzen? Kannst Du ein paar freundliche Worte zu jemandem sagen, der verzweifelt ist – im direkten Kontakt oder telefonisch oder mit einer Textnachricht? Kannst Du jemandem bei einer Aufgabe oder Arbeit helfen? Eine Mahlzeit kochen? Jemandem die Hand halten oder mit einem Kind ein Spiel spielen? Kannst Du jemanden trösten oder beruhigen, der krank ist?

Oder im größten Notfall, sich um jemanden kümmern und dafür sorgen, dass jemand medizinische Versorgung bekommt?

Und falls Du viel mehr Zeit zu Hause verbringst – sei es durch eigene Isolation, verordneter Quarantäne oder sozialem Rückzug - wie kannst Du diese Zeit am besten nutzen? Vielleicht kannst Du Dir überlegen, Dich mit sportlichen Übungen fit zu halten, Dir möglichst gesundes Essen zuzubereiten und sinnvolle Tätigkeiten für Dich oder auch mit anderen zu machen. Und falls Du Dich etwas mit Achtsamkeitsübungen auskennst: Wie kannst Du bewusst und aktiv solche Achtsamkeitsübungen praktizieren?

Frag Dich immer wieder während des Tages: „*Was kann ich genau jetzt tun, egal wie klein oder wenig es womöglich auch sein mag, um mein Leben zu verbessern, das derjenigen, mit denen ich zusammenlebe oder in meinem Umfeld?*“ Und was auch immer die Antwort darauf sein mag – mach es und zieh es durch, bleib dabei!

O = opening up → sich öffnen

Sich zu öffnen bedeutet Raum zu schaffen für schwierige Gefühle und dabei freundlich zu Dir selbst zu sein. Während der Krise werden garantiert immer wieder schwierige Gefühle auftauchen: Angst, Sorge, Ärger, Traurigkeit, Schuldgefühle, Gefühle des Alleinseins, Frustration, Verwirrung und noch viele andere.

Wir können nicht verhindern, dass sie auftauchen, es sind normale Reaktionen. Aber wir können uns öffnen und ihnen Raum geben: anerkennen, dass sie normal sind, ihnen erlauben da zu sein (auch wenn es schmerzhaft ist) und dabei wohlwollend und freundlich zu uns selbst zu sein.

Erinnere Dich, Freundlichkeit Dir selbst gegenüber ist absolut wichtig, um mit dieser Krise gut umgehen zu können – vor allem, wenn Du Dich auch um andere kümmern und sie versorgen musst. Wenn Du jemals schon geflogen sein solltest, dann hast Du schon diese Botschaft gehört: „*Nutze im Notfall die Sauerstoffmaske erst selber, bevor Du anderen hilfst*“. Nun, Freundlichkeit Dir selbst gegenüber ist Deine eigene Sauerstoffmaske. Du kannst Dich viel besser um andere kümmern, wenn Du Dich auch gut um Dich selber kümmerst.

Darum frage Dich selber: „*Wenn jemand, den ich liebe, so eine Erfahrung machen würde wie ich, sich so fühlt wie ich gerade – wenn ich mich diesem Menschen gegenüber freundlich und fürsorglich verhalten wollte, was würde ich tun? Wie würde ich mich ihr oder ihm gegenüber verhalten?*“ Und dann versuche, genauso zu Dir selber zu sein.

V = Values → Werte

Entschlossenes Handeln sollte von Deinen Grundwerten geleitet werden: Wofür möchtest Du angesichts der Krise stehen? Was für eine Art von Person möchtest Du sein, während Du die Krise durchstehst? Wie möchtest Du Dich selber und auch andere behandeln?

Vielleicht beinhalten Deine Werte Liebe, Respekt, Humor, Geduld, Mut, Ehrlichkeit, Fürsorge,

Offenheit, Freundlichkeit... oder noch viele weitere. Achte bewusst auf Möglichkeiten, wie Du diese Werte in Deinem Tag „einstreuen“ kannst. Lass Dich von Deinen Werten für Dein entschlossenes Handeln leiten und motivieren.

Während diese Krise ihren Lauf nimmt, wirst Du natürlich auf alle möglichen Hindernisse stoßen: Ziele, die Du nicht erreichen kannst; Dinge, die Du nicht tun kannst; Probleme, für die es keine einfachen Lösungen gibt. Und dennoch kannst Du Deine Werte auf vielfältigste Art und Weise leben, selbst im Angesicht dieser Hindernisse. Komm vor allem auf Deine Werte Freundlichkeit und Fürsorge zurück. Überlege Dir:

- Auf welche Art und Weise kannst Du freundlich und fürsorglich mit Dir selber während dieser Krise umgehen?
- Was für freundliche Worte kannst Du Dir selber sagen, was kannst Du Dir Gutes tun?
- Was für Möglichkeiten hast Du, diejenigen freundlich zu behandeln, denen es nicht gut geht?
- Wie kannst Du freundlich und fürsorglich dazu beitragen, dass es Deinem Umfeld gut geht?

Was kannst Du sagen oder tun, damit Du in ein paar Jahren zurückschauen kannst und stolz auf Dich sein kannst?

I = identify resources → Erkenne Deine Ressourcen

Erkenne Ressourcen für Hilfe, Unterstützung und Rat. Das umfasst Freunde, Familie, Nachbarn, Gesundheitsexperten, Ärzte und Notfalldienste. Stelle sicher, dass Du die Notfalltelefonnummern kennst, auch die für psychologische Hilfe. Nimm Kontakt zu Deinem sozialen Netzwerk auf. Falls Du anderen Hilfe anbieten kannst: Lass es sie wissen. Du kannst für andere eine Ressource und Hilfe sein, genauso wie es andere für Dich sein können.

Ein sehr wichtiger Aspekt in diesem Prozess ist, dass Du eine **seriöse und vertrauensvolle** Informationsquelle für neue Informationen und Handlungsanweisungen für diese Krise kennst und nutzt. Z.B.:

- Robert Koch Institut (RKI)

(https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Hygiene.html)

- Bundesministerium für Gesundheit

(<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>)

- täglichen Interviews mit Herrn Drosten (Charite):

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Coronavirus-Virologe-Drosten-im-NDR-InfoPodcast,podcastcoronavirus100.html>

Nutze diese Informationen, um Deine eigenen Ressourcen zu entwickeln: Verhaltenspläne, um Dich selbst & andere zu schützen und um Dich im Voraus auf eine mögliche Quarantäne oder einen Notfall vorzubereiten.

D = Disinfect and distance → Desinfektion & Abstand

Du wirst es bestimmt schon wissen, aber es ist immer gut, es nochmals zu wiederholen: wasche regelmäßig Deine Hände, desinfiziere sie und halte ausreichend Abstand zu anderen Menschen – zu Deinem eigenen Wohl und dem Deiner Mitmenschen. Und vergiss dabei nicht: Wir sprechen hierbei um körperlichen Abstand – nicht davon, dass Du Dich emotional distanzierst oder zurückziehst. Dies ist ein wichtiger Aspekt des entschlossenen Handelns, darum verknüpfe es eng mit Deinen Werten. Mache Dir bewusst, dass dies wahrhaft fürsorgliches Verhalten ist.

Gemeinsam werden wir auch diese Krise durchstehen!!!