

FACE COVID - Effektiv handeln in der Corona-Krise

Von Dr. Russ Harris

Autor zahlreicher ACT-Fachbüchern und dem Bestseller „Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei“. Aus dem Englischen übersetzt von Marc Kaltenhäuser. Kostenlose Verbreitung dieser deutschen Übersetzung genehmigt durch Russ Harris.

FACE COVID ist eine Reihe praktischer Schritte, um effektiv auf die Corona-Krise zu reagieren und dabei die Prinzipien der Akzeptanz- und Commitment-Therapie/-Training (ACT) anzuwenden. Hier finden Sie eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Schritte. Auf den folgenden Seiten werden wir sie alle genauer untersuchen:

- F** = Fokus – fokussieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren/beeinflussen können
- A** = Annehmen – benennen Sie Ihre Gedanken und Gefühle und nehmen Sie sie wohlwollend an
- C** = Körper – spüren Sie Ihren Körper
- E** = Erleben – erleben und spüren Sie ganz bewusst, was Sie gerade tun

- C** = Engagiertes Handeln (committed action)
- O** = Öffnen Sie sich (opening up)
- V** = Werte (values)
- I** = Ressourcen identifizieren (identify resources)
- D** = Desinfizieren & räumlicher Abstand (disinfect & distance)

Lassen Sie uns diese nun einzeln untersuchen ...

F = Fokus – fokussieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren/beeinflussen können

Die Corona-Krise kann uns auf viele verschiedene Arten betreffen: physisch, emotional, wirtschaftlich, sozial und psychisch. Wir alle beschäftigen uns (oder werden es bald tun) mit den sehr realen Herausforderungen einer weit verbreiteten schweren Krankheit und der Unfähigkeit der Gesundheitssysteme, damit umzugehen, mit sozialen und kommunalen Störungen, wirtschaftlichen Folgen und finanziellen Problemen, Hindernissen und Verlusten in vielen Bereichen des Lebens ... und die Liste geht weiter.

Und wenn wir uns einer Krise jeglicher Art gegenübersehen, sind Angst und Furcht unvermeidlich. Sie sind normale, natürliche Reaktionen auf herausfordernde Situationen, die von Gefahr und Unsicherheit geprägt sind. Es ist allzu leicht, sich in Sorgen und Gedanken über alle möglichen Dinge zu verlieren, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen: Was könnte in Zukunft passieren? Wie könnte sich der Virus auf Sie oder Ihre Lieben oder Ihre Gemeinde oder Ihr Land oder die Welt auswirken? Und was wird dann passieren? Und so weiter. *Und obwohl es für uns völlig selbstverständlich ist, uns in solchen Sorgen zu verlieren, ist es weder nützlich noch hilfreich.* Je mehr wir uns auf das konzentrieren, was wir nicht kontrollieren können, desto hoffnungsloser oder ängstlicher werden wir uns wahrscheinlich fühlen. Das Nützlichste, was ich in jeder Art von Krise tun kann - coronabezogen oder andersartig - ist, **mich auf das zu konzentrieren, was ich kontrollieren kann.**

Sie können nicht kontrollieren, was in der Zukunft passiert. Sie können das Corona-Virus selbst oder die Weltwirtschaft nicht kontrollieren oder wie Ihre Regierung mit diesem riesigen Durcheinander umgeht. Und Sie können Ihre Gefühle nicht auf magische Weise kontrollieren und all diese vollkommen natürlichen Sorgen und Ängste beseitigen. Aber Sie können kontrollieren, was Sie tun - hier und jetzt. Und das ist wichtig. Denn was Sie tun - hier und jetzt - kann einen großen Unterschied machen für Sie selbst und jeden, der mit Ihnen zusammenlebt, und einen signifikanten Unterschied für die Gemeinschaft um Sie herum.

Die Realität ist, *wir haben alle weit mehr Kontrolle über unser Verhalten als über unsere Gedanken und Gefühle*. Unser oberstes Ziel ist es daher, die Kontrolle über unser Verhalten zu übernehmen - genau hier und jetzt - um effektiv auf diese Krise zu reagieren.

Dies beinhaltet sowohl den Umgang mit unserer inneren Welt - all unseren schwierigen Gedanken und Gefühlen - als auch mit unserer äußeren Welt - all den wirklichen Problemen, mit denen wir konfrontiert sind. Wie machen wir das? Nun, wenn ein großer Sturm aufkommt, gehen die Boote im Hafen vor Anker - denn, wenn sie es nicht tun, werden sie aufs Meer hinausgefegt. Und natürlich lässt das Ankerwerfen den Sturm nicht verschwinden (Anker können das Wetter nicht kontrollieren) - aber es kann ein Boot im Hafen ruhig halten, bis der Sturm vorbei ist.

In ähnlicher Weise werden wir alle in einer anhaltenden Krise „emotionale Stürme“ erleben: nicht hilfreiche Gedanken, die sich in unserem Kopf drehen, und schmerzhaft Gefühle, die sich massiv im Körper zeigen. Und wenn wir von diesem Sturm in uns mitgerissen werden, können wir nicht wirklich effektiv handeln. Der erste praktische Schritt besteht also darin, den Anker mit der einfachen ACE-Formel zu werfen:

A = Annehmen – benennen Sie Ihre Gedanken und Gefühle und nehmen Sie sie wohlwollend an

C = Körper – spüren Sie Ihren Körper

E = Erleben – erleben und spüren Sie ganz bewusst, was Sie gerade tun

Lassen Sie uns diese nacheinander untersuchen:

A = Annehmen – benennen Sie Ihre Gedanken und Gefühle und nehmen Sie sie wohlwollend an

Benennen und nehmen Sie wohlwollend an, was in Ihnen „auftaucht“: Gedanken, Gefühle, Emotionen, Erinnerungen, Empfindungen, der Drang etwas zu tun. Nehmen Sie die Haltung eines neugierigen Wissenschaftlers ein und beobachten Sie, was in Ihrer inneren Welt vor sich geht. Während Sie dies tun, ist es oft hilfreich, dies in Worte zu fassen und sich still etwas zu sagen wie: "Ich bemerke Angst" oder "Hier ist Trauer" oder "Da ist meine Sorge" oder "Ich habe ein Gefühl der Traurigkeit" oder "Ich habe Gedanken darüber, krank zu werden".

Und während Sie Ihre Gedanken und Gefühle benennen und annehmen, ...

C = Körper – spüren Sie Ihren Körper

Kommen Sie zurück in Ihren Körper. Spüren Sie Ihren Körper. Finden Sie Ihren eigenen Weg, dies zu tun. Sie können einige oder alle der folgenden Methoden ausprobieren oder eigene Methoden finden:

- Drücken Sie Ihre Füße langsam fest auf den Boden.
- Richten Sie Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule langsam auf. Wenn Sie sitzen, sitzen Sie aufrecht und vorwärtsgerichtet auf Ihrem Stuhl.
- Drücken Sie Ihre Fingerspitzen langsam zusammen.
- Strecken Sie langsam Ihre Arme, richten Sie Ihren Hals auf und rollen Sie die Schultern.
- Langsam atmen.

Hinweis: Versuchen Sie nicht, sich abzuwenden, zu entkommen, zu vermeiden oder sich von dem abzulenken, was in Ihrer inneren Welt geschieht. Das Ziel ist es, sich Ihrer Gedanken und Gefühle bewusst zu bleiben, Ihre Anwesenheit weiterhin anzuerkennen ... *und* Ihren Körper zu spüren und ihn aktiv zu bewegen. Warum? So können Sie so viel Kontrolle wie möglich über Ihre körperlichen Handlungen erlangen, obwohl Sie Ihre Gefühle nicht kontrollieren können. (Denken Sie daran, F = fokussieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können.)

Und während Sie Ihre Gedanken und Gefühle benennen und annehmen und in Ihren Körper spüren, ...

E = Erleben – erleben und spüren Sie ganz bewusst, was Sie gerade tun

Machen Sie sich ein Bild davon, wo Sie sich befinden (schauen Sie sich um), und konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder bewusst auf die Aktivität, die Sie gerade ausführen. Finden Sie Ihren eigenen Weg, dies zu tun. Sie können einige oder alle der folgenden Vorschläge ausprobieren oder Ihre eigenen Methoden finden:

- Schauen Sie sich im Raum um und bemerken Sie 5 Dinge, die Sie sehen können.
- Beachten Sie 3 oder 4 Dinge, die Sie hören können.
- Beachten Sie, was Sie in Nase und Mund riechen, schmecken oder spüren können.
- Beachten Sie, was Sie tun.
- Beenden Sie die Übung, indem Sie sich voll und ganz auf die in diesem Moment wichtige Aufgabe oder Aktivität konzentrieren.

Nach Möglichkeit sollten Sie den ACE-Zyklus drei- oder viermal langsam durchlaufen, um daraus eine zwei- bis dreiminütige Übung zu machen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich einige kostenlose englische Audioaufnahmen von Übungen zum Ankerwerfen herunterladen. Sie sind zwischen einer und elf Minuten lang. Sie können diese anhören und als Leitfaden verwenden, um diese Fähigkeit zu entwickeln. Sie können sie aus dem linken Feld auf dieser Webseite herunterladen oder streamen:

<https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

HINWEIS: Bitte überspringen Sie nicht das A von ACE. Es ist so wichtig, die vorhandenen Gedanken und Gefühle immer wieder zu benennen und wohlwollend anzunehmen, insbesondere wenn sie schwierig oder unangenehm sind. Wenn Sie das A überspringen, wird diese Übung zu einer Ablenkungstechnik. Und so ist die Übung nicht gedacht.

Den Anker werfen ist eine sehr nützliche Fähigkeit. Sie können sie verwenden, um

- mit schwierigen Gedanken, Gefühlen, Emotionen, Erinnerungen, Drang und Empfindungen effektiver umzugehen
- den Autopilot auszuschalten und sich auf das Leben einzulassen
- sich in schwierigen Situationen zu erden und zu stabilisieren
- Gedankenkreisen und anhaltendes sich sorgen zu unterbrechen
- sich auf die Aufgabe oder Aktivität zu konzentrieren, die Sie gerade ausführen

Je besser Sie sich im Hier und Jetzt verankern, desto mehr Kontrolle haben Sie über Ihre Handlungen - was die nächsten Schritte viel einfacher macht:

COVID

C = Engagiertes Handeln (committed action)

Engagiertes Handeln bedeutet effektives Handeln, das sich an Ihren Grundwerten orientiert. Maßnahmen, die Sie ergreifen, weil sie für Sie wirklich wichtig sind; Maßnahmen, die Sie ergreifen, auch wenn sie schwierige Gedanken und Gefühle hervorrufen. Sobald Sie mit der ACE-Formel vor Anker gegangen sind, haben Sie viel mehr Kontrolle über Ihr Handeln - dies erleichtert Ihnen die Ausführung der wirklich wichtigen Dinge. Das schließt natürlich all diese Schutzmaßnahmen gegen Corona ein - häufiges Händewaschen, körperliche/räumliche Distanz (während Sie emotionale Nähe pflegen) und so weiter. Aber zusätzlich zu diesen Grundlagen von effektivem Handeln, überlegen Sie: Was sind einfache Möglichkeiten, um gut für sich und für die, mit denen Sie leben, zu sorgen und realistisch zu helfen? Welche Art von fürsorglichen, unterstützenden Taten können Sie tun? Können Sie jemandem in Not ein paar nette Worte sagen - persönlich oder per Telefonanruf oder SMS? Können Sie jemandem bei einer Aufgabe oder einer Aktion helfen, eine Mahlzeit kochen? Können Sie jemandem mit einem liebevollen Blick und Worten trösten und beruhigen, der krank ist? Oder pflegen Sie sie in den schwerwiegendsten Fällen selbst und greifen Sie auf die verfügbare medizinische Hilfe zu?

Und wenn Sie jetzt viel mehr Zeit zu Hause verbringen, durch Selbstisolation, erzwungene Quarantäne oder körperliche/räumliche Distanzierung, wie können Sie diese Zeit am effektivsten verbringen? Möglicherweise möchten Sie körperliche Bewegung in Betracht ziehen, um fit zu bleiben, gesundes Essen kochen (soweit möglich, abhängig von Einschränkungen) und sinnvolle Aktivitäten allein oder mit anderen tun. Und wenn Sie mit ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie/-Training) oder anderen auf Achtsamkeit basierenden Ansätzen vertraut sind, wie können Sie einige dieser Achtsamkeitsfähigkeiten aktiv üben? Fragen Sie sich den ganzen Tag über wiederholt: "Was kann ich jetzt tun - egal wie klein es auch sein mag -, um das Leben für mich selbst oder für die, mit denen ich lebe, oder für Menschen in meiner Gemeinde zu verbessern?" Und was auch immer die Antwort lautet - tun Sie es, und engagieren Sie sich voll und ganz.

O = Öffnen Sie sich (opening up)

Sich zu öffnen bedeutet, Raum für schwierige Gefühle zu schaffen und freundlich zu sich selbst zu sein. Während dieser Krise tauchen garantiert immer wieder schwierige Gefühle auf: Angst, Anspannung, Wut, Traurigkeit, Schuld, Einsamkeit, Frustration, Verwirrung und vieles mehr. Wir können die Gefühle nicht davon abhalten, aufzutauchen. Sie sind normale Reaktionen. Aber wir können uns öffnen und Platz für sie schaffen: sie wohlwollend annehmen und anerkennen, dass sie normal sind, ihnen erlauben, da zu sein (obwohl sie weh tun), und uns freundlich behandeln.

Denken Sie daran, dass Selbstfreundlichkeit unerlässlich ist, wenn Sie diese Krise gut bewältigen möchten - insbesondere, wenn Sie als Pflegekraft tätig sind. Wenn Sie jemals in einem Flugzeug geflogen sind, haben Sie die folgende Meldung gehört: "Im Falle eines Notfalls, setzen Sie Ihre eigene Sauerstoffmaske auf, bevor Sie anderen helfen!" Und Selbstfreundlichkeit ist Ihre Sauerstoffmaske. Wenn Sie sich um andere kümmern wollen oder müssen, werden Sie es viel besser machen, wenn Sie auch gut für sich selbst sorgen.

Fragen Sie sich also: „Wenn jemand, den ich liebte, diese Erfahrung durchmachen und fühlen würde, was ich fühle - wenn ich freundlich sein und mich um sie kümmern wollte, wie würde ich sie behandeln? Wie würde ich mich ihnen gegenüber verhalten? Was könnte ich sagen oder tun?“ Versuchen Sie dann, sich selbst genauso zu behandeln.

Informationen zur Selbstfreundlichkeit, auch als Selbstmitgefühl bezeichnet, finden Sie im eBook auf: https://drive.google.com/file/d/1_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

V = Werte (values)

Engagiertes Handeln sollte sich an Ihren Grundwerten orientieren: Wofür möchten Sie angesichts dieser Krise stehen? Was für eine Person möchten Sie sein, wenn Sie diese durchlaufen? Wie möchten Sie sich und andere behandeln?

Ihre Werte könnten Liebe, Respekt, Humor, Geduld, Mut, Ehrlichkeit, Fürsorge, Offenheit, Freundlichkeit umfassen ... oder zahlreiche andere. Suchen Sie nach Möglichkeiten, diese Werte durch entsprechendes Handeln in vielen „kleinen“ Momenten erfahrbar in Ihren Tag zu „streuen“. Lassen Sie sich von ihnen zu engagiertem Handeln anleiten und motivieren.

Natürlich wird es im Verlauf dieser Krise alle möglichen Hindernisse in Ihrem Leben geben. Ziele, die Sie nicht erreichen können, Dinge, die Sie nicht tun können, Probleme, für die es keine einfachen Lösungen gibt. Aber Sie können Ihre Werte trotz all dieser Herausforderungen auf vielfältige Weise leben. Kommen Sie besonders auf Ihre Werte der Freundlichkeit und Fürsorge zurück. Erwägen Sie:

- Was sind freundliche, wohlwollende Möglichkeiten, wie Sie für sich sorgen können, während Sie durch diese Krise gehen?
- Was sind freundliche Worte, die Sie sich selbst sagen können, freundliche Taten, die Sie für sich selbst tun können?
- Wie können Sie andere Leidende behandeln?
- Was sind freundliche und fürsorgliche Wege, um zum Wohl Ihrer Gemeinde beizutragen?
- Was können Sie sagen und tun, damit Sie in den kommenden Jahren zurückblicken und stolz auf Ihr Handeln sein können?

I = Ressourcen identifizieren (identify resources)

Identifizieren Sie Ressourcen für Hilfe, Unterstützung und Beratung. Dies schließt Freunde, Familie, Nachbarn, Angehörige der Gesundheitsberufe und Rettungsdienste ein. Und stellen Sie sicher, dass Sie die Telefonnummern der Notfall-Hotline kennen, einschließlich psychologischer Hilfe, falls erforderlich. Wenden Sie sich auch an Ihre sozialen Netzwerke. Und wenn Sie anderen Unterstützung anbieten können, lassen Sie es sie wissen. Sie können eine Ressource für andere Menschen sein, genau wie andere Menschen für Sie. Ein sehr wichtiger Aspekt dieses Prozesses besteht darin, eine zuverlässige und vertrauenswürdige Informationsquelle für Aktualisierungen der Krise und Richtlinien für die Reaktion darauf zu finden.

Die Website der Weltgesundheitsorganisation ist die führende Quelle für solche Informationen:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Besuchen Sie auch die Website des Gesundheitsamtes Ihres Landes.

Verwenden Sie diese Informationen, um Ihre eigenen Ressourcen zu entwickeln: Aktionspläne, um sich und andere zu schützen und sich im Voraus auf Quarantäne oder Notfall vorzubereiten.

D = Desinfizieren & räumlicher Abstand (disinfect & distance)

Ich bin mir sicher, dass Sie das bereits wissen, aber es lohnt sich, es zu wiederholen: Desinfizieren Sie Ihre Hände regelmäßig und halten Sie so viel körperlichen/räumlichen Abstand wie möglich, um das Wohl Ihrer Gemeinde zu fördern. Und denken Sie daran, wir sprechen von körperlichem/räumlichem Abstand - nicht emotionaler Distanz oder Kontaktabbruch.

(Wenn Sie sich nicht sicher sind, was dies bedeutet, lesen Sie Folgendes:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)

Dies ist ein wichtiger Aspekt engagierten Handelns. Richten Sie ihn daher tief an Ihren Werten aus. Erkennen Sie an, dass dies wirklich fürsorgliche Handlungen sind.

Zusammenfassung

Kommen Sie also immer wieder zu den Schritten von FACE COVID zurück, wenn sich Probleme in der Welt um Sie herum häufen und emotionale Stürme in Ihrer inneren Welt toben:

- F** = Fokus – fokussieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren/beeinflussen können
- A** = Annehmen – benennen Sie Ihre Gedanken und Gefühle und nehmen Sie sie wohlwollend an
- C** = Körper – spüren Sie Ihren Körper
- E** = Erleben – erleben und spüren Sie ganz bewusst, was Sie gerade tun

- C** = Engagiertes Handeln (committed action)
- O** = Öffnen Sie sich (opening up)
- V** = Werte (values)
- I** = Ressourcen identifizieren (identify resources)
- D** = Desinfizieren & räumlicher Abstand (disinfect & distance)

Ich hoffe, dass dieser Text Ihnen eine Hilfe ist und zögern Sie nicht, diesen Text mit anderen zu teilen, wenn Sie denken, dass er hilfreich sein könnte.

Eine kurzes animiertes Video zum Text finden Sie auf:

https://www.youtube.com/watch?v=BmvNCdpHUyM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1rf2OBe_DGiPtl6yWSN74DWAs5RFZRbbxrQ_NZx5BS-tmAq8lilc_zm4

Dies sind verrückte, schwierige und beängstigende Zeiten. Bitte gönnen Sie sich etwas Gutes. Und denken Sie an die Worte von Winston Churchill: "Wenn Sie durch die Hölle gehen, gehen Sie weiter."

Alles Gute,
Russ Harris