

Phasen einer Krise

1. Phase des „Nicht-wahrhaben-wollens“ 2. Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen 3. Phase des Suchens, Findens und sich Trennens 4. Phase der Neuorientierung

Über diese Phasen Bescheid zu wissen, hilft, auch eigene Sorgen als Erwachsener zu verstehen und besser damit umgehen zu können.

Was im Moment passiert, empfinden die meisten Menschen als Krise. Sie durchleben dabei fast immer verschiedene Phasen: So ist es normal, dass am Anfang von Corona **eine erste Phase des Schocks und „Nicht-wahrhaben-Wollens“** auftritt. Hier kann es sein, dass man die krisenhafte Situation am liebsten leugnen würde. Man hatte oder hat noch immer das Gefühl, man träume; man müsse am nächsten Morgen aufwachen und alles sei wieder normal; das Ganze sei doch gar nicht so schlimm, ...

In der zweiten Phase einer krisenhaften Situation **brechen die Emotionen hervor**: Es wird nach dem Schuldigen gesucht; Zorn kommt hoch; Man hat das Gefühl sich unglaublich zusammen nehmen zu müssen; Vielleicht wird man krank, hat Alpträume; kann nicht schlafen; ist unruhig und hat möglicherweise, das Gefühl, alles stürze über einem zusammen. Es ist wichtig, dieses Chaos an Gefühlen auszuhalten, um die Krise gut zu bewältigen.

In der dritten Phase des Suchens, Findens und sich Trennens beginnt man nach einer Phase des Trauerns allmählich zu verstehen, akzeptiert das Geschehene und kann wieder handeln und das Leben (zu Hause) neu gestalten. Hier können wieder Freude und Erleichterung auftreten.

„Forscher fanden heraus, welche Werte in den Phasen von Panik und Isolation in China und Italien erfolgreich waren und sind: schonungslose Transparenz, Entscheidungskonsequenz, diszipliniertes Durchhaltevermögen, die Wiederentdeckung solidarischer Werte und das Bewusstsein, in einer globalen Schicksalsgemeinschaft zusammengeschweißt zu sein und gemeinsam bestehen zu können.“ Studie von Dirk Ziem: concept m Forscher-Team in Peking, Rom, Berlin, Köln und New York auf Basis von Desk-Research und von 2-stündigen Tiefeninterviews mit Konsumenten aus verschiedenen Alters- und Bildungsschichten erstellt.

<https://www.marktforschung.de/aktuelles/marktforschung/die-5-phasen-von-corona/>

In der vierten Phase hat man sich neu orientiert, der Blick für die Umwelt weitet sich wieder, die neuen Verhaltens- und Erlebensweisen werden ausprobiert und möglicherweise entstehen neue Werte. Wir können erkennen, welche Beziehungen uns gut tun, hilfreich sind, haben das Wissen, dass wir diese krisenhafte Zeit bewältigen konnten und auch die nächste Krise meistern können. (in Anlehnung an Verena Kast, 1989, 2013, 2014, 2015; Cullberg (1978))