

Corona als Chance

Die Welt an der einer Schwelle

Die Corona Pandemie stellt für die Welt in allen Ländern und allen Gesellschaften eine völlig neue Herausforderung dar. Vieles, was über viele Jahrzehnte selbstverständlich und sicher schien, gilt nicht mehr. Niemand kann voraussehen, wie sich die Pandemie noch auswirken wird, wie viele erkranken, wie viele sterben werden. Keiner kann sagen, ob und, wenn ja, wann eine Impfung so weit entwickelt sein wird, dass sie sicher einsetzbar ist. Eine ganze Reihe von Medikamenten wird diskutiert, und doch gibt es bislang keine auch nur einigermaßen eindeutigen Studien darüber, ob irgendeines davon wirksam werden könnte. Andere befinden sich in Entwicklung. Es gibt Hypothesen, wie diese Substanzen funktionieren könnten, aber eben nur Hypothesen. Dennoch wissen wir, dass viele Menschen diese Krankheit bereits überlebt haben, viele davon haben es möglicherweise nicht einmal bemerkt, erkrankt gewesen zu sein. Die Welt wird also weitergehen.

In dem verzweifelten Versuch, die Pandemie, wenn sie schon nicht verhindert werden kann, so doch zu verlangsamen, sind wir alle mit Maßnahmen konfrontiert, die heilige, da tief gewohnte Freiheitsrechte einschränken, und die weiter dazu führen, dass nicht nur das öffentliche Leben, sondern auch die Wirtschaft, unsere Lebensgrundlage, zum Stillstand kommen.

Unser Sicherheitsgefühl ist weg

Psychodynamisch bedeutet das, dass unser Sicherheitsgefühl mehr oder weniger weitgehend, je nach Individuum, aufgehoben ist. Zumindest in unserem Teil der Welt, das ist in anderen Ländern und Kulturen ganz anders, leben wir seit langer Zeit in einer Komfortzone, die deshalb komfortabel ist, weil sie uns die Illusion ermöglicht, das Leben sei weitestgehend sicher.

Entsprechend haben viele Menschen das Gefühl, ihnen wurde der Boden unter den Füßen weggerissen. Vor kurzem standen sie subjektiv noch fest im Leben auf sicherem Grund. Jetzt spüren sie sich torkeln ohne Basis. Allzu viele merken, wie abhängig sie davon sind, dass ihre Umgebung stabil ist und die Welt sich so gestaltet, dass sie wissen, womit sie rechnen müssen. Man könnte bei vielen sagen, dass ihre Identität von außen definiert wird: vom Beruf, vom sozialen Umfeld, von ihren Rollen und den Erwartungen die andere an sie haben. In all diesen äußeren Aspekten waren ihre Wurzeln, die jetzt wirken wie herausgerissen.

Menschen verändern sich stark, wenn sie ihre Sicherheit verlieren. Sie treten der Welt viel misstrauischer gegenüber, fühlen sich leicht angegriffen und bedroht. Ehedem ausgeglichene Personen wirken panisch, aggressiv, hyperaktiv bemüht, Ihre Situation in Richtung auf mehr Sicherheit zu verändern. Es werden Schuldige gesucht, Sündenböcke – die Chinesen, der Kapitalismus, die Strafe Gottes usw. Die Illusion, man könne den Dämon wie bei Rumpelstilzchen besiegen, indem man ihn beim Namen nennt, mag kurz beruhigen, hilft aber nicht nachhaltig. Wenn der Stress fortbesteht und die Sicherheit weiterhin fehlt, kommt es bei vielen zu einer Art Resignation bis hin zur Verzweiflung, die sich in einer Erstarrung ausdrückt. Man kann das den Totstellreflex nennen. Wenn jemand einmal in diesem Zustand ist, kann es ziemlich schwer werden, sich wieder zu öffnen. Meist ist dazu nötig, dass dem Betroffenen in vielfacher Hinsicht

glaubhaft vermittelt werden kann, dass er sich zumindest aktuell in Sicherheit befindet.

Wir können aus diesen Reaktionen lernen, dass eben jener Verlust an Vertrautem und Kontrolle und Selbstwirksamkeit ein wesentlicher Grund ist, weshalb im Rahmen der Corona Pandemie sehr viele Menschen heftige Ängste entwickeln. Wenn der französische Präsident Macron sagt, wir seien im Krieg, hat er insofern recht, als uns überall auf der Welt, insbesondere auch durch jede Begegnung mit anderen Menschen, das Schicksal ereilen kann, infiziert zu werden, vielleicht zu jenen zu gehören, die einen schweren Verlauf haben und vielleicht zu sterben.

Kontrollverlust

Wir sehen den Feind nicht, aber er droht, überall zu sein. Gerade die Sensibleren haben begriffen, dass sie sich nicht wirklich schützen können. Der Kontrollverlust ist total.

Viele kennen von sich selbst oder von anderen Menschen, dass eine der häufigsten Strategien, Angst zu vermeiden, in dem Versuch besteht, das Leben zu kontrollieren. Die Illusion, das Leben im Griff zu haben, kann lange Zeit eine gute Hilfe dabei sein, die akute Angst zu verdrängen und den inneren Ängsten mit der Illusion gegenüber zu treten, sie zu bändigen, zu beherrschen ... Wir versuchen zu kontrollieren, indem wir bestimmte zwanghafte Rituale vollziehen, indem wir unsere triebhaften Anteile mithilfe von Ethik und Moral an die Kette legen. Wir versuchen, die anderen zu steuern, indem wir von ihnen verlangen, Regeln, die wir für verbindlich halten, zu befolgen usw. usw. – und da ist nun das Virus, das sich um all diese Regeln und Verbindlichkeiten überhaupt nicht kümmert. Wir sind ausgeliefert, haben die Kontrolle verloren. Massive Ängste drängen ins Bewusstsein, Ängste, die schon lange vor dem Corona Virus in uns lauerten. Ängste um den Verlust von Autonomie, Ängste vor Verlassenheit und Ausgeliefertsein und natürlich vor dem Tod. In gewisser Weise wird vermutlich jeder mehr oder weniger stark solche Ängste in sich tragen. Natürlich assoziieren sich die Inhalte der Ängste regelmäßig mit der ganz der persönlichen Geschichte des Betroffenen.

Trauma und Ängste durch permanentes Informationsbombardement

Das scheinbare Versagen der sicherheitsgebenden Instanzen – Politik, Religion, eben jener, die Yalom die letzten Retter nennt, hat in gewisser Weise die Bedeutung einer mehr oder minder starken Traumatisierung. Der Berufsverband der EMDR Therapeuten (EMDR ist ein wesentliches Verfahren der Traumatherapie) warnt beispielsweise davor, dass man sich durch permanentes Sich-informieren über den neuesten Stand der Pandemie, selbst ein Trauma zufügen kann. Viele Menschen verbringen große Teile ihres Alltags mit der Entwicklung immer neuer, immer schlimmerer Katastrophenfantasien. Das permanente Bombardement mit neuen Informationen aus den Medien trägt hierzu sicher bei.

Wir wissen aus der Traumapsychologie, dass Traumatisiertsein häufig darin besteht, dass eine Erregung im Gehirn stagniert und nicht abfließen kann. Gerade dagegen helfen moderne Traumatherapien wie EMDR sehr. D. h. natürlich nicht, dass die ganze Bevölkerung einer solchen Behandlung unterzogen werden muss. Es soll nur darauf hingewiesen werden, dass der Hintergrund vieler Ängste darin besteht, dass es eine Erregung gibt, die nicht oder noch nicht aufgelöst werden kann. Wie gehen nun die Menschen in ihrem Alltag mit ihrer Angst um? Da gibt es ganz verschiedene Formen - je nach Primärpersönlichkeit und Reife.

Umgang mit Angst

Ein häufiger Mechanismus besteht darin, dass gerade jene Menschen, die einen guten und nahen Zugang zu ihren Emotionen haben, in einer solchen Situation mit heftiger Angst reagieren. Die Fantasie einer Katastrophe bis hin zum Weltuntergang scheint in dieser Phase allgegenwärtig. Es ist fast so, als würden sie mit sich selbst eine Expositionstherapie durchführen mit dem Ziel einer systematischen Desensibilisierung. Wir wissen, dass die einzige Möglichkeit, Gefühle zu bewältigen darin besteht, sie zu fühlen und eben gerade nicht darin, sie zu vermeiden. Und in der Tat funktioniert die Methode, sich intensiv mit der Bedrohung auseinanderzusetzen. Das fantasierte Trauma kommt ständig ins Bewusstsein, es wird permanent überlebt und verliert schließlich im Lauf der Zeit seinen Schrecken. Man könnte sagen, es findet ein Friedensschließen mit dem Worst Case statt. Es ist auffällig, dass häufig gerade jene, die anfangs die meiste Angst haben, im Lauf der Zeit die Gelassensten werden. Sie haben die Bedrohung erkannt, sie haben sie in ihr Bewusstsein gelassen und sie haben sie integriert. Man könnte sagen, die traumatische, also beängstigende Energie wurde durch anhaltende und umfassende Konfrontation abgebaut.

Andere Menschen lassen die Bedrohung gar nicht erst an sich heran. Sie verleugnen die Pandemie, finden die Maßnahmen dagegen übertrieben. Manche boykottieren sogar die Bemühungen anderer. Wieder andere fühlen sich in ihrem Innern massiv bedroht, spalten diese Bedrohungsgefühle jedoch ab und suchen verzweifelt nach Ablenkung.

Im Gegensatz zu dem ersten Bewältigungsmechanismus führen die letztgenannten natürlich nicht zu einer Bewältigung der Bedrohung im Sinne einer Integration. Gerade die Integration aber ist notwendig, um weniger Energie in die Abwehr zu investieren und so mehr Kraft zu haben für eine realitätsgerechte Auseinandersetzung.

Menschen brauchen andere Menschen

Leider setzt die geschilderte Fähigkeit, sich seinen Ängsten unmittelbar zu stellen, ein hohes Maß an psychischer Kraft und Reife voraus, die nicht allen Menschen zur Verfügung steht. Die meisten Menschen brauchen andere Menschen, um mit ihrer Angst fertig zu werden. Wir kennen diesen Mechanismus von Kleinkindern, die dringend körperlicher Nähe bedürfen, wenn sie von akuten Ängsten überschwemmt werden. Die meisten von uns haben erlebt, wie wunderbar sich ein weinendes Kind entspannt, wenn Mutter oder Vater es auf den Arm nehmen. Die Erregung geht dann auf die Eltern über. Das Kind entspannt sich, und alles ist gut.

Auch hier wird wieder deutlich, wie sehr die Angst ein energetisches Phänomen ist. Wir kennen das, wenn uns vor lauter Angst die Luft wegbleibt. Wir kennen das, wenn wir verzweifelt vor Angst anfangen zu hyperventilieren, um dadurch umso schlimmer in Panik zu geraten. Es geht darum, die blockierte Energie, die sich als Angst ausdrückt, ins Fließen zu bringen. Meist hört die Panik sofort auf, wenn ein Arzt in der Nähe ist, also eine Sicherheit gebende Elternfigur oder ein guter Freund, oder irgendjemand, in dessen Gegenwart ein Gefühl von Sicherheit und Aufgehobensein und Geborgenheit möglich ist.

Manchmal wendet sich die Seele gar nicht an eine konkrete Person, sondern an eine allgemeine Instanz, von der Geborgenheit und Rettung erhofft wird. Das sind oft Politiker. Ihnen wird der Überblick attribuiert, der einem selbst so bitter fehlt. Er oder sie

soll die Macht und die Weisheit haben, im Austausch mit den Wissenschaftlern das Richtige für uns alle zu tun. Je stärker jemand dieses Vertrauen entwickelt, desto eher wird seine Angst nachlassen, und er kann zumindest vorübergehend entspannen. Das Gleiche passiert, wenn jemand sich an Gott wendet. Auch Gott kann man all jene Macht zuschreiben, die so nötig wäre, um des Virus Herr zu werden. Auch Gott wird unterstellt, dass es ihm ein Anliegen sei, uns zu beschützen. So kann das Gebet, wie der Papst in dieser Krise den Segen Urbi et Orbi zusätzlich spendet, uns helfen, und wir können aufatmen. Genau dieses Aufatmen wiederum ist das, was unsere in der Angst blockierte Energie in Gang setzt und uns so hilft, uns davon zu befreien und zu entspannen.

Konkretes Gegenüber

Oft reicht es nicht, sich innerlich an eine mehr oder weniger abstrakte Instanz zu wenden. In diesen Fällen ist es wesentlich, dass ein konkretes, vertrauenswürdiges Gegenüber präsent ist, das einen kommunikativen Raum erschafft, in dem meine Angst getragen wird und ich sie daher mit all der Verve, die ich fühle, äußern kann. Es reicht in der Regel nicht, nur um mein Gefühl zu wissen. Es muss, um bewältigt zu werden, ausgedrückt werden und zwar emotional authentisch und im Beisein und im Schutz eines vertrauenswürdigen anderen Menschen.

Partner

Wer Glück hat, hat einen Partner, dem er sein Gefühl zumuten kann in der Gewissheit, damit angenommen und ausgehalten zu sein. Leider ist es so, dass in vielen Beziehungen Gefühle nur sehr unzureichend ausgedrückt werden können. Mancher wagt nicht, seinem Partner wirklich die Angst und Schwäche zu zeigen, die gerade seine eigentliche Wahrheit ist. Dies ist natürlich ganz besonders in kollegialen Beziehungen der Fall. Viele wollen da stark erscheinen, souverän, tapfer und unbeirrbar, eben perfekt. Wer das versucht, muss damit rechnen, dass die verleugneten Ängste im Innern immer stärker werden und schließlich als Symptome an die Oberfläche dringen. Gleichzeitig lebt in fast jedem Menschen, gerade in den tapferen, die Sehnsucht, die innere Beunruhigung in all ihrer Intensität ausdrücken zu dürfen. Wahrscheinlich gab es in den letzten Jahrzehnten vor der Corona-Krise noch keine Zeit, in der dermaßen viele Menschen derart viel Angst hatten. Wenn sich zwei Ängstliche treffen, kann es passieren, dass sich die Ängste gegenseitig triggern und nach der Begegnung beide noch beunruhigter sind als vorher. Es kann aber auch passieren, dass die beiden, gestärkt durch die Begegnung, gemeinsam einen großen Teil ihrer Angst loslassen können.

Coaching/Psychotherapie

Wirklich hilfreich in einer solchen Situation ist oft die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Coach oder Psychotherapeuten, der menschlich die Kraft hat, die Angst seines Gegenübers zu ertragen, ohne sie durch billigen Trost beschwichtigen zu wollen. Ein Coach oder Psychotherapeut hat dabei zumindest zwei wesentliche Funktionen: Zum einen bietet er seinem Klienten den Raum, im Schutz dieser unterstützenden, Sicherheit gebenden Beziehung über seine aktuellen Ängste zu sprechen, was in aller Regel sofort zu einer großen Erleichterung führt. Zum anderen kann er dann, wenn bei diesem schon eine gewisse Entspannung eingetreten ist, mit seinem Klienten die Implikationen der aktuellen Situation für sein berufliches und privates Leben besprechen. Menschen in Panik treffen ganz oft falsche Entscheidungen, fühlen sich immer hilfloser

und kopfloser. Erst in der Entspannung kann wirklich reflektiert werden, was geschehen soll.

Kontaktverbot - Einsamkeit

Besonders gefährlich bezogen auf die Entwicklung von Panik ist entsprechend natürlich das Kontaktverbot in der jetzigen Situation. Manche, nicht nur Singles, stellen jetzt fest, wie einsam sie hinter der geschäftigen Fassade ihres Alltags sind. Ganz viele haben ja gerade versucht, wie oben beschrieben, ihre Angst durch Aktivität und Kontrolle zu bewältigen. Verdammt zum Stillstand, kommen nun die verdrängten Ängste ins Bewusstsein. Oft hilft nicht mal mehr, wie sonst, der Alkohol. Durch das Kontaktverbot sind wir alle besonders darauf angewiesen, jemanden zu finden, der uns ein Stück Halt bietet. Manchmal ist die empfundene Leere so belastend, dass die Betroffenen sich an professionelle Helfer wenden.

Schwellenhelfer

Die Corona-Krise stellt eine existenzielle Schwellensituation für die ganze Welt dar. Dies geschieht sowohl auf kollektiver wie auch auf individueller Ebene. Es ist sehr berührend und erfreulich, wie sehr ganze Staaten, aber auch Unternehmen und Institutionen sich bemühen, einander in dieser Phase der Verunsicherung beizustehen.

Auf der individuellen Ebene erweist sich das gleiche als ausgesprochen wesentlich: Lebensschwellen lassen sich sehr viel sicherer, komplikationsärmer und angstfreier bewältigen, wenn sich gute Geister melden, die uns in selbstloser Weise beistehen. Gerade das Kontaktverbot scheint solche Schwellenhelfer auf den Plan zu rufen. Hier sind die jungen Leute zu nennen, die für die älteren einkaufen. Kreative Menschen organisieren Musikevents auf Balkonen und erzeugen so ein Gefühl der Verbundenheit usw.

Besonders wichtig sind natürlich jene, die glaubhaft vermitteln, dass wir uns Ihnen in unserer Angst zumuten dürfen, die offensichtlich an unsere Fähigkeiten und Ressourcen glauben und uns ermutigen, uns der Herausforderung der aktuellen Situation zu stellen. Vorausgesetzt, wir wagen es, diese Hilfe anzunehmen, und wir trauen uns auch, unsere Scham wegen unserer Not zu überwinden, können solche Begegnungen unsere Ängste massiv vermindern. Das führt dazu, dass wir uns zumindest in der Gegenwart dieser Personen weitgehend entspannen können. Abgesehen davon, dass uns dies sehr erleichtert, erlaubt es uns auch, wesentlich klarer und realistischer unsere Situation einzuschätzen und entsprechend kluge Entscheidungen zu treffen.

Gerade, wenn die Ängste heftig werden, ist es also ungeheuer hilfreich, in sich hinein zu fühlen und sich zu fragen, wem ich denn wohl zutrauen würde, dass er mir in meiner aktuellen Lebensschwelle eine Hilfe sein könnte. Vielleicht kann dieser kleine Aufsatz eine Hilfe dabei sein, die dann unabdingbare kleine Lebensschwelle zu überwinden, die darin besteht, sich zu trauen, um diese Hilfe dann auch zu bitten.

Corona-Krise nicht nur eine Katastrophe, sondern auch eine Chance?

Vielleicht kann man sagen, dass die gewohnte Komfortzone auf individueller und kollektiver Ebene ein für alle Mal zerstört ist. Kein einigermaßen bewusster Mensch wird jemals wieder denken, dass die Welt einfach sicher ist. Vielleicht werden auch viele Menschen verstehen, dass es trotz allen Bemühens, niemals möglich sein wird, die Existenz zu kontrollieren. Dazu gehört natürlich auch die Erkenntnis, dass der Tod, egal wie sehr man sich bemüht, ihn zu verleugnen, eine unabdingbare Realität ist.

Demut dem Dasein gegenüber

Wenn das verstanden wird, wäre es vorstellbar, eine neue Demut dem Dasein gegenüber zu entwickeln. Vielleicht begreifen wir, wie kostbar ein Tag ist, an dem nichts Schlimmes passiert. Vielleicht ist es uns möglich, unabhängig von Religiosität und dergleichen ein Gefühl von Dankbarkeit dafür zu entwickeln, dass unser Leben so ist, wie es ist. Vielleicht verstehen wir, dass Vorwürfe, bei aller Nützlichkeit für unsere persönliche Psychohygiene, bei allen wirklich wichtigen existenziellen Themen völlig sinnlos und vor allem wirkungslos sind. Dann wäre es möglich, viele unrealistische Ideale auf unser wirkliches Menschsein zurechtzuschumpfen. Wir könnten dann klarer sehen, was uns möglich ist und was eben nicht, und wir könnten begreifen, was unsere Wahrheit ist und was eben nicht.

Frieden schließen mit unserer Unvollkommenheit

Hier wäre ein Ausgang aus der Hölle des Perfektionismus. Wir könnten dann auch lernen, weniger von unseren Mitmenschen zu fordern und ebenso wie uns selbst den anderen zu verzeihen, unvollkommen zu sein. Vielleicht würden wir begreifen, dass alle Menschen in ihrer Weise und gemäß ihres Bewusstseinsstandes ihr Bestes tun, konstruktiv mit dem Dasein zu kooperieren.

Dennoch müssten wir verstehen und lernen zu akzeptieren, dass bei allem unserem Bemühen die Existenz immer unberechenbar bleibt. Wir würden endlich begreifen, dass wir letztendlich ausgeliefert, also hilflos sind. Damit Frieden zu schließen, könnte die Schwelle sein, die zu einer deutlich höheren Bewusstseinsstufe führt.

Wir haben eingangs erwähnt, dass die Corona-Krise uns allen in gewisser Weise den Boden unter den Füßen weggerissen hat. Unsere Verankerung im Außen wurde gelockert. Im Kontaktverbot sind wir uns selbst stärker als jemals sonst selbst ausgeliefert. Wir können jetzt lernen, den Fokus unserer Orientierung mehr und mehr vom Außen abzuziehen. In der Begegnung mit uns selbst können wir uns tiefer kennen lernen, was manchen zunächst große Angst macht. Dabei werden wir alle mehr oder weniger feststellen, dass es in unserem Innern Ressourcen gibt, die wesentlich authentischer sind als unsere gewohnten Kontroll- und Anpassungsstrategien. So haben wir die Chance, die Stille zu nutzen und Wurzeln in uns selbst zu schlagen, die uns die Kraft geben, den Herausforderungen unseres Lebens wesentlich persönlicher, präsenter und deshalb auch mit sehr viel weniger Angst zu begegnen.

Bridge into Life

Dr. Wolfgang Krahe

Königswinter, 31.3.2020