

Liebe Studierende, liebe Lehrende,

wir alle erleben in der derzeitigen Corona-Virus-Pandemie eine Ausnahmesituation, die sehr belastend sein kann. Sie kann aber zugleich eine einmalige Gelegenheit zur Selbsterfahrung darstellen. Gerade wir als angehende sowie als eingetragene Psychotherapeut_innen haben das nötige Werkzeug erlernt, um einen wertvollen Beitrag zur Erforschung dieser ganz und gar nicht alltäglichen Situation zu leisten. Ich bin sicher, dass wir die Krise auch als Chance für unsere Forschung und unser Fachgebiet nutzen können, indem wir die gesammelten Erfahrungen zusammentragen und kritisch reflektieren.

Deshalb lade ich Sie alle ein, einen kleinen Teil dazu beizutragen. Ideal wäre ein kurzer Text, der 2 bis 10 Seiten umfasst, in dem Sie über Ihre Erfahrungen, Gefühle, Schwierigkeiten und Bewältigungsstrategien schreiben.

Interessant wären Fragen wie:

- Wie hat sich Ihr Alltag seit der Corona-Krise verändert und welche Gedanken und Gefühle löst das in Ihnen aus?
- Gibt es bestimmte Erzählmuster, die Sie bei Ihnen im Sprechen mit anderen über die Krise feststellen? Beispielsweise bestimmte Inhalte, die Sie immer wieder erzählen, oder formale Aspekte.
- Erinnern Sie sich an Träume, die in Zusammenhang mit den Veränderungen stehen? Diese könnten Sie ebenfalls aufschreiben.
- Beobachten Sie sich auch beim Verfassen des Textes: Wenn Sie während des Schreibprozesses assoziativ oder gedanklich auf Neues oder anderes kommen, können Sie auch das niederschreiben.
- Wo verspüren Sie Widerstände (sowohl im tiefenpsychologischen Sinn als auch alltagssprachlich, z.B. gegenüber politischer Entscheidungen oder behördlicher Maßnahmen) und wie gehen sie mit diesen um?
- Wie nehmen Sie die Berichterstattung in Fernsehen, Zeitung, Radio oder Social Media wahr und welche Gefühle haben Sie dabei?
- Wie reagieren Ihre Verwandten und Freunde auf die Pandemie und wie wirken sich ihre Reaktionen auf Sie aus?

Sie können den Text auch zur eigenen Selbstreflexion nutzen und die Auswirkungen der Extremsituation für sich aufarbeiten. Ob Sie dies in Form einer klassischen Selbstreflexion, einer Fallgeschichte, eines Tagebucheintrags, eines Briefs oder einer fiktiven Geschichte niederschreiben, bleibt Ihnen überlassen. Seien Sie kreativ, denn in der Kreativität liegt oft eine Wahrheit, die der Vernunft verborgen bleibt.

Ziel des Projekts ist, einen wissenschaftlichen Beitrag zur Erforschung dieser Ausnahmesituation zu leisten. Relevant sind vor allem Fragen, wie sich diese neuartige Situation inklusive aller Herausforderungen und Möglichkeiten auf uns Menschen auswirkt,

welche Gedanken und Gefühle wir darin erleben und wie wir mit der Corona-Krise umgehen. Darüber hinaus können diese Texte pseudonymisiert als künstlerisch-wissenschaftliches Erfahrungsbuch publiziert oder als Lehrmaterial für künftige Generationen von Psychotherapeut_innen eingesetzt werden. Studierende können mit diesen Texten außerdem einen Forschungsbeitrag leisten, der Ihnen im Studium angerechnet wird.

Ich würde Sie bitten, mir die Texte als Word- oder PDF-Datei an paolo.raile@sfu.ac.at zu übermitteln. Ich freue mich darauf (und werde mich selbstverständlich auch mit einem eigenen Text beteiligen)!

Ich wünsche Ihnen alles Gute für die kommenden Tage und Wochen!

Paolo Raile