

Coping in Times of Geopolitical Uncertainty

Bewältigungsstrategien in Zeiten geopolitischer Unsicherheit

Die Global Psychology Alliance (GPA) veröffentlicht den Ratgeber „Coping in Times of Geopolitical Uncertainty“ (Bewältigungsstrategien in Zeiten geopolitischer Unsicherheit) mit dem alleinigen Ziel, psychologische Erkenntnisse in sinnvolle Maßnahmen zur Unterstützung von betroffenen Menschen weltweit umzusetzen. Da der Zusammenhang zwischen anhaltendem politischem Stress und weitreichenden, messbaren Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen ist, dienen diese Leitlinien ausschließlich dazu, evidenzbasierte Interventionen für die aktuellen Bedürfnisse der Menschen bereitzustellen. Dieses Dokument ist nicht als politische Stellungnahme zu verstehen.

- Sozio-politische Unruhen verschlimmern bestehende psychische Symptome wie Angstzustände und Depressionen und können auch bei Personen ohne Vorgeschichte psychischer Probleme Symptome auslösen.
 - Achten Sie besonders auf Personen mit einer Vorgeschichte psychischer Erkrankungen. Suchen Sie auf verschiedenen Ebenen (fachlich, gemeinschaftlich, familiär) nach verfügbarer Unterstützung für Personen, die besonders gefährdet sind.
 - Sprechen Sie Menschen direkt an und bitten Sie sie, ehrlich darüber zu sprechen, wie es ihnen geht.
 - Bieten Sie psychosoziale Unterstützung an bei Verhaltensänderungen wie Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Äußerungen von Hoffnungslosigkeit, die Anzeichen für erhebliche Belastungen sein können.
 - Wenn die psychischen Belastungen so groß sind, dass eine sofortige Reaktion erforderlich ist, machen Sie Notfalldienste in Ihrer Nähe ausfindig.
 - Bewältigungsstrategien, die bei Belastungen in einer Reihe von schwierigen Lebenssituationen angewendet werden, sind in der Regel auch bei der Bewältigung von Ängsten im Zusammenhang mit politischen Krisen wirksam, darunter:
 - Üben Sie tiefes Atmen, um Ihre Emotionen besser zu regulieren.
 - Nutzen Sie Mittel zur gesunden Ablenkung, wie z. B. die Umlenkung der Aufmerksamkeit und die Umstellung von Gesprächsthemen auf besser zu bewältigende Inhalte.
 - Betreiben Sie regelmäßig körperliche Aktivitäten, von kurzen Spaziergängen bis hin zum Tanzen zu Hause.
 - Steigern Sie Ihre sozialen Kontakte, indem Sie mit Freunden und Familie in Verbindung treten.
 - Feiern Sie weiterhin wichtige Daten wie Geburtstage, Jahrestage usw.

- Die geografische und informative Nähe zu gesellschaftspolitischen Krisen verstärkt das Gefühl der Kontrolllosigkeit und damit auch Ängste und Sorgen.
 - Beschränken Sie den Konsum von Medien, Nachrichtenquellen und Gesprächen, die sich auf aktuelle Krisen konzentrieren, so weit wie möglich.
 - Legen Sie einen festen Zeitplan für die Nachrichtenverfolgung fest, z. B. eine Stunde pro Tag, und halten Sie sich daran.
 - Flankieren Sie den Nachrichtenkonsum mit positiven, emotionsregulierenden Aktivitäten. Priorisieren Sie beispielsweise die Zeit mit Ihrer Familie vor Informationsupdates zur politischen Lage, und planen Sie unmittelbar danach einen Spaziergang ein.
 - Denken Sie daran, dass die geografische Nähe zur Situation zwar die psychische Belastung verschlimmern kann, aber auch Personen, die sich nicht physisch/geografisch in Gebieten befinden, die direkt von einer geopolitischen Krise betroffen sind, dennoch unter erheblichem Stress leiden können und dazu ermutigt werden sollten, Hilfe zu suchen und Bewältigungsmechanismen anzuwenden.
 - Respektieren Sie die Erfahrungen und Erzählungen aller, die ihre Belastung über die Situation teilen, unabhängig von ihrem Standort.
- Die Belastung durch politische Unsicherheit ist nicht auf eine bestimmte politische Partei oder Perspektive beschränkt. Auch wenn sich die Einzelheiten unterscheiden mögen, sind die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit derjenigen, die für oder gegen Veränderungen sind, ähnlich.
 - Bemühen Sie sich, die emotionalen Äußerungen von Menschen in Not als menschliche Erfahrung wahrzunehmen und diese Äußerungen zu unterstützen, und vermeiden Sie es, die Situation entlang politischer Trennlinien zu betrachten.
 - Stellen Sie Fragen wie „Wie wirkt sich das auf Sie aus?“, anstatt politisch orientierte Aussagen zu verwenden wie „Es ist die Schuld von [Name der Gruppe]“.
- Emotionen zu erleben und anzuerkennen ist entscheidend, um später mit komplexen sozialen Veränderungen umgehen zu können.
 - Es ist normal, Wut, Angst, Frustration, Hoffnung, Erleichterung und/oder eine Reihe anderer starker Gefühle zu empfinden. Denken Sie daran, wichtige Emotionen auf gesunde und produktive Weise anzusprechen.
 - Zeigen Sie Verständnis für andere, deren Reaktionen sich möglicherweise von Ihren eigenen unterscheiden.
 - Erkennen Sie an, dass einfache Lösungen unwahrscheinlich sind, wenn ein Zustand extremer Unruhe herrscht, und dass das Aufbringen der erforderlichen Energie zur Erfüllung alltäglicher Aufgaben inmitten einer Überlastung des Nervensystems nicht immer realistisch ist.
 - Wenn möglich, nehmen Sie sich eine Auszeit von Anforderungen (z. B. E-Mails), die bis später warten können, und gönnen Sie sich einen Moment, um sich neu zu sammeln.
 - Vermeiden Sie Selbstvorwürfe. Sie sind weder faul noch ineffizient, wenn es Ihnen unmöglich ist, sich inmitten unsicherer Veränderungen auf Ihre täglichen Aufgaben zu konzentrieren.
 - Die psychische Gesundheit wird geschützt, wenn Menschen sich angemessene Grenzen setzen, Routinen einhalten, auf sich selbst achten, tiefgründige/reflektierte Gespräche führen und sich gegenseitig unterstützen. Suchen Sie also nach diesen Möglichkeiten.

- Es ist ganz natürlich, dass Menschen in Krisenzeiten nach Gewissheit und einfachen Erklärungen suchen und, wenn diese nicht verfügbar sind, in einen Zustand der Apathie verfallen.
 - Anstelle einer „Anything goes“-Einstellung, die letztendlich zu weniger positiven Optionen führt, sollten Sie Routinen entwickeln, die sinnvoll und produktiv sind, egal wie einfach sie auch sein mögen.
 - Akzeptieren Sie das Unbehagen der Ungewissheit und suchen Sie gleichzeitig nach Möglichkeiten, innerhalb Ihrer eigenen Familie und/oder Gemeinschaft aktiv zu werden, z. B. indem Sie Lebensmittellieferungen unterstützen, sich nach Kolleg*innen erkundigen oder Informationen an Nachbarn weitergeben.
- Jugendliche können besonders stark von geopolitischer Unsicherheit betroffen sein, da Misstrauen gegenüber wirtschaftlichen und sozialen Systemen ihr Gefühl der Handlungsfähigkeit in Bezug auf Veränderungen verschärft.
 - Nehmen Sie Kontakt zu Jugendlichen auf, die Sie kennen.
 - Schicken Sie ihnen eine SMS, um zu fragen, wie es ihnen geht, oder grüßen Sie junge Nachbarn auf der Straße.
 - Helfen Sie Kindern und Jugendlichen zu erkennen, wie wichtig sie sind und wo sie etwas bewirken können.
 - Gehen sie zur Schule? Sind sie am Lernen interessiert? Tun sie etwas, das ihrer Familie hilft? All dies sind positive, pro-soziale Entscheidungen.