

Selbstfürsorge in der Corona-Krise


Was können Sie tun, um gut für sich selbst, Ihre Lieben, die Kollegen und die Bewohner zu sorgen? Was sollten Sie unbedingt vermeiden? Elf Strategien, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Krise (un)glücklich machen, hat unsere Autorin für Sie zusammengestellt. Zuwiderhandlungen und Schmunzeln sind ausdrücklich erlaubt!

Text: Barbara Karger

Fotos: AdobeStock/contrastwerkstatt; AdobeStock/Lubero (S.14); AdobeStock/Wolfiser (S.15); AdobeStock/sashimi (S.16); AdobeStock/hdo (S.17)



„Die Leute dürfen halt nicht raus, wir machen fast nur noch Einzelbetreuung, keine Gruppen mehr!“, „Ich soll jetzt in der Pflege arbeiten – muss ich das wirklich?“, „Wir waren doch vorher schon zu wenige im Dienst, jetzt sind fast alle krank oder krankgeschrieben!“, „Es gibt im ganzen Haus keine Schutzkleidung mehr – wie soll ich mich, meine Familie und die Bewohner so schützen?“, „Schlimm, ganz schlimm, das Sterben um uns herum!“ Die und ähnliche Zitate aus der Betreuung sind häufig zu hören. Mit fast übermenschlichem Engagement, aufopferungsvoller Hingabe und hoher Professionalität stemmen sich die Beschäftigten in den Pflegeheimen gegen die Ansteckungsgefahr. Es herrscht hohe Anspannung, große Verunsicherung, Überforderung, „die Ruhe vor dem Sturm“ (Stand April), teilweise bereits Hoffnungs- und Hilflosigkeit bei Führung und Beschäftigten. Wir möchten Sie dabei unterstützen diese absolut herausfordernden Zeiten



Planen Sie Zeit für Regeneration jetzt erst recht ganz bewusst ein.

möglichst unbeschadet zu überstehen. Deshalb bieten wir Ihnen elf Strategien an, wie Sie es schaffen, sich selbst und Ihr Team in dieser Krise zu stärken. Die Autorin greift – nicht zuletzt, weil Humor auch in schwierigen Zeiten ein probates Mittel der Selbstfürsorge ist – auf ein altbewährtes Instrumentarium zurück, das viele Leser bereits „in guten Zeiten“ amüsiert und bereichert hat: Paul Watzlawicks Anleitung zum Unglücklichsein. Lesen Sie hier, wie Sie es schaffen können, an dieser Krise zu wachsen oder stattdessen Ihr ganz persönliches Waterloo heraufzubeschwören:

Strategie Nummer 1, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise garantiert unglücklich machen: Bleiben Sie Ihren Idealen treu, egal was passiert!

Gehen Sie auf die Barrikaden, machen Sie richtig Rabatz: Ihnen steht Schutzkleidung zu! Jawohl! Dass diese – aus verschiedenen Gründen – aktuell nicht oder nicht im ausreichenden Maß zu bekommen ist, muss Sie nicht interessieren! Ihr Aufbegehren ändert zwar nichts daran, dass Mund- und Körperschutz nicht da sind, wenn Sie sie brauchen – aber „man muss sich doch wehren!“ Und dann kommt doch tatsächlich die Kollegin mit einem selbstgenähten Mundschutz von der Nachbarin. An sich eine gute Idee, besser dieser als keiner; aber einen Haken muss das doch haben: Ja klar, nicht so wirksam wie professioneller Mundschutz und außerdem sind Sie wirklich nicht dafür verantwortlich, sich auch noch um Mundschutz zu kümmern. Letztlich müssen Sie sich eingestehen: Auf diese Idee hätten Sie auch selbst kommen können, zu blöde aber auch: Jetzt sind Sie die Versagerin!

Strategie Nummer 2, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Verklären Sie vergangene Zeiten!

Machen Sie sich ruhig selbst glauben, gegen alle vernünftigen Überlegungen und gegen die Erinnerungen Ihre Freunde, dass die Zeiten vor der Corona-Krise dagegen doch wirklich rundum gute Zeiten waren. Waren sie zwar nicht – aber glauben Sie es ruhig. Damit werden Sie garantiert auch nicht das kleinste bisschen Freude in den dunklen Zeiten der Krise erfahren.

Auch taugt die Vergangenheit hervorragend, um daraus gegenwärtiges Unglück zu ziehen. Vor allem sind die Fehler von früher bestens dafür geeignet schlechte Angewohnheiten von heute zu rechtfertigen. Sind Sie erschöpft, ausgelaugt, k.o.? Zieren Sie sich nicht, den Staat, die Regierung, den Kapitalismus, Ihre Chefs zu verfluchen, anstatt jetzt und sofort etwas für Ihre Regeneration zu tun!

Und bitte kommen Sie nicht ausgerechnet jetzt, mitten in der Krise darauf, dass Kurzpausen, ausreichend Trinken oder „mal die Augen zumachen“ doch eigentlich kein Problem wären. Das ging früher schon nicht, dann kann es

jetzt auf keinen Fall gehen! Vielleicht hilft es Ihnen ja, wenn Sie genau jetzt einmal darüber nachdenken, warum ausgerechnet Sie immer dieses unglaubliche Pech haben, zum Beispiel ausgerechnet in diesem Pflegeheim zu arbeiten. Besonders unglücklich macht dieses Grübeln zum Einschlafen oder in der Nacht. Dann wäre es vielleicht besser, Sie schlafen gar nicht?

Strategie Nummer 3, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Befürchten Sie das Schlimmste!

Bitte konzentrieren Sie sich ganz stark auf ihre schmerzenden Füße oder den verspannten Rücken. Ganz bald schon werden Sie nichts anderes mehr wahrnehmen, als diese höllischen Schmerzen. Jeder Schritt, jede Bewegung wird zur Qual. Und wie soll das morgen erst werden? Hören Sie die Bewohnerin, die andauernd schreit, den Bewohner, der heute schon zum 100sten Mal klingelt? Sehen Sie die Kollegin, von der Sie glauben, dass Sie ihr unsympathisch sind. Kann es sein, dass dahinter Absicht steckt? Malen Sie sich in den schlimmsten Farben aus, was alles passieren wird, wenn Sie, ein Familienmitglied, eine Kollegin oder ein Bewohner sich mit dem Virus infiziert. Wer verliert seine Arbeit? Wer muss ins Krankenhaus? Wer kümmert sich um wen? Wer stirbt? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Ihr Gehirn ist in der Lage, solche schrecklichen Gedanken zu erfinden, es will Sie schützen, indem Sie vorbereitet sind. Bedenken Sie: Es sind nur Gedanken! Keine Wahrheit!



Nicht nur beim Klopapier: Die Angst, zu kurz zu kommen, kann einem das Leben auch schwer machen.

Strategie Nummer 4, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Erfüllen Sie unbedingt alle Erwartungen!

Die Erwartungen, die Sie als „zusätzliche Betreuungskraft“ erfüllen MÜSSEN sind in der [Betreuungskräfte-Richtlinie](https://www.vinc.li/betreuungskraefte_richtlinie) aufgeführt ([vinc.li/betreuungskraefte_richtlinie](https://www.vinc.li/betreuungskraefte_richtlinie)), die der „pflegerischen Betreuung“ in den Maßstäben und Grundsätze für vollstationäre Pflegeeinrichtungen (MUG)

So sorgen Sie gut für sich selbst in schwieriger Zeit

Tipp 1: Versuchen Sie, während der Krise das zu akzeptieren, was gerade nicht zu ändern ist. Verschieben Sie Ihre Kritik auf „danach“.

Tipp 2: Machen Sie regelmäßig Pausen! Alle ein bis zwei Stunden mindestens fünf bis zehn Minuten! Auch in dieser Krise wachsen Gänseblümchen am Straßenrand. Suchen Sie die kleinen Freuden! In jeder Pause eine!

Tipp 3: Glauben Sie nicht alles, was sie denken! Liefern Sie sich nicht unkritisch Ihren Gedanken

aus! Sind sie wahr? Sind sie hilfreich? Geht es Ihnen gut mit dem, was Sie über sich und andere denken? Nein! Dann weg damit! Denken Sie lieber an etwas Schönes, wie an Ihren letzten Urlaub am Meer, oder legen Sie eine Entspannungs-CD auf. Steter Tropfen höhlt den Stein! Bleiben Sie dran!

Tipp 4: Hören Sie hin, aber unterwerfen Sie sich nicht unreflektiert den Erwartungen anderer oder „innerer Stimmen aus längst vergangenen Tagen“! Schreiben Sie externe und innere Erwartungen auf. Entscheiden Sie

rational, was Ihnen guttut. Setzen Sie für diesen begrenzten Zeitraum neue Prioritäten. Überdenken Sie Ihre Verpflichtungen und Erwartungen anderer, verteilen Sie Aufgaben in der Familie, im Freundeskreis, im Team neu! Finden Sie gemeinsam gute Lösungen!

Tipp 5: Schützen Sie sich, wo immer erforderlich. Seien Sie achtsam mit sich und anderen. Halten Sie sich an die Empfehlungen des RKI [vinc.li/rki_empfehlungen](https://www.vinc.li/rki_empfehlungen). Wenn die Angst zu groß wird, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

Tipp 6: Reflektieren Sie Ihre Glaubenssätze. Welche davon machen Sie in dieser Krise zum Opfer?

Tipp 7: Genießen Sie jeden Tag, an dem Sie gesund sind. Machen Sie dankbar ein Kreuz in Ihren Kalender. Nehmen Sie sich vor, möglichst lange gesund zu bleiben, und tun sie auch etwas dafür: Viel Obst und Gemüse essen, täglich Bewegung an der frischen Luft, lächeln und lachen Sie mit Kollegen und Freunden. Sollten Sie erkranken, was sehr wahrscheinlich irgendwann der Fall sein wird, dann

(vinc.li/mds_mug). Gerade jetzt befinden Sie sich möglicherweise als engagierte Kraft in einer oder mehreren Zwickmühlen: Da sind eventuell Ihre Kinder, die gerade nicht zur Schule gehen. Vielleicht gibt es pflegebedürftige Angehörige, die Sie versorgen? Vielleicht haben Sie Verantwortung in einem Verein übernommen? Ihr Arbeitgeber verlangt von Ihnen Präsenz und Professionalität. Der Gesetzgeber schränkt aus wichtigem Grund Ihre Freiheitsrechte ein. Was glauben Sie: Auf welcher Hochzeit müssen Sie tanzen? Auf welcher Hochzeit dürfen Sie tanzen? Auf welcher Hochzeit möchten Sie tanzen? Sicher nicht auf allen! Wie entscheiden Sie sich?

Genauso wie es draußen Personen, Organisationen und Institutionen gibt, die Erwartungen an Sie richten und bei Nichterfüllung mit Sanktionen drohen, gibt es diese auch in Ihrem Inneren: Da ist die Stimme, die sagt „Ich bin so müde!“ Eine andere sagt: „Reiß Dich zusammen!“ Eine dritte schreit: „Ich halte das nicht aus“, und wieder eine andere droht: „Wenn Du nicht funktionierst, verlierst Du Deinen Job!“ oder „Pass bloß auf, sonst wirst Du zum Risiko für die Anderen!“ Manche Stimmen sind ganz laut, manche leicht überhörbar, manche sehr vertraut, andere noch nie dagewesen. Auf welche Stimme hören Sie?

Strategie Nummer 5, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Vermeiden Sie absolut jede Gefahr!

Vorab: Coronaviren können Menschen und Tiere infizieren. Es gibt verschiedene Arten von Coronaviren. Sieben

Vertreter dieser Gruppe verursachen beim Menschen Atemwegserkrankungen, von Erkältungen bis zu gefährlichen oder tödlich verlaufenden Krankheiten. Von dreien, Sars-CoV-2 eingerechnet, ist bekannt, dass sie schwere Symptome auslösen können. Deshalb ist die Einhaltung von Hygienemaßnahmen, so wie vom Robert-Koch-Institut ([rki.de](https://www.rki.de)) vorgeschlagen, absolut ratsam und wichtig. Geschützt werden dadurch nicht nur Sie selbst, sondern auch andere Menschen.

Die vom RKI empfohlenen Maßnahmen haben vor allem das Ziel, die Verbreitung des Virus und dadurch bedingte Erkrankungen hinauszuzögern, so dass das Gesundheitssystem durch die Fallzahlen nicht überfordert wird. Das erscheint logisch und sinnvoll! Manchmal können Lösungsversuche aber ein Problem auch unendlich verlängern. Dann ist die einmal gefundene Lösung sozusagen selbst das Problem. Beispielsweise haben Sie sich irgendwann eine Routine in der Händedesinfektion angewöhnt. Sind Sie sicher, dass Sie wirklich alle Stellen desinfizieren und dass Sie ausreichend Einwirkzeit verstreichen lassen? Manchmal sorgt die dauerhafte Anwendung einer einmal gefundenen Problemlösung aber auch dafür, dass man ein Problem erwartet, wo eigentlich keines (mehr) ist oder immer den gleichen Lösungsweg einschlägt obwohl es andere, eventuell sogar bessere Lösungen gäbe. Wer also glaubt, zum Beispiel dadurch, dass er Haus- und Bett nicht mehr verlässt, Menschen grundsätzlich vermeidet, niemanden mehr anschaut, nichts mehr anfasst, alles desinfiziert „davonzukommen“, könnte enttäuscht werden.

ist es so! Und auch während Ihrer Krankheitsphase blühen die Gänseblümchen!

Tipp 8: Warten Sie – gerade in Krisenzeiten – den richtigen Moment ab, um Feedback zu geben oder Kritik zu üben. Die Menschen sind dünnhäutig und verletzlich. Halten Sie sich deshalb unbedingt an die klassischen Feedbackregeln: Ich sage, was mich stört, wie ich mich damit fühle, was ich mir wünsche und dass ich mein Gegenüber respektiere,

auch wenn er oder sie anderer Meinung ist.

Tipp 9: Es ist wichtig, dass Sie Ihre Gefühle wahrnehmen und erlauben. Sie sind weder gut noch schlecht, sondern einfach da und beeinflussen Ihr Denken und Verhalten. Akzeptieren Sie also für den begrenzten Zeitraum der Corona-Krise, dass Sie etwa Angst haben oder etwas tun müssen, was Sie nicht gerne tun. Belastet Sie die Situation sehr, dann sprechen Sie mit Ihren Vorgesetzten darüber;

wenn der Leidensdruck zu gross für Sie wird: mit Ihrem Arzt.

Tipp 10: Es ehrt Sie, dass Sie fleißig, engagiert, hilfsbereit sind. In der Krise vielleicht sogar noch viel mehr als sonst oder als andere, aber: Bieten Sie niemals Hilfe an, wenn Sie nicht bereit sind, diese auch zu geben. Fragen Sie immer vorher nach, ob Ihr Engagement auch erwünscht ist. Achten Sie dabei auf Ihre Gesundheit und auf Ihren Antrieb. Was erwarten Sie als Gegenleistung? Ein

Dankeschön, eine Anerkennung oder mehr?

Tipp 11: Versuchen Sie, aus dieser Krise zu lernen, im besten Fall daran zu wachsen: Was habe ich als positiv stärkend erlebt? Was will ich danach anders machen? Woran möchte ich mich erinnern?



Jedwede Gefahr zu vermeiden, ist nicht möglich und kann zu zwanghaftem Handeln und Ängsten führen, was garantiert unglücklich macht.

Strategie Nummer 6, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Beschwören Sie das Unglück herbei!

Wenn Ihnen Ihr Horoskop prophezeit, dass Sie sich heute mit Corona infizieren werden und Sie dann tatsächlich einem Menschen nahekommen, der hustet, rotz und keucht, dann sehen Sie sich in Ihrem Glauben an die Macht des Schicksals bestätigt. Die nächsten zwei Wochen warten Sie täglich darauf, dass die Krankheit bei Ihnen ausbricht. Aber: Wären Sie auch krank geworden, wenn Sie von der Prophezeiung nichts gewusst hätten und die 14 Tage einfach nichts befürchtet hätten? Viele Dinge treffen gerade deshalb ein, weil wir einer Vorhersage Glauben schenken und dann versuchen, den Lauf des Schicksals aufzuhalten. Prophezeiungen erschaffen sich ihre eigene Wirklichkeit.



Strategie Nummer 7, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Setzen Sie sich Ziele, die Sie möglichst nie erreichen!

Viele Menschen denken, wenn sie ein bestimmtes Ziel in ihrem Leben erreicht hätten, dann wären sie endlich glücklich: „Wenn ich schlank, reich, erfolgreich, im Ruhestand, genesen bin, dann...“ Vorher rackern sie sich ab, quälen sie sich herum, schufteten für oder träumen vom Idealzustand, anstatt das Leben so anzunehmen, wie es gerade ist. Sollten sie dann irgendwann das Ziel erreichen, dann merken sie oft, dass der lang herbeigesehnte Effekt entweder schnell vergeht, oder gar nicht erst eintritt. Ist es dann vielleicht besser, Sie haben keine Ziele oder unerreichbare?

Mehr zum Thema

Zum Weiterlesen:

42 Artikel, Videos und Bücher zum Stichwort „Selbstpflege“ in der Mediathek Vincentz-Wissen: vincentz-wissen.de; Themendossier: Stark gegen Stress, Vincentz Network, 19,90 Euro; Beitrag „Stress entsteht im Kopf“ ([aktivieren](#) 5/2018); Entspannungstipps: planetenior.de/phantasieisen_sammlung; Hans Dr. med. Grün (2010) Entspannungstechniken: Sechs wirksame Wege zur Entspannung (Deutsch) Audio-CD; barbarakarger.de/blog/

Strategie Nummer 8, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Suchen Sie Streit.

Legen Sie jedes Wort Ihrer Kollegen, Ihrer Leitung oder von Angehörigen auf die Goldwaage. Sicherlich ist dieser Mensch heute Morgen – inmitten der Corona-Krise – mit einem einzigen Gedanken aufgestanden: Gerade Sie will er heute kritisieren, demütigen, kränken.

Besonders hohes Streitpotenzial beinhaltet auch jeder Satz, der mit „Wenn Sie nicht ..., dann...“ beginnt. Beispiele für die aktuelle Situation könnten sein: „Wenn Sie nicht sofort

1,5 Meter von mir zurücktreten, dann huste ich Sie sofort an.“ Oder: „Wenn Du mir nicht hilfst,

bist du ein echtes Kollegenschwein!“ oder „Wenn ich Dir helfen muss, dann bin ich morgen krank!“ So machen Sie sich wirkliche Feinde!

Besonders beliebt bei Streitsuchenden ist auch die Technik „Illusion von Alternativen schaffen“. Das geht so:

Bieten Sie Ihrer Kollegin zwei Alternativen an: „Möchtest Du lieber in der Früh- oder Spätschicht arbeiten?“ Wählt Ihr

Gegenüber die Frühschicht, deuten Sie dies so, als

habe sie Ihnen die bessere Schicht weggeschnappt: Wusste ich es doch, dass sie nur an sich denkt!“ Ihre Kollegin kann sich, wie auch immer sie es anstellt, nicht richtig verhalten.

In vielen Beziehungen ist es wichtiger, höflich zu sein als die Wahrheit zu sagen. Gerade in engen Arbeitsbeziehungen kann dadurch der Arbeitsplatz die Hölle sein.

Beispiel: Die Betreuungsdienstleitung kauft für das Team eine Prepaid-Telefonkarte, steckt diese in ihr altes Handy, das sie schon längst nicht mehr benutzt, und meldet mit fingierten Daten bei WhatsApp eine Gruppe an. Dadurch wird es möglich, dass Angehörige für die aktuell ein Besuchsverbot gilt, mittels Videotelefonaten mit ihren Familienmitgliedern im Pflegeheim im Kontakt bleiben können, ohne dass ein Gesundheitsrisiko entsteht und ohne dass der Datenschutz verletzt wird.

Nach den ersten Einsätzen fragt die Leitung ihr Team, wie zufrieden diese mit dem Einsatz der neuen Technik sind.

Die Wahrheit wäre: „Gar nicht, macht uns Stress.“ Würden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das sagen, so befürchten sie, gäbe es Streit. Also sagen sie: „Gefällt uns ganz gut“ und arbeiten weiter. Die Betreuungsdienstleitung denkt sich: „Diese Videotelefonate! Ein wunderbarer Ersatz für die gerade nicht stattfindenden Gruppenangebote“ – was sie auch nicht ausspricht – und zieht los, um weitere Prepaid-Karten für weitere Handys zu kaufen.

Oft machen sich die Menschen todunglücklich, weil sie sich nicht trauen, ihre Wünsche und Probleme offen anzusprechen.



Trauen Sie sich, Probleme beherzt anzusprechen.

Strategie Nummer 9, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Schreiben Sie sich Ihre und anderen deren Gefühle vor.

Die Aufforderung „Denken Sie jetzt bitte nicht an einen rosa Elefanten“ ist das beste Beispiel für Watzlawicks Sei-spontan-Paradoxie. Logisch betrachtet, kann man niemanden dazu auffordern, etwas nicht zu denken oder spontan zu sein. Genauso wenig kann man absichtlich etwas vergessen oder sich vornehmen, die Nacht durchzuschlafen. Die Pflegedienstleitung, die ihre Alltagsbegleiterinnen dazu auffordert, dass sie ihre Kollegen doch bitte GERNE in der Grundpflege unterstützen, verlangt von manchen ihrer Betreuungskräfte damit das Unmögliche. Gefühle entstehen aus einer komplexen Gemengelage heraus. Man kann sie nicht erzwingen oder auf Kommando ändern. Wenn es eine Betreuungskraft aber nun überhaupt nicht fertigbringt, Bewohner GERNE zu waschen und anzuziehen, wird sie entweder täglich stinkewütend sein oder sich fragen: „Was mache ich nur falsch, dass ich mich dabei nicht wohlfühle?“ Beides sind Grundlagen für Aggressionen, Schuldgefühle und Depressionen.

Strategie Nummer 10, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Vertrauen Sie niemals Sympathiebekundungen anderer!

Gemocht zu werden, erscheint jedem Unglücksaspiranten unmöglich. Manchmal sehnen sich diese Menschen sehr danach dazuzugehören, gemocht, geliebt zu werden, wissen aber nicht, dass sie sich selbst nicht für liebenswert halten. Unbewusst kann dieser Mensch nicht daran glauben, dass es Menschen gibt, die ihn mögen, schätzen oder sogar

lieben. Freundschaft, Zuneigung, Kollegialität sind doch immer an Bedingungen geknüpft: Brav zu sein, fleißig zu sein, nett zu sein. Es fehlt das Selbstwertgefühl, um sich vorstellen zu können, andere Menschen fänden ihn einfach so sympathisch oder mehr als nur nett.

Viele dieser Kollegen sind deshalb, gerade in schweren Zeiten, besonders fleißig, engagiert, hilfsbereit, anbiedernd. Damit macht man sich aber nicht nur Freunde: Manche Kollegen nutzen das gerne aus, andere finden das einfach nur eklig. Diejenigen, die es geschafft haben, ihre Daseinsberechtigung daran zu knüpfen „ein wahrhaft guter Mensch zu sein“, nach dem Motto: „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut“, haben jetzt in der Corona-Krise die Chance, zu Hochform aufzulaufen. Endlose Möglichkeiten zu beweisen, dass man es wert ist, in den Himmel zu kommen. Opfern Sie sich zum Wohle Anderer! Mehr Unglück geht nicht!

Strategie Nummer 11, wie Sie sich und Ihre Kollegen in der Corona-Krise unglücklich machen: Es muss immer Gewinner und Verlierer geben!

Wenn Sie der Meinung sind, dass es in diesem Leben immer Gewinner und Verlierer geben wird – vielleicht sogar geben muss; dann möchten Sie in der Corona-Krise ganz sicher nicht auf der Seite der Verlierer stehen. Wenn Menschen von der Krise profitieren, müssen andere verlieren. Wenn es also zu wenige Beatmungsgeräte für alle gibt, kann ein Mensch leben, der andere muss sterben. Hier stimmt das aber nicht ganz, denn es gibt weltweit ausschließlich Verlierer, wenn wir uns das Leben durch Neid, Selbstsucht, Missgunst, das Streben nach dem eigenen Vorteil wechselseitig zur Hölle machen: Wer die meisten Klopapierrollen zuhause hat, hat gewonnen oder verloren? Giuseppe hat Mitten in der Corona-Krise einem Mitpatienten sein Beatmungsgerät überlassen – und ist wenig später an den Folgen einer Corona-Infektion gestorben. Hat er gewonnen oder verloren? Haben wir durch ihn gewonnen oder verloren? ●

Quellen: Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein, vinc.li/watzlawick_zusammenfassung (weitere bei der Autorin) Sie ist Dipl. Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin & M.Sc., Univ. Gerontologie, CAS Positive Psychologie, TRUST-Resilienztrainerin, Kontakt: Tel. (09 31) 4 67 71 10, psychologie-im-unternehmen@barbarakarger.de



Barbara Karger
Psychologie im Unternehmen, barbarakarger.de, Waldbüttelbrunn bei Würzburg