

Denkanstöße



Hochfahren, aber wie?

Ökonomen sagen, krisenbedingte Unternehmens-Insolvenzen passieren größtenteils nicht während des Lockdowns, sondern ab da, wo's wieder „losgehen“ soll – beim Wiederhochfahren. Dies scheint ein sehr vulnerabler Prozess zu sein, in dem Erfolg noch stärker als ohnehin schon davon abhängt, seine „PS auf die Straße zu bringen“, also



Dr. med. Michael Majer

Facharzt für Chirurgie und Arbeitsmedizin – Notfallmedizin, Psychotherapie
ZfP Tauberfranken GmbH – Zentrum für Personalgesundheit

leistungsfähig zu sein. Und genau wie Erfolg von Leistungsfähigkeit, so hängt Leistungsfähigkeit von Gesundheit ab – Gesundheit ist quasi der „Urgrund“ jeglichen Erfolgs. Deshalb hier einige Gedanken darüber, was die aktuelle Krise und der Prozess ihrer Bewältigung (also NICHT ausschließlich das Virus selbst) mit der (seelischen) Gesundheit machen:

1. Infektionskrankheiten haben von jeher für uns Menschen etwas „Gespensisches“ – jahrtausendlang war's ein Rätsel, woran man da erkrankt, womöglich sogar stirbt. Weil wir aber ein Urbedürfnis haben, alles zu erklären, sind übernatürliche Deutungen solcher Phänomene („Strafe Gottes“, „Mutter Erde rächt sich“, „verhext sein“) tief in unser „pseudorationales Erbgut eingebrannt“. Da Übernatürliches aber objektiv unbeeinflussbar ist, steckt darin auf der emotionalen Ebene bis heute eine stete Quelle so ungu-

Gefühle wie Ohnmacht, Ausgeliefertsein und Kontrollverlust. Bis heute deshalb, weil die mittlerweile weit gekommene Erforschung der Infektionskrankheiten zwar viele Therapieoptionen bietet, auf der emotionalen Ebene aber keine entscheidende Erleichterung bringt – wir wissen nun zwar viel darüber, aber an etwas (unter Umständen lebensbedrohlich) erkranken zu können, das man sinnlich nicht wahrnehmen und das unseren Körper auf subtilste Weise „befallen“ kann („Ansteckung“), ruft kaum bessere Gefühle hervor als die oben genannten.

2. Die Maßnahmen zur Verlangsamung der Virus-Ausbreitung (Abstand, kein Körperkontakt, keine Versammlungen, kein Kulturbetrieb) beeinträchtigen empfindlich unsere psychosozialen Ressourcen. Besonders betroffen davon sind Menschen, die bereits unter seelischen Erkrankungen leiden und unter solchen Umständen regelhaft eine Verschlimmerung ihrer Symptome erleiden.

3. Krisen bringen viel Veränderung (Change) mit sich, auch und gerade in der Arbeitswelt. Und Change kostet immer seelische Energie – „Funktioniert das Neue gleich gut wie das Alte? Verliere ich womöglich meinen Arbeitsplatz? Kommen wir in dem neu zusammengestellten Team miteinander zurecht?“ Die gute Botschaft: alle diese Aspekte sind kein Schicksal, sondern zeigen einfach, dass es während und nach dem Hochfahren noch ratsamer ist als sonst, sich gut um die seelische Mitarbeitergesundheit zu kümmern. Bestens natürlich mit Unterstützung vom Profi, um den „sozialen Spagat“ zwischen Fürsorgepflicht und professioneller Distanz gar nicht erst zu riskieren.

