

Der Corona-Marathon – wie wir von Sportlern lernen können, unsere Kräfte einzuteilen.

Ein Beitrag der Betriebspsycholog*innen aus dem Bereich Lifecare von TÜV Rheinland.

„Zum Sprinter wird man geboren, zum Ausdauersportler wird man gemacht.“ Sportlerweisheit



Alle Welt spricht davon, dass diese Krise kein Sprint ist, sondern ein Marathonlauf. Das Besondere an diesem Marathon: Es ist vollkommen unklar, wie weit wir noch laufen müssen bis zum Ziel einer wirksamen Infektionseindämmung. Corona ist weiterhin jeden Tag da und niemand weiß, wie lange noch. Wir haben uns gefragt: Wie halten Marathonläufer*innen diesen anstrengenden Dauerlauf eigentlich aus? Und was können wir von ihnen lernen? Um das herauszufinden, haben wir erfahrene Marathonläufer*innen

befragt, also Menschen, die sich mit dem Kräfte-Einteilen und Durchhalten auskennen: **Was macht einen Marathon eigentlich aus? Und wie können wir es bis ins Ziel schaffen?**

#MARATHON

Der Marathon ist die Königsdisziplin des Laufsports mit langer Tradition, die zurückgeht bis ins Antike Griechenland. Es gilt, exakt 42 Kilometer und 195 Meter durchzuhalten. Das ist eine Distanz, die den menschlichen Körper deutlich spürbar an seine Grenzen bringt. Insider sagen: Es läuft der Kopf und nicht die Beine. Marathonläufer*innen bereiten sich lange auf dieses Ereignis vor. Und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental.

#ESLOHTSICH

Warum setzen sich Menschen freiwillig und ohne Not solch extremen körperlichen und psychischen Belastungen aus? Läufer*innen verraten uns: Das Gefühl, wenn man ins Ziel kommt, ist unbeschreiblich!

Die Tiefpunkte und Schmerzen des Weges sind dann ganz vergessen. Hinzu kommt: man ist Teil einer großen Gemeinschaft, und das ist ein unglaublich schönes Gefühl. Diese Gemeinschaft besteht aus den Läufern, Zuschauern und denen, die im Ziel auf einen warten. Alle sind wichtig, um in kritischen Momenten, anzuspornen und zu unterstützen. Wenn man mit vielen anderen an den Start geht und dann nach einigen Stunden erschöpft im Ziel ankommt, dann ist das einfach großartig: Man hat einmal mehr sich selbst überwunden.

#LESSONSLEARNED

Was lehrt uns dieses Wissen in der Zeit der Pandemie? In den Corona-Marathon sind wir ja ohne jegliche Vorbereitung, Trainingsplan oder Material gestartet – kopfüber von heute auf Morgen. Nun geht unser Lauf schon eine ganze Weile und vielleicht fühlen Sie sich momentan so wie die Marathon-Läufer, wenn es zäh wird: „Wie soll ich bloß durchhalten – wie weit ist

es noch bis ins Ziel?“ Wir bleiben trotzdem dran und merken: In vielen Bereichen haben wir uns inzwischen ganz gut warmgelaufen. Wir haben uns an die neue Situation gewöhnt und sind sogar wieder im Flow... doch es bleibt ein unsicheres Gefühl, wenn wir mit Arbeitskolleg*innen, Kund*innen oder Freund*innen zusammentreffen. Was können wir für die noch vor uns liegende Strecke aus dem Wissen der Langstreckensportler gebrauchen?

#VORBEREITUNG

Eine gute Vorbereitung und Planung sind das A & O. Auch wenn wir den Start nicht vorhersehen konnten, so können wir unser neu gewonnenes Wissen über wirksame Hygiene- und Schutzmaßnahmen jetzt einsetzen. Und dies in allen Bereichen: Wenn es darum geht, private Aktivitäten zu unternehmen, kulturelle Einrichtungen zu öffnen oder Betriebe sowie Büros wieder hochzufahren – und zwar konsequent, denn Nachlässigkeit rächt sich unausweichlich.

#DRANBLEIBEN

Nichts geht ohne Kräfteinteilung. Wir haben in den letzten Wochen verstanden, dass das Virus unseren Alltag auch weiterhin beeinflussen wird. Wir können und müssen unsere Kräfte für den kommenden Streckenabschnitt einteilen, uns gut versorgen und uns gegenseitig motivieren und unterstützen. Wie erleichtert haben wir uns gefühlt, als die strengen Beschränkungen wieder gelockert wurden... Das hat uns wieder mehr Sicherheit und neue Kraft gegeben.

Doch das bedeutet nicht, dass die Corona Gefahr gebannt ist. Nutzen wir im Miteinander unsere jeweiligen Stärken, achten wir aufeinander und feuern wir uns wechselseitig an! Jede*r von uns hat andere Ausgangsbedingungen, um mit der Ausnahmesituation umzugehen. Zugleich hat jede*r andere Fähigkeiten, um die Situation zu meistern. Erfahrungen und Talente multiplizieren sich, wenn wir sie offen zusammentragen.

#ZWISCHENZIELE

Zwischenziele helfen, um motiviert am fernen Ziel dran zu bleiben. Aber es bleibt im Moment ungewiss, wo die Ziellinie bei dem aktuellen globalen Marathon liegt. Was könnten also Zwischenziele und Erholungspausen im Corona-Marathon sein? Beispielsweise können wir uns jeden Abend überlegen, was heute gut war und wofür wir dankbar sind. Oder jeden Tag bewusst etwas Gutes tun, beispielsweise indem wir einer Person ganz bewusst unsere Wertschätzung schenken – mit Blicken, Gesten, Worten oder Taten.

#GEMEINSAMDURCHDIEKRISE

Gemeinsam läuft es sich so viel leichter! Auch wenn der Marathonlauf auf den ersten Blick ein Sport für Einzeltäter ist – tatsächlich läuft man immer mit anderen zusammen! Was für einen Menschen allein unerreichbar erscheint, ist in Gemeinschaft überwindbar. Das gilt für einen Marathon genauso wie für die Corona-Pandemie: Nur gemeinsam kommen wir ins Ziel!

Sie oder der Pandemie-Marathon-Läufer neben Ihnen braucht Ermutigung, Ansporn, Begleitung? Wir sind Ihre Ansprechpartner.

#gemeinsamdurchdiekrise

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Dipl.-Psych. Iris Dohmen
Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie
AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
Alboinstr. 56 · 12103 Berlin
Tel. 0800 66 49 06 20
gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com

