



A&O-Psychologie und die Krise (2)

Sinn/-krise und aktuelle Unsicherheit

Kann die aktuelle Situation mit dem Lock down, mit all den Maßnahmen, welche für die Wirtschaft aber auch für die gesamte Bevölkerung gesetzt wurden, eine Sinnkrise bedeuten oder eventuell sogar Sinn bringen?

Wirtschaftstreibende, Selbständige, aber auch die Gesamtbevölkerung wurden vom Corona Virus und seinen Auswirkungen voll erwischt. Viele waren und sind nach wie vor geschockt! Zuerst kamen die gravierend einschneidenden Maßnahmen, die gesetzt wurden, um ALLE zu schützen. Das haben aufgrund der dramatischen Bilder aus China sowie aus Italien viele verstanden und mitgetragen. Der Schutz und die Sicherheit standen über allem.

Der seither anhaltende ständige Informationsfluss, Änderungen der täglichen Abläufe, Unsicherheiten in Bezug auf die persönliche Gesundheit und auf die Gesundheit anderer sowie sich schnell ändernde Berichte über die Bedingungen für die Wirtschaft sind charakteristisch für die aktuelle Situation. All das war und ist nach wie vor wirtschaftlich, aber auch körperlich und emotional deutlich spürbar.

Mit zunehmender Dauer und aufgrund der weiterführenden sowie einschränkenden Maßnahmen ohne klares Ablaufdatum kam mehr und mehr eine Verunsicherung in der Bevölkerung sowie in der gesamten Wirtschaft auf.

Wie kann ich weiter arbeiten? Was bedeutet das alles für mich? Wie erreiche ich meine KundInnen? Ist meine Kundschaft bereit zu kaufen? Wie lange bin ich liquide? Welche Optionen tun sich derzeit auf? Wie viel bin ich bereit zu investieren und zu riskieren? Wie lange gebe ich mir noch Zeit und halte ich durch?

Viele Fragen, auf die es nur schwer eine konkrete Antwort gibt und welche dazu veranlassen können, sich hilf- und machtlos zu fühlen: „Das hat doch alles keinen Sinn!“ „Das schaffe ich nicht!“ „Das halte ich nicht aus!“

Die Berechenbarkeit und das Vertrauen, beides braucht die Wirtschaft, um zu wachsen, sind aktuell nicht gegeben. Das verunsichert viele Menschen, zu Recht! Es ist nicht eindeutig absehbar, inwieweit die eigenen Bemühungen Früchte bringen und ein wirtschaftliches Überleben dadurch möglich ist!

Ungewissheit lässt einen zweifeln, und es stellt sich die Sinnfrage. „*Macht es überhaupt Sinn, weiterzutun?*“

Dieses Dilemma, sich ohnmächtig zu fühlen, stürzt viele Menschen in Sinnkrisen mit enormen Auswirkungen auf die Wirtschaft, auf das Sozialsystem, auf das Gesundheitssystem u.v.m.

Solche Krisen mit weitreichenden Folgen können aber auch eine Chance bedeuten:

Solche Krisen bringen Sinn, wenn man es schafft, am leichtesten in einem gut miteinander agierendem Netzwerk, sich auszutauschen, Neues zu denken, kritisch zu sein, den bisherigen Weg zu hinterfragen. Dabei gilt es neugierig zu lernen, was war bisher gut und kann weiterbetrieben, was muss verändert und was ganz neu gestaltet werden?

Möglich, dass bisher auch schon immer das Team/eine Gruppe einen essentiellen Halt in der Arbeit gegeben hat.

Möglich, dass es ganz neu ist, sich als Teamplayer/in wahrzunehmen und die Möglichkeiten darin zu erkennen.

Wichtig ist speziell die Selbstführung in unklaren und unsicheren Situationen / Wichtig ist die Führung anderer Menschen, welche Klarheit und Struktur benötigen / Wichtig ist auch Führung anderer anzunehmen, um gemeinsam zu profitieren.

Was können Firmen, Führungskräfte, Betriebsräte, aber auch Selbständige tun, um Sinnhaftigkeit und Halt in der aktuellen Krise zu finden?

MitarbeiterInnen, die sich gut geführt und durch transparente und kontinuierliche Kommunikation gut informiert fühlen, bleiben engagiert und wissen genau, welchen Sinn es hat, ob im Home Office oder am Arbeitsplatz Leistung für die Firma zu erbringen.

Ein Netzwerk, welches stärkend und inspirierend wirkt, hilft Sinnkrisen im Miteinander zu überwinden und sich Neuem zuzuwenden. Zu lernen, was brauche ich, was brauchen andere, um motiviert zu bleiben, kann ein spannender und möglicherweise neuer Weg sein, sich, aber auch die MitarbeiterInnen besser kennenzulernen.

Tägliche Routinen aufrechtzuerhalten oder neu aufzubauen, Orientierungshilfen zu bieten, Auszeiten bewusst zu nutzen und die eigene Energie dem zu widmen, was man selbst beeinflussen kann erhöht die Chance, stärker als vor dem Lock down in die Wirtschaft zurückzukommen, um richtig durchzustarten.

Diesen Prozess und noch etliches mehr unterstützt das TEAM der Fachabteilung Arbeits- und Organisationspsychologie der GkPP.

Mag. Simon Brandstätter

Klinischer und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe, Arbeitspsychologe,
simon.brandstaetter@gmx.at; www.praxisnussdorf.at

Die Reihe „A&O-Psychologie und die Krise“ ist eine Initiative der Fachabteilung A&O-Psychologie der GkPP; die einzelnen namentlich gezeichneten Beiträge geben die persönliche Ansicht der jeweiligen AutorInnen wieder.