

„Vielleicht überdenken wir unsere Werte“

Durch die Corona-Pandemie hat sich vieles verändert. Nicht nur im privaten, auch im beruflichen Alltag warten neue Herausforderungen. Warum man sich mit der neuen Situation anfreunden sollte, verrät Psychotherapeutin Susanne Pointner.

CORINA THALHAMMER

„Kärntner Wirtschaft“: Wie wichtig ist es, sich mit der neuen Situation zu arrangieren?

Susanne Pointner: Die Natur hat es so eingerichtet, das wir uns in hohem Ausmaß automatisch auf neue Situationen einstellen können. Allerdings greifen diese unbewussten Steuerungsprozesse manchmal auf Schutzmuster zurück, die nicht ganz unseren Fähigkeiten entsprechen. Wir igeln uns ein oder wir beginnen ziellos umherzulaufen wie aufgeschreckte Hühner. Insofern ist eine aktive Auseinandersetzung sinnvoll. Sie ermöglicht kreative Lösungsansätze und aktiviert unser Belohnungssystem. Das passiert immer, wenn wir freiwillig etwas Neues lernen. Kurz gesagt: Wir können uns besser einfinden in die neue Situation, wenn wir bewusst einen konstruktiven Umgang damit suchen.

Wie kann die Kommunikation innerhalb eines Teams in Corona-Zeiten weiterhin funktionieren?

Vielleicht geht es gerade darum, dass wir nicht nur darauf achten, zu funktionieren. Die virtuelle Kommunikation bringt noch mehr als bisher den Nutzaspekt unserer Treffen in den Vordergrund. Keine gemeinsame Tasse Kaffee, kein Schulterklopfen, kein Zuzwinkern über den Tisch hinweg. Umso wichtiger ist es, auch auf den Raum für die persönliche Begegnung zu achten.

Wenn die Befindlichkeiten, Stimmungen, Bedürfnisse nicht kommuniziert werden können – nicht einmal mehr nonverbal – fressen sie unbemerkt Energielöcher in alle Arbeitsthemen. Besser ist, bewusst auch Treffen zu vereinbaren, bei denen der Austausch über Freuden und Leiden des Alltags, beruflich und privat, Platz hat.

Was kann jeder Einzelne unternehmen, um Missverständnissen vorzubeugen?

Hilfreich ist es, im Zweifelsfall dem anderen mitzuteilen, was man verstanden hat – und ehrlich um Aufklärung zu bitten. Versteckte oder offene Vorwürfe münden meist in Gegenvorwürfen. Wenn ein Kollege sich per E-Mail

„Die virtuelle Kommunikation bringt noch mehr als bisher den Nutzaspekt unserer Treffen in den Vordergrund.“

Susanne Pointner,
Psychotherapeutin



Foto: KK/www.medien dienst.com/Sissi Furgler Fotografie

Psychotherapeutin Susanne Pointner weiß: „Außerhalb der Komfortzone ist es zwar frisch, aber es gibt auch viel zu entdecken.“

immer wieder einmischt, kann ich den Hörer in die Hand nehmen und sagen: „Mein Eindruck war, dass Du diese Aufgabe nicht übernehmen willst, nun merke ich, dass Du Dich immer wieder einbringst. Möchtest Du es noch einmal überdenken oder mit mir darüber sprechen?“ Damit öffne ich eine Tür, anstatt Boykottversuche zu erdulden, und rege gleichzeitig zu einer Entscheidung an.

Denken Sie, dass sich Homeoffice positiv auf die Familien oder private Beziehungen auswirkt?

Es liegen Chancen und Gefahren darin. Manche Frauen fühlen sich ein halbes Jahrhundert zurückversetzt: Sie müssen Kinderbetreuung, Job, Versorgung, einen hochfrequentierten Haushalt unter einen Hut bringen, und den Partner noch freispielen für seine berufliche Tätigkeit. Andere genießen die Nähe und die Möglichkeit,

mehr Einblick zu bekommen in das Leben des anderen. Eine Klientin hat gemeint, sie würde sich wünschen, mehr Unterstützung zu bekommen bei diesem Veränderungsprozess. Es wäre gut, wenn Familien begleitet werden durch Coachings in der Gruppe, Beratungsgespräche, Impulse bei der Meisterung dieser neuen, verschränkteren Lebensweise.

Hat die Krise zu einem Umdenken geführt?

Vielleicht überdenken wir auch unsere Werte – schon deshalb, weil viele den Gürtel nun enger schnallen müssen. Zunächst sind wir noch mit Ängsten und Adaptierungen beschäftigt. Die brauchen unsere Aufmerksamkeit, unsere Selbstfürsorge und ein offenes Ohr für den anderen. Mit der Zeit kann daraus vielleicht eine neue Aufbruchsbewegung entstehen – denn außerhalb der Komfortzone ist es zwar frisch, aber es gibt auch viel zu entdecken.

ZUR PERSON

- ▶ Susanne Pointner wurde 1964 in Wien geboren.
- ▶ Sie ist Psychologin, Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin und Leiterin des Wiener Instituts in der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse sowie

Präsidentin der Imago Gesellschaft Österreich.
▶ 2018 erschien ihr zweites Buch mit dem Titel „Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Warum Gefühle wieder salonfähig sind.“