

Wie man trotz Virus positiv ins 2021 startet

Die Eschner Psychotherapeutin Ekaterina V. Weder erklärt im Interview, wie man trotz Corona den Glauben an das Gute und Positive bewahrt.

Interview: Dunja Goop *

Frau Weder, ein schwieriges Jahr ist vor wenigen Tagen zu Ende gegangen und auch das neue Jahr wird voraussichtlich vom Coronavirus geprägt sein. Was können Sie als Psychotherapeutin empfehlen, um trotz dieser etwas misslichen Ausgangslage möglichst positiv ins neue Jahr zu starten?

Ekaterina V. Weder: In der Tat war 2020 ein ungewöhnliches und schwieriges Jahr. Wir alle haben Unerwartetes erlebt und völlig neue Erfahrungen gemacht. Empfehlen kann ich, dass wir darüber nachdenken, was uns im vergangenen Jahr Gutes widerfahren ist, was wir trotz aller Schwierigkeiten erreichen konnten, was wir bewältigt haben, wie wir standhaft geblieben sind und durchgehalten haben. Um möglichst positiv in das neue Jahr zu starten, empfiehlt es sich, an die Menschen zu denken, die uns nahestehen – für fast alle ist 2020 aufgrund von Corona nicht einfach gewesen. Aber wir haben zusammengehalten und gelernt, uns besser zu verstehen und uns gegenseitig zu unterstützen. Viele Frauen und Männer haben in den vergangenen Monaten den Wert von menschlichen Beziehungen erkannt. Und das ist viel wert. Dafür können wir dankbar sein.

Welche Erfahrungen haben Sie in den vergangenen Wochen und Monaten gemacht: Leiden die Menschen in Liechtenstein stark unter den Auswirkungen der derzeitigen Coronapandemie?

Im Jahr 2020 sind die meisten von uns an ihre Grenzen gestossen, physisch und psychisch. Viele Menschen fühlten am Ende des Jahres grosse Müdigkeit und Erschöpfung. Aufgrund der Coronapandemie wurden wir mit einer davor noch nie erlebten Krisensituation konfrontiert. Wir alle sind Betroffene in einem Kampf, in welchem man den Feind weder sieht noch hört. Wahrscheinlich zum ersten Mal in der Geschichte versuchen die Menschen eine gemeinsame Antwort zu finden. Die «Corona-Erfahrungen» spalten uns, aber sie lassen uns auch miteinander sprechen, einen Dialog führen, obwohl die Positionen zum Teil gegensätzlich sind. Wir begreifen, dass wir diese Krise nur in der Gemeinschaft lösen können.

Wie kann denn die Gesellschaft diese Krise auf einer gemeinsamen Basis lösen?

Die Voraussetzung dafür ist, dass wir lernen, den anderen Menschen zu respektieren, obwohl er anders ist und wir seine Meinung nicht teilen. Diese Erfahrungen machen wir nicht nur mit fremden Menschen, sondern auch in unseren Familien. So waren wir etwa gefordert, gemeinsame Lösungen für Weihnachtsfeiern zu finden – trotz unterschiedlichen Haltungen, Ängsten und Bedürfnissen. Diese Krise lässt uns erkennen, was wirklich wichtig für uns und auch für unsere Gemeinschaft



Daumen hoch: Mit den richtigen Strategien kann man auch in Coronazeiten mit positiver Einstellung durch die Welt gehen.

Bild: iStock

ist, was die Essenz unserer Beziehungen ausmacht und worauf wir gemeinsam verzichten können. Wir befinden uns im Prozess der Bewältigung dieser in alle Lebensbereiche eindringenden Krise. In dieser Phase haben wir viele Fragen, welche noch eine Weile unbeantwortet bleiben werden. Die Zeit für endgültige Antworten ist noch nicht gekommen, weil keiner die Erfahrung mit diesen Fragen bisher gemacht hat.

«2021 wird grosse Weitsicht verlangen.»



Ekaterina V. Weder
Psychotherapeutin

Was löst diese Ungewissheit in den Menschen aus?

Grosses Misstrauen. Misstrauen gegenüber öffentlichen Informationen, der Politik, Zahlen oder gegenüber Impfungen. Die Menschen üben kritisches Denken aus. Durch das Wegfallen von Traditionen, Ritualen sowie den gewohnten Abläufen zeigt sich eine grosse Verunsicherung. Es tauchen auch viele Ängste auf: Etwa vor einem schweren Verlauf der Erkrankung, vor wirtschaftlichen Einbussen, dauerhafter Arbeitslosigkeit, vor Verlust der Autonomie, vor Einsamkeit und Isolation. Ausbildungserfolge und berufliche Projekte sind plötzlich in Frage gestellt. Zu vieles ist unsicher.

Welche Themen bewegen Ihre Klienten noch?

Ein bestehender und bewährter Lebensrahmen bricht zusammen und dies lässt uns eine wichtige Auseinandersetzung durchleben. Fragen wie «Was ist der wesentliche Inhalt meines Lebens?», «Was ist das Ziel, der Sinn und was sind die Werte meines Lebens?», «Was will ich wirklich?», drängen sich auf.

Welche Tipps geben Sie Ihren Klienten, um den Blick auf das Positive zu fokussieren?

In erster Linie gilt es zu verstehen, welches Ergebnis meiner Lebensbemühungen ich anstrebe. Wir sollten nicht

nur auf die Umstände reagieren, sondern unsere eigenen Ziele und Vorstellungen bilden. Unser Leben hängt nicht von einer bestimmten Zeit oder einem bestimmten Jahr ab, sondern von unseren inneren Einstellungen und Haltungen.

Was können Sie noch empfehlen?

Viele Menschen haben im vergangenen Jahr neue Entdeckungen gemacht. Etwa ein neues Hobby entwickelt, die Natur und unsere Heimat neu kennengelernt oder Sport, Musik und Kreativität wieder für sich entdeckt. Ich empfehle meinen Klienten, aufmerksam zu sein, was wohltuend, erholend, aufbauend für sie ist. Das vergangene Jahr war für viele Frauen und Männer eine Klausur – wenn auch nicht immer freiwillig. Wir hoffen, dass wir die daraus gewonnen Erkenntnisse und Erfahrungen in unserem Leben umsetzen können, um uns weiterzuentwickeln.

Haben sich vergangenes Jahr die Anfragen für psychotherapeutische Begleitung in ihrer Praxis erhöht?

Ja, vergangenes Jahr haben sich sehr viele Menschen für psychotherapeutische Unterstützung bei mir in der Praxis gemeldet. Auf der Suche nach Antworten beschäftigen sich die Menschen vermehrt mit persönlichen, inneren Themen. Es waren nicht unbedingt direkt die Coronathemen, die sie plagten,

sondern viel mehr die tiefen, inneren Auseinandersetzungen mit dem eigenen Leben, der Vergangenheit und der persönlichen Entwicklung. Möglicherweise liess die erlebte Erschöpfung manche Themen aufkommen, welche bisher im Inneren ruhten.

Wie können Erwachsene Kindern auf sinnvolle und schonende Weise einen «gesunden» Umgang mit dem Virus beibringen?

Auch für Kinder und Jugendliche ist das Jahr 2020 ein langanhaltender Ausnahmezustand gewesen. Von vielen jungen Erwachsenen habe ich gehört, dass ihnen das Lebensjahr «gestohlen» worden sei. Zu stark und zu invasiv seien die erlebten Einschränkungen gewesen. Wir alle können das allzu gut verstehen. Und das ist genau das, was die Kinder und Jugendlichen von den Erwachsenen brauchen – das Verständnis und das echte Interesse für ihre Wünsche und Bedürfnisse. Wir können viele ihrer Fragen nicht beantworten, wir haben keine Patentlösung für sie, aber wir können ihnen unsere Unterstützung bieten, unseren Halt geben. Die Rolle der Erziehung, der elterlichen Präsenz ist wertvoller denn je. Gerade in dieser Zeit können wir die Bereitschaft zur Eigenverantwortung und Übernahme von Verantwortung gegenüber anderen bei den Kindern fördern. Das ist eine grosse Chance, unsere Kinder durch unser konsequentes Verhalten auf den Weg zu führen, den wir für richtig halten.

Was wird das Jahr 2021 von den Menschen abverlangt?

Auch das neue Jahr wird von uns unter anderem grosse Flexibilität, Vernunft, Klarheit, Weitsicht, Kreativität, Geduld, Eigenverantwortung und Bescheidenheit verlangen. Ich hoffe, dass wir bereits vieles gelernt haben und uns durch die erlebten Schwierigkeiten weiterentwickelt haben. Zu hoffen ist auch, dass nach der Coronazeit das Engagement für das Gemeinsame anhält und wir unsere Werte weiterleben werden.

* Das Interview wurde schriftlich geführt.

Zur Person

Ekaterina Weder ist Psychotherapeutin. Sie studierte an der Universität Konstanz (Vertiefungsfach: Klinische Psychologie) und der Hochschule für Angewandte Psychologie in Zürich (Vertiefungsfach: Arbeits- und Organisationspsychologie) und absolvierte diverse Fortbildungen. Seit 2007 führt sie eine Praxis für Psychotherapie in Eschen. Zudem ist sie Mitglied der Finanzkommission der Stiftung Opferhilfe in drei Schweizer Kantonen und Dozentin an der Hochschule für Angewandte Psychologie (ZHAW) sowie am Zentrum für Systemische Therapie und Beratung (ZSB) in Bern.

Noch kein Vaterland-Abo?

✓ Unbeschränkter Zugriff auf vaterland.li ✓ E-Paper: Liewo, KuL, «Vaterland»-Magazine ✓ Vaterland-News per SMS ✓ E-Paper «Liechtensteiner Vaterland» – Montag bis Samstag täglich ab 24 Uhr in der App news.li und online auf vaterland.li verfügbar ✓ unbeschränkter Zugang zum Online-Archiv seit 1914 ✓ Jeden Freitag: Wirtschaft regional E-Paper



Jetzt bestellen – ab sofort nichts mehr verpassen! Abo bestellen: +423 236 16 61, abo@vaterland.li

nur
CHF 69.-
Aktionssabo
für 3 Monate
Print + E-Paper

E-Paper Hotline:
Telefon
+423 236 16 61
E-mail
abo@vaterland.li