

## KRISENBEWÄLTIGUNG

*Dankbarkeit stärkt*

**M**anche Sprüche hört man so häufig, dass sie fast schon nerven. „Das Glas ist halbvoll und nicht halbleer“ ist für mich so einer. Oder: „Wer weiß, wofür es gut ist.“ Oder: „In jeder Krise liegt eine Chance.“ Immer wieder hört man solche Sätze. Und das macht sie belanglos. Das ist schade. Sehr schade sogar.

Denn: Im Kern haben sie etwas Wahres. Wer auf Positives schaut, ist besser gelaunt. Wer besser gelaunt ist, verspürt mehr Lebensfreude. Wer mehr Lebensfreude verbreitet, reißt andere mit. Das motiviert. Und mit Motivation lässt sich mehr bewegen. Die Kette lässt sich beliebig fortsetzen.

**Mit Kalenderspruch-Romantik** hat das nichts zu tun. Wissenschaftler beschäftigen sich schon seit den 50er Jahren mit der Positiven Psychologie. Bereits Abraham Maslow, der die bekannte Bedürfnispyramide entwickelt hat, hat die rein defizitorientierte Sichtwei-

se auf die menschliche Psyche als unzureichend kritisiert.

Sein Kollege, der US-Psychologe Martin Seligman, hat die Idee der Positiven Psychologie Ende des 20. Jahrhunderts weiterentwickelt. Er untersuchte, was ein erfülltes Leben ausmacht, und er geht davon aus, dass die Positive Psychologie das Leben der Menschen produktiver und erfüllter macht und dabei hilft, herausragende Talente zu identifizieren und zu fördern.

In Krisensituationen fällt es vielen schwer, das Positive zu sehen. Denn ungewohnte, herausfordernde und nicht zu bewältigen erscheinende Situationen kosten Kraft. Angesichts der unberechenbaren Corona-Lage fühlen sich viele machtlos, geradezu ohnmächtig.

**Hilfe von Psychologen**, Coaches und Resilienztrainern ist jetzt während der Pandemie gefragter denn je. Mehr noch als je zuvor suchen Menschen nach Sinn, Erfüllung und ihrem Platz im Leben. Die Pandemie hat das bislang geordnete Leben vieler Menschen durcheinandergebracht, auf den Kopf gestellt. Warum ich das hier aufschreibe?

Weil es ganz viel mit der Touristik zu tun hat. Die gesamte Branche steckt seit fast zwei Jahren in einer Krise. Jeder Einzelne ist in dieser Zeit sicher nicht nur einmal an die Grenze seiner Belastbarkeit gestoßen. Die einen macht es stärker, die anderen schwächer. Was macht den Unterschied aus? Diejenigen, die ihrem Beruf mit Herzblut nachgehen, Demut und Dankbarkeit spüren können, für das was sie tun, hinterfragen

auch in der Krise nicht, ob sie am richtigen Platz sind. Das verleiht ihnen weiterhin Kraft.

**Diejenigen, die zweifeln**, haben das Gefühl verloren, das Richtige zu tun. Die Zahl der Zweifler wächst. Immer mehr verlassen die Branche – eine Branche, die so viel Gutes tut.

Reisen bildet, erweitert den Horizont, schafft Distanz zum Alltag und verleiht neue Perspektiven – auf andere Kulturen und auf das eigene Leben. Und nicht zu vergessen: Reisen bringt Wohlstand. Gäbe es den Tourismus nicht, wäre die Armut in vielen Ländern der Welt sicher noch größer,

Auf meiner Reise durch Tansania, zu der mich DER Touristik eingeladen hat, durfte ich viele Menschen erleben, die voller Freude waren. Die einen, weil sie unbeirrt ihren Weg gehen und Kraft daraus ziehen, andere zu unterstützen – auch wenn die Hilfe angesichts der großen Bedürftigkeit wie ein Tropfen auf den heißen Stein anmutet. Die anderen, die Unterstützung empfangen und dafür unendlich dankbar erscheinen. Sie strahlen Freude aus, die von Herzen kommt.

Haben Sie schon Ihre persönliche Bilanz gezogen? Wofür sind Sie dankbar? Wem das zu gefühlsduselig ist: Es ist Weihnachten – und wie ich finde, Zeit für Besinnung und Gefühle.



**Sabine Pracht**  
Chefredakteurin