

Wenn es zuhause langsam anstrengend wird: Unterschiedliche Phasen, mit denen Systeme auf unerwartete Bedrohungen/Krisen/ Katastrophen reagieren

Unter Systemen verstehen wir neben einer Gruppe von Menschen, die sich über einen gemeinsamen Rahmen organisiert haben (Familie, Staat, Freundeskreis etc.), auch den einzelnen Menschen, der durch seine unterschiedlichen Eigenschaften und Persönlichkeitsanteile ebenfalls eine Art System im System ist.

1. Anfangsschock

Wenn sich eine unerwartete Bedrohung - z.B. Naturkatastrophen, Pandemien, Anschläge - ereignet, geraten Gesellschaften und Systeme zunächst in eine Art Schockstarre. Das Geschehen wirkt nicht real, wir können nicht fassen, was da gerade geschieht und wollen es irgendwie auch nicht glauben. Das fühlt sich an, als wären wir dem Geschehen handlungs-unfähig ausgeliefert. Oft kann auch ein Impuls aufkommen, alles hinter uns lassen zu wollen (Flucht), oder direkt in eine Art Angriffsmodus überzugehen.



Viele von uns haben es erlebt, dass wir während der aufkommenden Pandemie zunächst gar nicht wussten, wie wir uns verhalten sollen. Irgendwie waren da Gefühle wie „das wird mich schon nicht betreffen“ und „ich habe Angst vor dem, was da kommt“.

Diese Gefühle sind vollkommen normal und dienen zunächst dazu, die Information aufzunehmen und weitermachen zu können. Es ist wie bei den folgenden Phasen ein biologisch sinnvoller Reflex.

2. Komplexe Abwehrreaktion/ innerer und äußerer Widerstand



Nach der ersten Schockstarre ist in dieser Phase die Zeit der ersten Handlungsimpulse gekommen. Gesellschaften und Systeme reagieren auf das Ereignis mit unterschiedlichen Notfallmaßnahmen, die der Sicherung des „Überlebens“ dienen.

Oft organisieren sich Gesellschaften in diesen Phasen über das Anlaufen von Spendenaktionen, Notfallmaßnahmen wie einem „Lockdown“, dem Schaffen von Notfallkapazitäten in Krankenhäusern, Ausgangssperren und Kontaktverboten etc.

In vielen Familien findet man ein verstärktes Zusammenrücken, und funktionierende soziale Beziehungen werden enger und intensiver. Dieses hat damit zu tun, dass Menschen aus einem biologischen Reflex heraus bei traumatischen Erlebnissen unmittelbar nach anderen Personen suchen, die in der Lage sind, uns aus der Bedrohung zu befreien. Zumeist handelt es sich bei diesen Personen um die Menschen, die uns ohnehin nahestehen.

Bei Einzelpersonen ist es manchmal zu beobachten, dass es zu einer Verdrängung von belastenden Gefühlen kommt. Es ist die Zeit, in der die eigene Angst gar nicht mehr so richtig zu dem passt, was um uns herum geschieht. Durch eine „Gewöhnung“ an die Situation in Verbindung mit stattfindenden Lockerungen kommen Fragen auf, ob es wirklich so schlimm war wie gedacht. Es fällt hier oft schwer, die eigenen Gefühle aus der Zeit des anfänglichen Schocks nachzuvollziehen. Wir stellen uns die Frage,

ob es wirklich so bedrohlich war, wie wir es empfunden haben.

An dieser Stelle sind feste Rituale und eine verlässliche Tages- und Wochenstruktur von besonderer Bedeutung. Gerade zwischenmenschliche Beziehung und ein vertrauter Ablauf geben uns eine Orientierung in einer Zeit, in der viele Dinge um uns herum chaotisch und nicht berechenbar scheinen.

3. Phase des Handelns



In dieser Phase ist das akute Krisenmanagement abgeschlossen und innerhalb von Gesellschaften/ Systemen hat dafür eine erste Solidarisierung und somit der Versuch einer Rettung stattgefunden.

Mit den bisherigen Erkenntnissen geht es nun darum, eine Art Arbeitsfähigkeit herzustellen. Viele Arbeitsplätze und Schulen haben auf Videokonferenzen und Home-Office/-Schooling umgestellt. Es geht oft darum, wie es sicher weitergehen kann (Sicherung des eigenen Jobs, des Schuljahres, des vorherigen Lebens-standards, des sozialen Status).

Nach und nach kehrt wieder eine Art von – neuer - Normalität ein. Gleichzeitig entsteht die Gefahr einer Spaltung zuvor bestehender Gemeinschaften. Wir sehen den immer mehr zunehmenden Konflikt der Befürworter der bisherigen Maßnahmen mit den Gegnern des bisherigen Handelns.

Beide Seiten handeln aus einem Impuls heraus, die gefühlte Angst vor der Bedrohung abzuwehren. Die eine Seite schafft dieses darüber, dass die ursprüngliche Bedrohung als gar nicht real oder viel weniger schlimm als gedacht angesehen wird. Die andere Seite würde die sichernden Bestandteile aus der unmittelbaren Zeit nach der Krise gerne aufrechterhalten, um die Bedrohung nicht zu erneuern. So stehen sich dann beide Seiten unversöhnlich gegenüber, und es kommt zu der Gefahr gegenseitiger Ausgrenzung und schmerzhafter Erfahrungen auf anderen Ebenen.

Diese Konflikte können sich auch im einzelnen Menschen abspielen, und weil dieses oft schwer auszuhalten ist, besteht eine erhöhte Gefahr der Ablenkung durch z.B. die Entstehung von Süchten (Medien, Alkohol etc.).

4. Vorbeugungsphase

Die Bedrohung ist nahezu vorüber. Hier geht eine Gesellschaft/ ein System dazu über, sich dem Schutz vor weiteren Katastrophen zu widmen. Die gemachten Erfahrungen fließen in die Planung mit ein, und es kommt zu einem Wachstum des Individuums und zu einer möglichen Weiterentwicklung des Systems/ der Gesellschaft. Das Gefühl, für eine ähnliche Bedrohung besser vorbereitet zu sein, gibt ein hohes Maß an Sicherheit und lässt die Erinnerungen an die akute Bedrohung verblassen.

Es kommt zu unterschiedlichen Veränderungen. Vorbeugende Schutzmaßnahmen können das Gefühl der Sicherheit stärken. Gleichzeitig können uns gerade diese Schutzmaßnahmen deutlich vor Augen führen, wie schnell es zu einer Bedrohung kommen kann.



Neue Entwicklungsräume öffnen sich

Jede Bedrohung kann Gesellschaften und Systemen neue Entwicklungsräume eröffnen. In der Fachwelt spricht man von dem Begriff „posttraumatisches Wachstum“. Jede überwundene Krise ist auch die Geschichte des Gewinnens, in der wir die Erfahrung gemacht haben, was wir eigentlich alles überwinden und durchstehen können. Wir können erleben, was wir für eine Fülle an Fertigkeiten haben, um mit Bedrohungen umzugehen. Wir machen die Erfahrung von sozialen Beziehungen, auf die wir uns verlassen können. Auch, wie gut wir im Einzelnen als auch als System/ Gesellschaft im Krisenmanagement sind.

Auch wenn bei der sinnhaften Verarbeitung der aktuellen Pandemie die einzelnen Phasen nicht immer trennscharf voneinander abzugrenzen sind, kann es hilfreich sein, zu schauen, wo wir oder auch unsere Mitmenschen gerade stehen. Vielleicht bekommen wir dadurch mehr Verständnis für die Menschen, die uns begleiten. Soviel ist sicher, die nächste Phase kommt in jedem Fall und auch diese Krise hat irgendwann ein Ende.

Wie sollen die Veränderungen aussehen?

Wie sieht mein/ unser „posttraumatisches Wachstum“ aus?

Was möchte ich auch nach der Pandemie beibehalten (eventuell weniger Termine, mehr Sport und Zeit für soziale Beziehungen)?

Manche Dinge im Leben wissen wir erst mehr zu schätzen, wenn wir darauf verzichten mussten. Wir alle haben es gemeinsam in der Hand, diese Entwicklung zu beeinflussen. Gehen wir es an...!

Wir vom Wendepunkt wünschen euch alles Gute und viel Kraft!

Herzliche Grüße
Euer Team vom Wendepunkt e.V.