

Resilienz in Krisenzeiten

Selbst mit den perfekten Planungstools im Gepäck hast Du wahrscheinlich schon unter **erschweren Bedingungen** studiert oder gelernt. Die digitale Lehre und überwiegend indirekte Kommunikation in der **Corona-Zeit** bedeutete nicht nur geringe Stimulation, sondern auch, dass Du stark auf Dich selbst zurück geworfen warst. Aktivitäten, die Dir einen wichtigen Ausgleich zum Lernen boten, haben sich in ihren Möglichkeiten minimiert und fehlten. Dazu zählten auch Nebenjobs, so dass Sorgen um die Studienfinanzierung hinzukommen sein können. Zur Passivität gezwungen zu sein ist ein Aspekt, der die Psyche während der COVID-19-Pandemie am stärksten belastete. Das Gefühl von **Einsamkeit** hat sich zudem bei vielen Studierenden verstärkt. **All das wirkt unterschiedlich lang nach.**

Fehlende Konzentration, Erschöpfungszustände und innere Unruhe können zudem auch in anderen Zeiten aufkommen – das ist schwer zu verhindern, aber sie dürfen nicht zu lange anhalten und unseren Alltag dominieren. Je unvorhersehbarer und unkontrollierbarer eine Situation ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir sie weniger gut bewältigen. Das politische Weltgeschehen und seine Folgen können Dich ebenso stark beschäftigen wie eine unübersichtliche Prüfungsphase. Im Gegensatz zu temporärem Stress, der die Konzentration und Leistungsfähigkeit sogar steigern kann, schadet eine fortwährende Belastung indes. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Du Deine Kompetenzen nicht nur hinsichtlich Deiner Arbeitsstruktur stärkst, sondern auch einen möglichst **gesunden Weg** für Dich entwickelst, mit **emotionalen Herausforderungen im Studienalltag** umzugehen. Das kann situativ und individuell unterschiedlich aussehen, denn es gibt nicht *die* Stressbewältigung oder den einen Zugang zur **Resilienz** (der Resilienzbegriff umfasst die psychische Widerstandsfähigkeit in elementaren Krisen, die es unterstützt, diese möglichst gesund zu überwinden). Vielmehr ist es wichtig, dass **Du Dich selbst besser verstehen lernst** und Dir genügend **Raum für Selbstfürsorge** lässt, so dass Du herausfindest, was gut für Dich ist.

Impulse zur Stärkung Deiner Resilienz:

- **Achtsamkeit** lässt sich entwickeln. Lerne, den Grad Deiner gegenwärtigen Belastung besser einzuschätzen. Frage Dich z.B. zwischenzeitlich: Womit bin ich gerade besonders beschäftigt? Welche meiner Gedanken und Handlungen sind dabei konstruktiv im Umgang mit der Situation, welche vielleicht auch ambivalent oder weniger hilfreich? Wenn „das große Ganze“ Dich manchmal verzweifeln lässt, lenke Deine **Aufmerksamkeit** auf die **kleinen Dinge des Alltags, deren positive Wirkung Du selbst beeinflussen kannst** (ein Power-Nap, ein wohltuendes Ritual in Bewegung oder ein Blumenstrauß nur für Dich z.B.). Du kannst auch eine **wöchentliche Verabredung mit Dir selbst** treffen und dann konsequent etwas machen, das Dir für den Moment einen Sinn gibt und Dich mit Freude erfüllt (z.B. Malen, Musik, Meditation, Ausflüge in die Natur) und Dir somit auch Energie zurückgibt.
- Es kann sein, dass Du Dich manchmal ausgeliefert fühlst. In belastenden Lebenssituationen ist die **Fähigkeit zur Akzeptanz** enorm förderlich. Dabei kann es z.B. helfen, individuelle oder weltliche Konflikte nicht zu eindimensional zu betrachten, sondern in ihrer Komplexität anzunehmen. Menschen, die den Sinn des Lebens nicht ausschließlich im Erfolg suchen, können mit Krisen meist gelassener umgehen. Das gilt auch für Dein Studium: **Im Krisenmodus muss sich niemand selbst optimieren.** Achte auf Deine **Erwartungen**.

- **Dabei ist es auch in Ordnung, sich mitunter bedrückt und traurig zu fühlen.** Auf Unsicherheiten in der Außenwelt reagieren viele Menschen mit einer verlagerten Stimmung. Wichtig ist auch da, genauer hinzuschauen: Hilft mir der Austausch mit Freunden? Was genau entlastet mich tatsächlich im Gespräch und welche Kontakte tun mir besonders gut? **In der Krise verändert sich Dein Alltag und manchmal ebenso schnell die Bedürfnisse.** Vielleicht möchtest Du heute von einem Freund wissen, wie er mit Einsamkeitsgefühlen umgeht und kommenden Monat, wie sich eine bestimmte digitale Prüfungsleistung gut bewältigen lässt. Ob **emotionale** oder ganz **praktische Hilfe**: Wer in Krisenzeiten danach fragt, erfährt oft Solidarität.
- Dein **Sozialleben** war durch die Corona-Pandemie sicherlich lange Zeit verändert. Doch selbst in stressigen Studienphasen lohnt es sich, **Treffen in Echtzeit** zu verabreden, denn sie bewertet unser Gehirn positiv (relativ unabhängig davon, ob sie online ablaufen oder es persönliche Begegnungen sind). Versuche also Deinen Medienkonsum entsprechend zu steuern (weniger Nachrichten, mehr „echtes Gespräch“, Spieleabende etc.). Das **Gefühl von Zugehörigkeit** lässt sich durch **Erlebnisse in Gemeinschaft** stärken und es wirkt sich in der Regel positiv auf Dein Befinden und Deinen Mut aus. Kennst Du bislang noch niemanden am Studienort? Dann könntest Du Wege nutzen, um mit anderen in Kontakt zu kommen (Zugänge können z.B. Veranstaltungen und Initiativen von und für Studierende sein oder der Hochschulsport).
- Dein Gehirn ist in permanenter Bewegung und Du kannst es durch **neue Lebens- und Lernerfahrungen** stark beeinflussen. **Resilienz erfordert Eigeninitiative**: Deine persönlichen Schutzfaktoren zu kennen und solche Verhaltensweisen zu trainieren, die Dich akut und auf lange Sicht stärken, das verlangt eine gewisse **Ausdauer**. Doch die Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist zugleich ein belohnender Resilienzfaktor. Mitgefühl und Nachsicht mit sich selbst sowie Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen können dazu zählen. So kannst Du neben genügend Schlaf und Bewegung weit mehr tun für eine gesunde Lebensweise.

Es geht also darum, **Dinge so zu verändern, dass Du Dich weniger belastet fühlst**. Wenn Du wiederholt spürst, dass Du unter **Überforderungsgefühlen** und einem anhaltend hohen **Stressniveau** leidest, solltest Du Dich nicht alleine durchschlagen. Gespräche über die persönlichen Belastungsfaktoren und etwaige Verhaltensänderungen können Dich nachhaltig unterstützen und entlasten. Hierfür kannst Du Dich z.B. an unsere Beratungsstelle wenden.