



### AUSSENSICHT

Andrea Krassnig über unsere Fähigkeit, in Krisenzeiten positive Gedanken zu entwickeln

## Die Chance liegt im Wie

Vieles ist anders, als es war. Wir sind an einem Wendepunkt des gesellschaftlichen Lebens angelangt, denn Krise bedeutet Wendepunkt. Menschen haben jetzt die Chance, sich zu wandeln, Abläufe neu zu denken, das Wesentliche vom Sinnentleerten zu trennen, das Leben in die Hand zu nehmen und aktiv ihren Alltag und ihr Leben zu gestalten.

Wie das gelingen kann? In erster Linie über unsere Einstellung, über unser Denken. Ellen Langer, Professorin an der Harvard University, hat in vielen Studien belegt, dass es sich unterschiedlich auf unsere psychische und körperliche Gesundheit auswirkt, wie wir über eine Situation denken. Gelingt es uns, grundsätzlich Neues zu sehen, Chancen wahrzunehmen und zu lachen, dann haben wir die besseren Karten in der Hand, um gestärkt aus der Krise hervorzugehen. Erin-

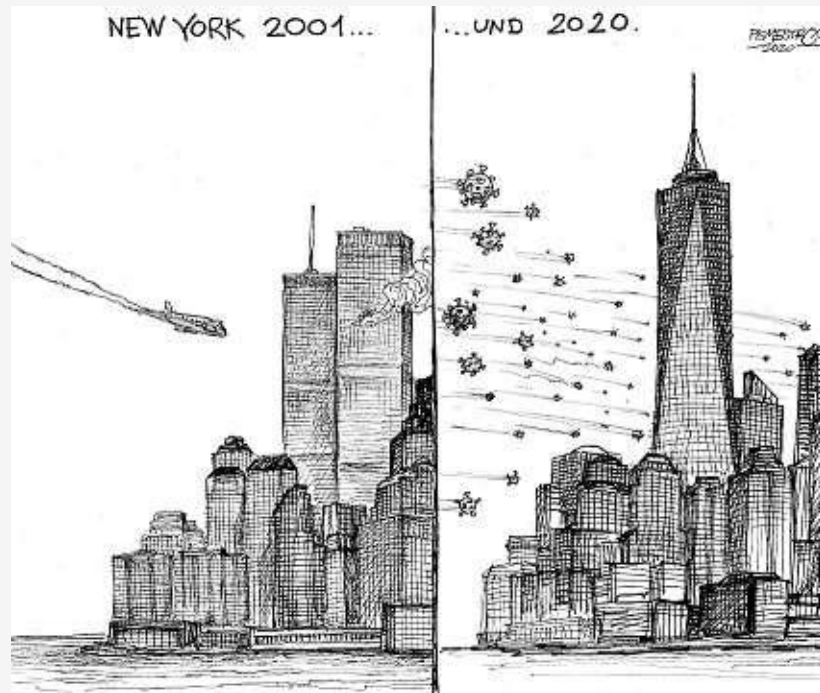
**Gelingt es uns, Neues zu sehen, Chancen wahrzunehmen und zu lachen, dann haben wir die besseren Karten in der Hand.**

Selbst die Hirnforschung belegt, dass sich in unserem Hirn Synapsen jederzeit neu verschalten können. Hirnforscher Gerald Hüther und seine Kollegen nennen dies die Neuroplastizität des Gehirns. In den letzten Jahren wurde immer mehr darüber bekannt. Unser Gehirn hat die Fähigkeit, sich ständig weiterzuentwickeln. Diese Fähigkeit bewirkt auch, dass unser Gehirn erstaunliche Selbstheilungskräfte entwickeln und jeder Mensch bis ins hohe Alter lernen kann.

Das sind sehr gute Nachrichten, denn sie bestätigen, dass es uns grundsätzlich möglich ist, hindernde und krankmachende Gedanken in fördernde und gesunde umzuwandeln. Wie das gelingen kann, zeigt uns auch die Resilienzforschung. Eine einfache Übung dazu ist es, sich bewusst zu machen, wofür Sie dankbar sind. Das könnte zum Beispiel gerade jetzt für Familien sehr hilfreich sein. Oder wenn Eltern mit ihren Kindern am Ende des Tages gemeinsam reflektieren, was denn heute besonders gut gelungen ist.

Andrea Krassnig ist Persönlichkeits- und Organisationsentwicklerin

### PISMESTROVIC



Unter Beschuss!

KARIKATUR: PETAR PISMESTROVIC



ESPRESSO

Betreff: Bleibendes

## Vom sternenklaren Tag

In einer wunderbaren Begegnung mit Harry Rowohlt erzählte er eine ebenso wunderbare Geschichte über einen Dichterfreund, den eine Schreibblockade plagte. Der so sensible Brummbar gab ihm folgenden Rat: „Nimm einen Satz, schreib die Worte untereinander und nenn es Gedicht.“ Harry Rowohlt schätzte Gedichte enorm, aber eben nicht alle. Dies belegte er ja durch etliche exzellente Übersetzungen und seine Paul-Celan-Verehrung. Das Gespräch rief sich in Erinnerung

bei der nächtlichen Lektüre von C. G. Gedichten, darunter auch seine de viel zitierte Liebeserklärung an Inborg Bachmann: „Corona“. Ein W mit mehreren Bedeutungen. Die K zählt dazu, ein Sternbild auch. „E Zeit, daß der Stein sich zu blühen quemt“, heißt es darin, von einem schlungenen Paar, das im Fenster ist die Rede. Es gibt Bilder und S die bleiben – für immer. Bleibt de Wunsch nach Zuversicht, weiterh und sternenklar.

Werner K



LICHTBLICK

## Hoffnungsschimmer aus Berlin

Das Robert-Koch-Institut sendet eine Motivation in die Entbehrung

Das Robert-Koch-Institut in Berlin ist so etwas wie ein Fels im virologisch aufgewühlten Nachrichtenbecken. 1891 gegründet, ist es nicht nur die zentrale Einrichtung der deutschen Regierung bei der Krankheitsüberwachung und -prävention, sondern auch ein Netzwerkknoten für globale Gesundheit. Auf Meldungen von dort wartet die unsichere Bevölkerung in der Coronakrise wie auf den weißen Rauch über dem Petersdom in der Se-

disvakanz. Nun verkündete das R erste Erfolge bei der Eindämmung Pandemie. Ein infizierter Mensch ke seit einigen Tagen in Deutsch im Durchschnitt nur noch einen v ren Menschen an, in den Vorwo habe der Wert bei fünf oder mehr gen. Ein Grund zur Entwarnung s die neuen Daten noch nicht, aber Hoffnungsschimmer: Die Maßnah greifen offenbar und sind eine M tion: „Durchhalten lohnt sich.“