

**21. September 2022**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Leben in Krisenzeiten: Was uns stark macht**

#### **Anmoderation:**

Die Krisen scheinen seit einiger Zeit Schlag auf Schlag zu kommen und es gibt kaum Verschnaufpausen. Pandemie, Überflutungen und Waldbrände, Krieg in Europa, steigende Energiepreise und Inflation. Das kann überwältigend sein, aber man kann sich selbst stärken, bevor einen die Ohnmacht und das Gefühl von Hilflosigkeit überrollen. Welche Strategien dabei helfen, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Astrid Maroß informiert. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.59 Minuten

---

**Text:** In Zeiten der Krise brauchen wir unsere innere Stärke und Widerstandsfähigkeit – die sogenannte Resilienz. Und die können wir trainieren, wie Dr. Astrid Maroß erklärt. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband. Unter anderem kann es helfen, selbst aktiv zu werden.

#### **Dr. Astrid Maroß:**

**Dazu kann man sich konkret und bewusst mit den Sorgen und Bedrohungen auseinandersetzen und Strategien und Notfallpläne entwickeln. Am besten natürlich dann, wenn man gerade nicht gestresst ist. So lässt sich das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit besser händeln. Ganz konkret kann man sich zum Beispiel an den Ratgebern und Checklisten des Bundesamts für Bevölkerungsschutz orientieren – da geht es unter anderem darum, wie man sich auf einen Stromausfall oder andere Notfälle**

**vorbereitet. Wer sich durch Inflation und steigende Energiepreise bedroht sieht und finanzielle Sorgen hat, der kann Hilfe bei einer Schuldnerberatung finden – zum Beispiel bei der Caritas, Diakonie oder AWO. Auch zur Bewältigung von seelischen Krisen kann man Beratungsdienste und Hilfe von Experten in Anspruch nehmen. Man muss nur den ersten Schritt selbst gehen.**

**Text:** Auch die Menge an Nachrichten kann überwältigend sein, daher rät Ärztin Maroß, sich besser nur zu bestimmten Zeitpunkten und gezielt zu informieren. Außerdem hilft es, möglichst ausgeglichen zu leben.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Dazu gehören die Klassiker: ausreichend schlafen, ausgewogen ernähren, Entspannungstechniken und sich regelmäßig bewegen – an der frischen Luft, in der Natur. Die Kraft der Natur und die Kraft der Gemeinschaft sollte nicht unterschätzt werden. Klären Sie deshalb auch zwischenmenschliche Konflikte, die Sie vielleicht gerade in den Jahren der Corona-Pandemie voneinander trennten und streben Sie Versöhnung an mit Ihren wichtigen Bezugspersonen. Feiern, tanzen, kuscheln oder auch gemeinsam meditieren und beten – es gibt sehr viele Wege, sich mit anderen zu verbinden, um immer wieder Kraft und Zuversicht zu tanken.**

**Text:** Sich selbst Mut machen, kann man beispielsweise auch, indem man sich mal bewusst macht, was man schon alles bewältigt hat.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Und man sollte versuchen, die Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann – damit kann man sich etwas von belastenden Gedanken lösen und nach einem konkreten Weg der Problembewältigung suchen. Aber die Dinge, die man ändern oder beeinflussen kann, sollte man aktiv angehen. Die Kunst ist nur, das eine vom anderen zu unterscheiden. Außerdem stärkt die Fürsorge für andere: Wer anderen bei der Krisenbewältigung hilft, Freunden und Nachbarn Unterstützung anbietet, tut den anderen und sich selbst etwas Gutes. Denn daraus wird sich ein Geben und Nehmen entwickeln – nicht nur materiell, sondern auch emotional und zwischenmenschlich.**