

Reinhard Fuckerider

**ERFOLGREICH  
SCHEITERN  
IN EINER PANDEMIE**  
—  
**7 GOLDENE  
REGELN**

**Impulse zur mentalen Bewältigung  
der SARS-CoV-2-Pandemie**

**Reinhard Furerder**

**Erfolgreich scheitern in einer Pandemie  
7 goldene Regeln**

Erschienen in der Reihe  
»Goldene Regeln zum Scheitern in Leben und Beruf«

Reinhard Fuckerider

**ERFOLGREICH  
SCHEITERN  
IN EINER PANDEMIE**

—

**7 GOLDENE  
REGELN**

**Impulse zur mentalen Bewältigung  
der SARS-CoV-2-Pandemie**

## Impressum

### Texte

© 2021 Copyright by Reinhard Fukerider

### Umschlagfoto

Tamanna Rumeer, unsplash.com

### Satz und Gestaltung

Timo Hummel

### Verantwortlich für den Inhalt

Reinhard Fukerider

Jahnplatz 6a

D-33102 Paderborn

info@fukerider.com

# Inhalt

---

<b>Einleitung</b>	7
<b>Goldene Regel Nr. 1</b> Leugne die Krise und mache so weiter wie bisher!	10
<b>Goldene Regel Nr. 2</b> Betrachte die Krise als absolute Katastrophe für Dich und die Welt!	14
<b>Goldene Regel Nr. 3</b> Suche einfache Antworten auf komplexe Fragen!	18
<b>Goldene Regel Nr. 4</b> Gib das Steuer für Dein Leben aus der Hand!	22
<b>Goldene Regel Nr. 5</b> Stürze Dich blind in Ablenkungen und Aktivismus!	26
<b>Goldene Regel Nr. 6</b> Sprich mit niemandem über Deine Sorgen und Ängste!	30
<b>Goldene Regel Nr. 7</b> Achte ausschließlich auf Dich und Dein Wohlergehen!	34
<b>Zum Nachdenken</b>	38
<b>Wasserstandübungen</b>	42

# Einleitung

---

Ein kleines, meist weniger als 160 Nanometer großes Virus, SARS-CoV-2 genannt, löste im Jahr 2020 eine weltweite Pandemie aus, deren Auswirkungen auf das gesamte gesellschaftliche Zusammenleben und die Wirtschaft trotz der in 2021 zur Verfügung stehenden Impfstoffe auch noch in den Folgejahren zu spüren sein werden. Zudem ist nach Meinung von Experten davon auszugehen, dass der Welt möglicherweise noch weitere virale Bedrohungen globalen Ausmaßes bevorstehen könnten.

Während Menschen den Umgang mit Krisen im Lebenslauf (z.B. Trennung, Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, schwere Krankheit, Tod) mehr oder weniger gewohnt sind, betroffene Staaten und die Weltgemeinschaft gelernt haben, lokalen und/oder weltweiten Katastrophen (z.B. Naturkatastrophen, Hunger, Migration, Wirtschaftskrisen) mehr oder weniger hilfreich zu begegnen, stellen Pandemien den einzelnen Menschen, das soziale Leben, einzelne Staaten und die Weltgemeinschaft vor weitreichende Herausforderungen, deren Komplexität und Dynamik nicht immer vorhersehbar sind. Insbesondere die Dauer sowie das nicht klar absehbare Ende der Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen des öffentlichen Lebens stellen an die meisten Menschen noch nie zuvor erlebte Anforderungen.



Dazu zählen insbesondere die freiwillige und/oder verordnete Selbstbegrenzung der freien Lebensgestaltung sowie das Einhalten von Hygiene- und Abstandsregeln zum Schutz von (Hoch-) Risikogruppen und zur Entlastung der im Gesundheitssystem tätigen Mitmenschen. Egoistische und selbstlose Tendenzen prallen an dieser Stelle hart aufeinander und produzieren schwer nachzuvollziehende Phänomene wie Verschwörungstheorien, Querdenker-Bewegung und Maskenverweigerung.

Neben innerfamiliären Belastungen durch Homeschooling, Homeoffice, Quarantäne, Kontaktbeschränkungen, Kurzarbeit, Nicht-Abschied-nehmen-Können bei Todesfällen etc. lassen sich auch positive Aspekte der globalen Krise entdecken: die Entschleunigung des Lebens, Besinnung auf das Wesentliche, Belebung von Beziehungen in Partnerschaft und Familie, Nutzung virtueller Medien zur Beziehungsgestaltung, Vorteile von Homeoffice und geschäftlichen Online-Formaten für den Geldbeutel und die Umwelt u.v.m.

Innere Kraft kostet vor allem die Tatsache, dass das Leben nicht planbar erscheint und ein vermeintliches Gefühl des Kontrollverlustes entsteht. Menschen müssen lernen, mit immer neuen fragilen Erkenntnissen und daraus resultierenden kurzlebigen und widersprüchlichen Entscheidungen zurecht zu kommen. Sie spüren, dass es keinen 100%-igen Schutz vor Gefahren für Leben und Gesundheit gibt und der Tod das einzig Sichere im Leben ist. Schreckensmeldungen schüren zusätzlich meist diffuse Ängste. Menschen müssen Antworten finden auf die Fragen, welchen Sinn sie ihrem Leben geben und wie sie erfüllt und glücklich leben wollen.

Es wäre vermessen, mit den ›Sieben Goldenen Regeln‹ zum destruktiven Umgang mit pandemischen Krisen‹ auf alle durch die Pandemie aufgeworfenen Fragen adäquate Antworten zu liefern.

Das Buch bietet den Leser\*innen Impulse und Hilfestellungen, mentale Bewältigungsstrategien zu entwickeln und zu festigen, um die Auswirkungen der globalen Krise auf das eigene Leben und das Leben seiner Liebsten zu mildern und das soziale Miteinander zu stärken. Die scheinbar widersprüchlich formulierten Goldenen Regeln sollen neugierig machen und zum Nachdenken anregen.

In dem Workbook ›Erfolgreich scheitern in einer Pandemie – Hilfe zur Selbsthilfe‹ finden Interessierte vertiefende Lernimpulse und Übungen zur Selbsthilfe in einer Pandemie.

Paderborn im März 2021

## Goldene Regel Nr. 1

---

# LEUGNE DIE KRISE UND MACHE SO WEITER WIE BISHER!

**Wenn man die Realität verkehrt,  
lebt es sich gänzlich unbeschwert!**

## Goldene Regel Nr. 1

Leugne die Krise  
und mache so weiter wie bisher!

Das Nicht-wahr-haben-Wollen ist eine normale Reaktion in der individuellen Krisenverarbeitung. Bedenklich und schädlich wird es, wenn Menschen eine offenkundige Krise dauer- und krampfhaft leugnen und die Augen vor der Realität verschließen. Sie versperren sich dadurch den Weg zu einer konstruktiven Verarbeitung der Krisenerfahrung für das eigene Leben. Menschen, die in diesem NEIN verharren, flüchten sich manchmal in eine selbstkonstruierte Scheinwelt. Dort fühlen sie sich sicher und sind häufig selbst durch wohlmeinende Unterstützungsangebote nicht mehr erreichbar.

Die Bewältigung einer pandemischen Krise wird erschwert, wenn Teile der Bevölkerung die kollektive Krise und die daraus resultierenden Gefahren öffentlich in Abrede stellen und mit Hilfe von Verleugnungs- und Verschwörungstheorien die alleinige Deutungsmacht beanspruchen. Die damit einhergehende Weigerung, angeordnete Maßnahmen des Gesundheitsschutzes zu befolgen, stellt eine Gefahr für das eigene Leben und das von Mitbürger\*innen dar. Moralische Appelle, wissenschaftliche Erkenntnisse, Sachargumente oder staatliche Zwangsmaßnahmen können diese Verweigerungshaltung meist nicht aufweichen.

**Goldene Regel Nr. 1**  
Leugne die Krise  
und mache so weiter wie bisher!

## Sieben Impulse zum Weiterdenken

---

01

Wie bin ich bisher mit Krisen im  
meinem Leben umgegangen?

02

Was hat mir geholfen,  
gestärkt aus Krisen hervorzugehen?

03

Was war nicht hilfreich?

04

Wie bedrohlich erlebe ich  
die gegenwärtige Krise?

**Goldene Regel Nr. 1**  
Leugne die Krise  
und mache so weiter wie bisher!

05

Was brauche ich,  
um diese Krise zu meistern?

06

Welche Vorteile hätte es für mein Leben,  
wenn ich mich der Realität stellte  
und sie nicht verleugnete?

07

Wie würde sich meine Bewertung der Krise ändern,  
wenn ich andere Meinungen  
und wissenschaftliche Erkenntnisse zuließe?

**Merke:**

»Das Biegsame besiegt das Harte,  
das Schmiegsame besiegt das Starke.«

Laotse

(6. Jhdt. v. Chr., chin. Philosoph)

## Goldene Regel Nr. 2

---

# BETRACHTE DIE KRISE ALS ABSOLUTE KATASTROPHE FÜR DICH UND DIE WELT!

**Ein schwarzmalerischer Tunnelblick  
schützt Dich am besten davor,  
die in der Krise versteckten Chancen  
zu entdecken!**

### **Goldene Regel Nr. 2**

Betrachte die Krise als absolute Katastrophe  
für Dich und die Welt!

Die Art und Weise, wie Menschen die Welt sehen, ist unterschiedlich: Die Optimisten denken, es gehe immer bergauf, die Pessimisten es gehe immer nur bergab; die Fatalisten meinen, das Leben plätschere so vor sich hin ohne Höhen oder Tiefen; die Realisten betrachten das Leben als eine Mischung aus einem Auf-und-Ab, einem Hin-und-Her und einem Drunter-und-Drüber mit Phasen der Ruhe und des Dahin-Plätscherns. Realisten akzeptieren Krisen als zum Leben dazugehörig und sehen Krisen auch als Herausforderung und Lernchance.

Die subjektiven Bewertungen der pandemischen Krise spielen für die gesellschaftliche Bewältigung der Krise eine nicht zu unterschätzende Rolle: Pessimisten, die das viel zitierte halb mit Wasser gefüllte Glas als halb leer sehen, werden länger brauchen, die in der Krise liegenden Chancen zu entdecken; Optimisten blenden möglicherweise alle Gefahren aus; Fatalisten legen vielleicht mit einem Seufzen die Hände in den Schoß und lassen den Dingen ihren Lauf.

Eine Mehrheit von Realisten in der Bevölkerung wird den konstruktiven Umgang mit einer Pandemie sicherlich erleichtern. Realisten sagen nicht zu allem Ja und Amen, was von den politischen Entscheidern gefordert wird. Realisten prüfen kritisch und engagieren sich aktiv für die Lösung der Probleme im Kleinen und im Großen.

### **Goldene Regel Nr. 2**

Betrachte die Krise als absolute Katastrophe  
für Dich und die Welt!

## **Sieben Impulse zum Weiterdenken**

---

**01**

Wie schätze ich mich ein: Bin ich eher Optimist,  
Pessimist, Fatalist oder Realist?

**02**

Welche Vorteile hat die jeweilige Lebenshaltung?

**03**

Wovor schütze ich mich  
durch die jeweilige Haltung?

**04**

Welche Vorteile hat meine Haltung  
im Umgang mit Lebenskrisen?

### **Goldene Regel Nr. 2**

Betrachte die Krise als absolute Katastrophe  
für Dich und die Welt!

**05**

Welche Nachteile hat sie  
im Umgang mit Lebenskrisen?

**06**

Welche Vorteile hat meine Haltung  
im Umgang mit einer Pandemie?

**07**

Welche Nachteile hat sie  
im Umgang mit einer Pandemie?

### **Merke:**

»Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück. Es kommt  
nicht darauf an, wie lang es ist, sondern wie bunt.«

Lucius Annaeus Seneca  
(† 65, röm. Dichter und Philosoph)

## Goldene Regel Nr. 3

---

# SUCHE EINFACHE ANTWORTEN AUF KOMPLEXE FRAGEN!

**Das schützt vor eigenem Nachdenken und  
einem Leben mit Widersprüchen!**

**Goldene Regel Nr. 3**  
Suche einfache Antworten  
auf komplexe Fragen!

Menschen sind Sinnsucher. Sie suchen nach dem Sinn ihrer Existenz, religiöser und spiritueller Orientierung, wissenschaftlicher Erkenntnis, Formen einer gerechten Ressourcenverteilung unter den Völkern, Möglichkeiten der Rettung der Erde vor der Klimakatastrophe u.v.m. Die Antworten auf all diese Fragen sind vielfältig und kontrovers. Vorläufige und oft widersprüchliche Antworten auszuhalten, fällt vielen Menschen schwer. In Lebenskrisen erleben Menschen, dass es meist keine einfachen und schnellen Lösungen gibt und sie lernen müssen, mehr oder weniger lange ›Gärzeiten‹ geduldig auszuhalten, bis die ›Klärung‹ eintritt.

In einer Pandemie wird diese Geduld auf eine harte Probe gestellt: Die Antworten auf die prozesshaft auftauchenden Fragen sind oft vorläufig und widersprüchlich, es muss Vieles ausprobiert und vielfach auch wieder revidiert werden. Ein solcher Prozess ist mental und emotional anstrengend, erfordert ein enormes Durchhaltevermögen der Einzelnen und ein solidarisches Miteinander. So verwundert es nicht, dass manche Menschen den Verkünder\*innen einfacher Antworten auf komplexe Fragen regelrecht hinterher laufen in der Hoffnung, so leichter leben zu können. Subjektiv mag das sogar so sein. Wenn Menschen allerdings das kritische Denken komplett abschalten, andere Ansichten nicht mehr gelten lassen und Menschen mit anderer Meinung verteufeln und ausgrenzen, wird es gefährlich.

**Goldene Regel Nr. 3**  
Suche einfache Antworten  
auf komplexe Fragen!

## Sieben Impulse zum Weiterdenken

---

**01**

Wer bin ich?

**02**

Wie will ich sein?

**03**

Welchen Sinn gebe ich meinem Leben?

**04**

Welche Werte möchte ich leben?

**Goldene Regel Nr. 3**  
Suche einfache Antworten  
auf komplexe Fragen!

**05**

Wie offen bin ich für Menschen, die andere  
Antworten auf diese Frage finden als ich?

**06**

Wie beeinflusst die Tatsache,  
dass ich sterben werde, meine Auffassung  
vom Leben und meine Lebensführung?

**07**

Was könnte mir helfen,  
›Gärzeiten‹ auszuhalten?

**Merke:**

»Sinn des Lebens: etwas, das keiner genau weiß. Jedenfalls hat  
es wenig Sinn, der reichste Mann auf dem Friedhof zu sein.«

Sir Peter Alexander von Ustinov  
(† 2004; brit. Schauspieler, Regisseur)

## Goldene Regel Nr. 4

---

# GIB DAS STEUER FÜR DEIN LEBEN AUS DER HAND!

**Sich im Fluss der schicksalhaften  
Ergebenheit treiben zu lassen,  
ist leichter, als im Meer  
des selbstbestimmten Lebens  
seinen Kurs zu steuern!**

## Goldene Regel Nr. 4

Gib das Steuer für Dein Leben  
aus der Hand!

Die wenigsten Menschen mögen das Gefühl, fremdbestimmt zu leben. Selbstbestimmt seinen Lebensweg zu gehen, ist vielleicht anstrengender, macht allerdings auch zufriedener. In Lebenskrisen kann schon mal das flau Gefühl auftreten, die Orientierung oder die Macht zur Gestaltung des Lebens verloren zu haben. Jeder Mensch sollte so schnell wie möglich die Bestimmung über das eigene Leben wieder erlangen und den Lebenskurs neu ausrichten. Wie Menschen ihren Lebenskurs setzen, ist sehr individuell und bewegt sich zwischen den Polen ›Der Weg ist das Ziel‹ und ›Das Ziel bestimmt den Weg‹.

In pandemischen Krisen braucht es die Goldene Mitte zwischen diesen Polen: Die Gesellschaft verfolgt die Ziele, Leben und Gesundheit der Bevölkerung zu schützen und den Niedergang von Wirtschaft und Kultur zu verhindern. Die Länge und die Beschwerlichkeit dieses Weges kennt niemand. Man kann meist erst nach der nächsten Wegkrümmung abschätzen, wie der Weg weiterführt. Insofern kann man sagen: Der Weg ist das Ziel. Gleichzeitig müssen zur Bewältigung des Weges Teilziele gesetzt werden, um Erfolgserlebnisse zu generieren und die Bevölkerung zu motivieren, den unbekanntem Weg mit allen damit verbundenen Anstrengungen mitzugehen.

**Goldene Regel Nr. 4**  
Gib das Steuer für Dein Leben  
aus der Hand!

## Sieben Impulse zum Weiterdenken

---

01

Wie lautet mein Lebensmotto: »Der Weg ist das Ziel«? Oder »Das Ziel bestimmt den Weg«?  
Oder irgendetwas dazwischen?

02

Welche Vorteile hatte oder hat  
mein Lebensmotto in Krisenzeiten?

03

Welche Nachteile hatte oder hat  
mein Lebensmotto in Krisenzeiten?

04

Wie komme ich mit meinem bisherigen  
Lebensmotto durch die Pandemie?

24

**Goldene Regel Nr. 4**  
Gib das Steuer für Dein Leben  
aus der Hand!

05

Wie muss ich meine Lebensmotto ggf. verändern?

06

Wie kann ich meinen Lebensweg  
in der Pandemie gestalten?

07

Welche mentale und emotionale Verpflegung  
brauche ich für den Weg durch die Pandemie?

**Merke:**

**»Ich bin der Meister meines Schicksals:  
Ich bin der Kapitän meiner Seele.«**

Aus einem Gedicht von William Ernest Henley  
(† 1903, brit. Schriftsteller)

25

## Goldene Regel Nr. 5

---

# STÜRZE DICH BLIND IN ABLENKUNGEN UND AKTIVISMUS!

**Das ist der sicherste Weg,  
dem Gefühl der eigenen Hilflosigkeit  
zu entgehen!**

## **Goldene Regel Nr. 5** Stürze Dich blind in Ablenkungen und Aktivismus!

Menschen erleben Krisen mitunter als Ausnahmesituation: Sie müssen mit heftigen Gefühlen zurechtkommen, die sie vielleicht erstmalig spüren und von denen sie glaubten, sie niemals fühlen zu dürfen oder zu können, z.B. Wut, Hass, Ohnmacht, Trauer. Sie spüren, dass sie an die Grenzen ihrer Möglichkeiten stoßen, die Krise zu bewältigen. Sie fühlen sich gelähmt und starren nur noch auf das Problem. Das alles erzeugt Gefühle der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins und des Auf-sich-selbst-zurückgeworfen-Seins, die nur schwer auszuhalten sind.

Neben Schicksalsergebenheit reagieren Menschen darauf häufig mit Aktionismus, der Flucht in die Sucht und eine Vielzahl von Ablenkungen, manchmal auch in den Suizid, nur um die eigene Hilflosigkeit nicht spüren zu müssen. Dadurch vergeben sie häufig die Chance, bei sich selbst anzukommen und zu ihrem Wesenskern und dem Sinn ihres Lebens vorzudringen.

Die globale Bedrohung einer Pandemie und der Umgang damit können in der Bevölkerung eine massenhaft gefühlte Hilflosigkeit erzeugen, der die Menschen durch Aktionismus, ausschweifendes, nicht regelkonformes Verhalten und Protest zu entkommen suchen, anstatt innezuhalten und zu lernen, es mit sich selbst auszuhalten. Wer es mit sich selbst aushalten kann, kann es auch mit anderen Menschen aushalten und andere Menschen halten es mit ihm aus.

**Goldene Regel Nr. 5**  
Stürze Dich blind in Ablenkungen  
und Aktivismus!

## **Sieben Impulse zum Weiterdenken**

---

**01**

Welche Gefühle bewerte ich als angenehm  
oder unangenehm?

**02**

Wie kann ich mir selbst erlauben,  
unterschiedliche Gefühle zu haben  
und auch zeigen zu dürfen?

**03**

Wann habe ich mich in meinem Leben  
hilflos gefühlt?

**04**

Was war damals hilfreich im Umgang  
mit dem Gefühl der Hilflosigkeit?

**Goldene Regel Nr. 5**  
Stürze Dich blind in Ablenkungen  
und Aktivismus!

**05**

Welche Strategien von damals  
könnten mir gegenwärtig dienlich sein?

**06**

Was könnte mir helfen,  
zur Ruhe und zu mir zu kommen?

**07**

Wie kann ich lernen, mich mit meinen Stärken  
und Schwächen besser anzunehmen?

**Merke:**

»Nicht akzeptierte Hilflosigkeit kann sich in Aggression gegen  
sich oder andere Menschen wandeln!«

## Goldene Regel Nr. 6

---

# SPRICH MIT NIEMANDEM ÜBER DEINE WAHREN GEFÜHLE, GEDANKEN UND SORGEN!

**Sich einem anderen Menschen zu öffnen,  
ist ein Zeichen von Schwäche!**

### Goldene Regel Nr. 6

Sprich mit niemandem über Deine wahren Gefühle,  
Gedanken und Sorgen!

Viele Menschen trauen sich nicht oder haben möglicherweise schlechte Erfahrungen damit gemacht, sich anderen Menschen mit ihren Sorgen, Ängsten, Gedanken und Gefühlen anzuvertrauen. Damit besteht die Gefahr, sich selbst zu schaden, in dem sie als negativ bewertete Gefühle und Gedanken verdrängen, sprichwörtlich alles in sich hineinfressen und in emotionalen Einbahnstraßen oder Sackgassen landen.

In Krisensituationen versucht jeder Mensch zunächst auf eigene Bewältigungsstrategien zurückzugreifen. Wenn diese versagen, müssen neue geeignete Bewältigungsmechanismen ausprobiert werden.

Spätestens dann, wenn man sich am Ende seines Latein fühlt, kann das Gespräch mit anderen Menschen helfen, wieder Hoffnung zu schöpfen, sich neue Perspektiven zu erschließen und mutig neue Schritte in die Zukunft zu wagen.

Spätestens wenn sich suizidale Gedanken einschleichen, sollten externe Gesprächsangebote (z.B. Telefonseelsorge und andere Krisentelefone, Beratungsstellen, Psychotherapie) in Anspruch genommen werden. Enge Angehörige und Freunde können hilfreiche Gesprächspartner\*innen darstellen, sind allerdings häufig emotional zu verstrickt und lassen die kritische innere Distanz vermissen.

### **Goldene Regel Nr. 6**

Sprich mit niemandem über Deine wahren Gefühle,  
Gedanken und Sorgen!

## **Sieben Impulse zum Weiterdenken**

---

**01**

Wie habe ich gelernt,  
alles mit mir alleine auszumachen?

**02**

Welche Nachteile hatte ich dadurch?

**03**

Welche Vorteile hätte es mir  
in der Vergangenheit bringen können,  
mich einem anderen Menschen anzuvertrauen?

**04**

Welche Vorteile hätte ich heute,  
wenn ich mich einem anderen Menschen  
anvertrauen würde?

### **Goldene Regel Nr. 6**

Sprich mit niemandem über Deine wahren Gefühle,  
Gedanken und Sorgen!

**05**

Wer würde mir als vertrauenswürdige\*r  
Gesprächspartner\*in einfallen?

**06**

Was hindert mich,  
diesen Menschen anzusprechen?

**07**

Wie kann ich mir selbst die Erlaubnis erteilen,  
das Gespräch mit einem anderen Menschen  
zu suchen?

**Merke:**

**»Offenheit ist ein Schlüssel, der viele Türen öffnen kann.«**

Ernst Ferstl (\*1955, österr. Schriftsteller)

## Goldene Regel Nr. 7

---

# ACHTE AUSSCHLIESS- LICH AUF DICH UND DEIN WOHLERGEHEN!

**Sich um das Wohl anderer Menschen  
Gedanken zu machen, ist viel zu anstrengend!**

### Goldene Regel Nr. 7

Achte ausschließlich auf Dich und  
Dein Wohlergehen!

Lebenskrisen lassen Menschen manchmal in seelische Abgründe schauen, in die eigenen und die anderer Menschen. Es können zu tiefst egoistische Instinkte geweckt werden, die ohne Rücksicht auf andere ausschließlich das eigene Wohl und Überleben zum Ziel haben. Rücksichtslos zu fühlen, muss nicht zwingend in rücksichtsloses Handeln münden. Es führt Menschen allerdings unweigerlich in das Spannungsfeld von Egoismus und Selbstlosigkeit und sie müssen entscheiden, wie weit sie gehen wollen, um tatsächliches oder vermeintliches Recht zu bekommen, das verletzte Ego zu heilen oder das eigene Überleben zu sichern.

Krisen pandemischen Ausmaßes vergrößern wie mit einer Lupe die Schattenseiten des gesellschaftlichen Miteinanders. Sie offenbaren, ob Solidarität ein wohlklingendes Lippenbekenntnis oder gelebte Realität ist, ob Menschen bereit sind, ihre persönliche vom Grundgesetz geschützte Freiheit und Selbstbestimmung zugunsten gefährdeter Mitmenschen für begrenzte Zeit einzuschränken, zumal es hierbei im wahrsten Sinne um Leben oder Tod gehen kann.

Gesunder Egoismus und gelebte Solidarität in Balance sind das beste Fundament für eine Gesellschaft, um Krisen globaler Reichweite kraftvoll zu meistern und neue Chancen für ein gedeihliches Miteinander zu entwickeln.

### **Goldene Regel Nr. 7**

Achte ausschließlich auf Dich und  
Dein Wohlergehen!

## **Sieben Impulse zum Weiterdenken**

---

**01**

Welche Haltung trifft meine Lebenseinstellung  
eher: egoistisch oder selbstlos?

**02**

Welche Vorteile bringt die jeweilige Haltung  
für mich?

**03**

Welche Nachteile hat sie?

**04**

Welche Einstellung liegt mir in der Pandemie  
näher: selbstlos oder egoistisch?

### **Goldene Regel Nr. 7**

Achte ausschließlich auf Dich und  
Dein Wohlergehen!

**05**

Wo beginnt meine Freiheit und wo endet sie?

**06**

Wie kann ich zu Entscheidungen kommen,  
die ich vor mir und anderen verantworten kann?

**07**

Wie können meine Mitmenschen und ich  
die Pandemie überleben?

**Merke:**

**»Es gibt keinen einsameren Menschen als den,  
der nur sich selbst liebt.«**

Abraham Ibn Esra († 1139),  
spanischer Philosoph, Bibel-Kommentator

# ZUM NACHDENKEN

## Zum Nachdenken

**»Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu  
unterscheiden.«**

Spruch der Anonymen Alkoholiker

\*

**»Alles im Leben hat mindesten drei Seiten:  
eine gute, eine schlechte  
und eine komische.«**

Karl Valentin,  
(† 1948, Münchner Humorist und Kabarettist)

\*

**»In Krisen beweist sich der Charakter.«**

Helmut Schmidt,  
(† 2015, dt. Bundeskanzler)

\*

**»Ich grüße mich mittlerweile immer freundlich,  
wenn ich mir selbst im Weg stehe.  
Ist ja nicht das erste Treffen.«**

Unbekannter Autor

## Zum Nachdenken

**»Und als sie das Ziel aus den Augen verloren hatten,  
verdoppelten sich ihre Anstrengungen.«**

Mark Twain (†1910),  
amerik. Schriftsteller

\*

**»Aus 1,5 – 2m Corona-Abstand sich selbst  
und sein Ego zu betrachten, kann zu heilsamen  
Einsichten führen.«**

Reinhard Fuckerider

\*

**»Wer das Ziel kennt, kann entscheiden;  
wer entscheidet, findet Ruhe;  
wer Ruhe findet, ist sicher;  
wer sicher ist, kann überlegen;  
wer überlegt, kann verbessern.«**

Konfuzius (†479 v.Chr.),  
chin. Philosoph

\*

**»Nur aufs Ziel zu sehen,  
verdirbt die Lust am Reisen.«**

Friedrich Rückert (†1866),  
dt. Dichter

## Zum Nachdenken

**»Heute besuche ich mich mal selber!  
Mal schaun, ob ich zuhause bin!«**

Karl Valentin  
(†1948, Münchner Humorist und Kabarettist)

\*

**Ein alter Indianer sitzt mit seinem Sohn  
am Lagerfeuer und spricht:**

**»Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf  
zwischen zwei Wölfen.**

**Der eine Wolf ist böse. Er kämpft mit Neid,  
Eifersucht, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen,  
Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.**

**Der andere Wolf ist gut. Er kämpft mit Liebe,  
Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte,  
Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen  
und Wahrheit.«**

**Der Sohn fragt: »Und welcher der beiden Wölfe  
gewinnt?«**

**Der alte Indianer schweigt eine Weile.**

**Dann sagt er: »Der, den du fütterst.«**

»Die zwei Wölfe«,  
Indianische Weisheit

# WASSERSTANDS- ÜBUNGEN

### Übung 1

---

#### **Zufriedenheit mit dem eigenen Leben in der Krise**

Stellen Sie ein leeres Wasserglas vor sich auf den Tisch.

Durch die Füllhöhe bestimmen Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit Ihrer Lebenssituation.

Füllen Sie das Glas solange mit Wasser, bis Sie das Gefühl haben, dass die Füllhöhe dem Grad Ihrer Lebenszufriedenheit in der Krisensituation entspricht.

Ausschütten und Nachschütten sind erlaubt.

Seien Sie ehrlich zu sich!

Wenn Sie den für Sie stimmigen Füllstand erreicht haben, gehen Sie folgenden Fragen nach:

---

**Bin ich eher zufrieden oder eher unzufrieden mit dem Füllstand?**

**Welcher Füllstand wäre mich auf Dauer zufriedenstellend?**

**Was trägt zu meiner Zufriedenheit bei?**

**Was verursacht meine Unzufriedenheit?**

**Was kann ich tun, um meine Zufriedenheit zu verbessern?**

**Wovon muss ich mich verabschieden, um zufriedener zu werden?**

**Wer kann mir auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit helfen?**

### **Tipp**

Lassen Sie das Wasserglas an einem Ort stehen, den sie mindestens 2-3 Mal am Tag aufsuchen.

Das Glas soll Sie erinnern, aktiv etwas für Ihre Zufriedenheit zu tun.

Geben Sie jedes Mal ein wenig Wasser dazu, wenn Sie etwas getan oder gelassen haben, das Ihre Zufriedenheit fördert.

## Übung 2

---

### **Zufriedenheit mit einzelnen Lebensbereichen in der Krise**

Holen Sie sich eine Kanne mit 1l Wasser und eine beliebige Anzahl gleich großer Gläser.

Stellen Sie die Gläser vor sich auf den Tisch und notieren Sie auf kleinen Zetteln Lebensbereiche, die für Sie eine Rolle spielen, z.B. Zeit für mich, Partnerschaft, Familie, Kinder, Pflege, Arbeit, Finanzen, Sexualität, Hobbies etc.

Verteilen Sie das Wasser aus der Kanne auf die Gläser in dem Wissen, dass Sie

→ nur diesen 1l Wasser verteilen können und

→ mit dem Füllgrad Ihre momentane Zufriedenheit bestimmen.

Umschütten ist erlaubt!

Bedenken Sie, dass Sie insgesamt 1l zur Verfügung haben!

Seien Sie ehrlich zu sich!

Wenn Sie die für Sie stimmigen Füllstände erreicht haben, gehen Sie folgenden Fragen nach:

---

**Bin ich eher zufrieden oder eher unzufrieden mit dem Gesamtbild?**

**Mit welchen Füllständen bin ich zufrieden?**

**Was trägt zu meiner Zufriedenheit bei?**

**Mit welchem Füllstand bin ich unzufrieden?**

**Welchen Füllstand muss ich verringern, um den Füllstand, der mich unzufrieden macht, zu erhöhen?**

**Welche Schritte sind dazu konkret erforderlich?**

**Wovon muss ich mich verabschieden, um einen zufriedenstellenden Füllstand in einem anderen Bereich zu erreichen?**

### **Tipp**

Wenn Sie etwas verändern wollen, konzentrieren Sie sich auf einen Bereich!

Tun Sie den ersten Schritt zur Veränderung innerhalb von 72 Stunden! Sie steigern dadurch die Chance, in Ihrem Leben nachhaltig etwas zu verändern!

# Reinhard Fukerider

---

### **Dipl.-Theologe**

Coach (DGfC), Supervisor  
Psychodramaleiter (DFP)  
Moderator (MGM®/MOM®)  
Dozent und Trainer  
Mediator



### **Vita**

Reinhard Fukerider, Jg. 1958, studierte kath. Theologie in Regensburg und Freiburg i.Br.

Nach 16 Jahren als Leiter einer Telefonseelsorge arbeitet er seit 2002 freiberuflich als Coach, Mediator, Moderator, Supervisor, Dozent und Trainer. Seine Themen sind die klassischen Softskills: Kommunikation, Konfliktregelung, Krisenbewältigung, Sozial- und Führungskompetenz, die Gestaltung von Veränderungsprozessen bei Einzelnen, Teams und Organisationen sowie Burnout-Prophylaxe.

Als Psychodramaleiter hat er langjährige Erfahrung in der Gestaltung lebendiger und nachhaltiger Trainings und Workshops mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung.

## **Autor**

Er ist Autor des 2012 erschienenen Fachbuches »Life-Cycle-Coaching – für Klarheit und Leichtigkeit im Leben«. Darin beschreibt er seinen Coachingansatz und zahlreiche autodidaktische Übungen, um verschiedene Herausforderungen im Lebenszyklus meistern zu können.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor, Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

**Weitere Bücher des Autors unter:  
[www.fukerider.com/rfc](http://www.fukerider.com/rfc)**



### **Pandemie – belastet**

Viele Menschen haben zu kämpfen mit den Auswirkungen von Kontaktbeschränkungen, Quarantäne, Homeschooling, Homeoffice, Kurzarbeit, finanziellen Problemen, fehlenden sozialen und kulturellen Aktivitäten, Mangel an Einkaufsmöglichkeiten, eingeschränkter Begleitung kranker oder sterbender Angehöriger und dem zermürbenden Auf-und-Ab von Lockdown und Lockerungen.

### **Pandemie – stimmt nachdenklich**

Das Leben in der Pandemie macht dünnhäutig und wirft die Menschen auf sich selbst zurück. Viele denken über sich selbst, ihr Leben und ihre Beziehungen nach. Bisherige Antworten auf die Fragen nach dem Sinn und dem Wesentlichen im Leben werden überprüft oder neu formuliert.

### **Pandemie – erfolgreich scheitern?**

Sieben goldene Regeln zum erfolgreichen Scheitern in einer Pandemie machen neugierig und regen an, die Pandemie und ihre Auswirkungen aus ironischer Distanz zu betrachten. Zusätzliche Impulsfragen regen zum Nachdenken an und helfen, die Pandemie mental zu bewältigen.

In dem Workbook ›Erfolgreich scheitern in einer Pandemie – Hilfe zur Selbsthilfe‹ finden Interessierte vertiefende Lernimpulse und Übungen zur Selbsthilfe in einer Pandemie.

**Reinhard Fukerider**, Diplomtheologe, ist nach 16 Jahren leitender Tätigkeit im kirchlichen Dienst seit 2002 freiberuflich als Coach, Supervisor, Mediator, Moderator und Trainer tätig.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor, Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

Weitere Bücher des Autors unter: [www.fukerider.com/rfc](http://www.fukerider.com/rfc)

9,90 €