



Brigitte Hannig

Viren und andere Katastrophen

Helpen und Heilen in verwirrenden Zeiten

Wir erleben mit *Corona* zur Zeit eine weltumspannende Krise, die niemanden von uns unberührt lässt. Die einen sind mehr und die anderen weniger betroffen – aber wir alle können der Wucht dieser Geschehnisse nicht entkommen. Und wir alle suchen Wege, mit dem enormen Druck umzugehen, der auf uns – und besonders auf den Kindern – lastet.

Das benötigt oft die gesamten Kräfte, die uns zur Verfügung stehen. Zudem werden wir damit – wie stets in belastenden Zeiten – vom Leben aufgerufen, die für uns persönliche Aufforderung dieser Krise zu erkennen, sie anzunehmen und an ihr unseren nächsten Entwicklungsschritt zu vollziehen.

Es gibt Menschen, die sich innerhalb dieser verstörenden Krise ihre Stabilität und ihre innere Präsenz bewahrt haben. Die neben der Bewältigung ihrer eigenen Aufgaben willens und bereit sind, ihre Nächsten durch das entstandene Chaos zu begleiten.

Wir werden bald viele solcher hilfreichen Seelen benötigen, die das Ausmaß dieser Katastrophe mit zuversichtlicher Haltung, klugen Gedanken, fühlenden Herzen, heilsamen Worten, tatkräftigen Händen auffangen, abmildern und umwandeln und so der Menschlichkeit einen erneuerten, erweiterten und wiederbelebten Wert schenken.

Denn ein großer – wenn nicht der größte – Anteil dieser Katastrophe ist, dass die sich Menschen gegeneinander wenden und sich erbittert bekämpfen.¹

Das ist erst zu verstehen, wenn wir der Trauma-Psychologie folgen, die zwischen naturgegebenen und menschengemachten Katastrophen unterscheidet.² Sie beschreibt das erstaunliche Phänomen, dass sich innerhalb von naturgegebenen Katastrophen die Menschen sogleich zusammenfinden, sich solidarisieren, einander helfen und bereit sind, einen hohen eigenen Einsatz für das Allgemeinwohl zu leisten. Eine Naturkatastrophe setzt aus der Erschütterung heraus die kraftvollsten sozialen Fähigkeiten frei, die uns Menschen zu eigen sind.

1 Diese Aussage beziehe ich hier auf den deutschen Sprachraum. In anderen Ländern mag das wegen der unterschiedlichen Sozialisationsformen durchaus anders sein.

2 Inspiriert durch Dr. Franz Ruppert, einem anerkannten Traumaforscher, Traumatherapeuten und Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München.

Eine menschengemachte Katastrophe hat die gegenteiligen Auswirkungen: Die Menschen entsolidarisieren sich, sie werden misstrauisch und missgünstig, verraten einander, bekämpfen sich und sind eher auf das eigene Wohl als auf das der Allgemeinheit bedacht.

Eine menschengemachte Katastrophe lässt tiefsitzende Ängste und die dunklen, unerlösten Seiten der Psyche an die Oberfläche kommen.

Eine Naturkatastrophe, an die sich einige noch erinnern können, war das *Münsterländer Schneechaos*, eine Unwetterkatastrophe, die unser Land im November 2005 traf und viele Tage anhielt. Ausgelöst wurde sie durch extreme Schneefälle – 50 cm innerhalb von Stunden – und einem zusätzlichen Sturmtief. Der nasse, schwere Schnee lastete auf den Überlandleitungen und der Sturm vereiste ihn zu zentimeterdicken Schichten, die durch ihr Gewicht die Hochspannungsmasten wie Streichhölzer knicken und zusammenbrechen ließen. Der Stromausfall betraf 250.000 Menschen bei eisigen Temperaturen in hauptsächlich ländlichen Gebieten – der Katastrophenfall wurde ausgerufen.

Die Menschen fanden sofort zusammen und halfen, wo sie konnten. Die Landwirte, die einen Generator besaßen, fuhren von Hof zu Hof, um die Melkmaschinen in Betrieb zu setzen. Die Familien, die einen Gasherd hatten, kochten Suppen und Eintöpfe für die Nachbarschaft. Die Haushalte mit holzbeheizten Kachelöfen luden ihre Mitmenschen ein, sich bei ihnen zu durchwärmen. Gerne auch bei Schnaps und Klönschnack.

Alle taten, was sie konnten – dabei wuchsen sie über sich selbst hinaus und mit den Anderen zusammen. Die lichtvolle Seite der Menschlichkeit strahlte auf.

Die gegenteiligen Auswirkungen sehen wir in der aktuellen Katastrophe.³

Die Menschen – ja, die ganze Gesellschaft – ist entzweit wie nie zuvor. Fronten haben sich gebildet, (politische) Lager bekämpfen sich, Freundschaften und Familien brechen auseinander. Die jeweils Andersdenkenden werden diffamiert, korrigiert, negiert, verunglimpft und ausgegrenzt. Der Denunziant ist in Windeseile wieder auferstanden.

Die Menschen agieren ihre Ängste wie zwanghaft am Gegenüber aus und zeigen ihre antisozialen Seiten.⁴ So fällt unsere Gesellschaft in einem erschreckenden Ausmaß in ihrem Sozialverhalten zurück und die dunklen Seiten der Menschen steigen vom Verborgenen ins Sicht- und Erlebbare auf.

Wie konnte das geschehen?

Wie konnte das geschehen, was sich nun als die eigentliche Katastrophe abbildet?

Wie konnte es zum Verlust von Menschlichkeit, von Empathie und Solidarität kommen?

Schließlich gehören diese zu den *angeborenen* Fähigkeiten eines jeden Menschen. Wir alle tragen sie in uns. Und nur, wenn dramatische Ereignisse auf uns einwirken – von dessen Ausmaß wir *überwältigt* und damit *traumatisiert* sind – können sich diese Fähigkeiten abspalten. Pathologische Formen der Angst, der Kontrolle und der Macht treten dann an ihre Stelle.

Ursache und Wirkung der jetzigen Katastrophe ist darin zu sehen, dass sie in weiten Bereichen die Gesellschaft traumatisiert – also absplattet – und spaltet. Es werden nicht nur bei den direkt vom Virus betroffenen Menschen große Ängste ausgelöst, sondern bei den von den politischen Maßnahmen betroffenen ebenso. So dreht sich unser Land in einer anhaltenden Angstspirale und manifestiert fortwährend sein Trauma.

3 Ich spreche bei der gegenwärtigen Corona-Krise durchaus von einer menschengemachten Katastrophe. Denn nach den offiziellen Zahlen des RKI und der WHO sind weniger als 1% der Menschen *direkt* vom Virus betroffen, während die 'restlichen' 99% von den politischen Maßnahmen in Mitleidenschaft gezogen werden.

4 Auch wenn die Nachbarschaftshilfe während der ersten Welle noch 'für die Alten, die wir schützen müssen' einkaufen ging und die Pflegekräfte Applaus erhielten, verhalten sich die meisten Menschen bis heute zutiefst ablehnend – sogar diffamierend und rufschädigend – den Andersdenkenden gegenüber.

Wie können wir nun mithelfen, die Angstspirale zu unterbrechen und diese Menschheitskatastrophe langfristig wieder in Mitmenschlichkeit wandeln? Wie können wir Empathie und Solidarität erneut zum Leben erwecken? Wie können wir auch dem Andersdenkenden die Hand reichen und seine Ängste mildern?

Diese Frage stellen sich viele besonnene Menschen, die während – und vor allem nach – dieser Katastrophe helfen und heilen wollen, sei es als Freund oder als Therapeut.⁵ Die verängstigten, geschockten, erkrankten und traumatisierten Mitmenschen – und wieder besonders die Kinder – sind auf unsere Antworten und auf unser beherztes und mitfühlendes Handeln angewiesen.⁶

Die Folge eines Traumas ist stets, dass die Wahrnehmung eingeschränkt und vom Denken abgespalten ist. Wenn wir uns die Wahrnehmung also schrittweise zurück erobern und erneut mit dem – dann klareren – Denken verbinden, können wir allmählich die krankmachenden Ängste hinter uns lassen und wieder in das reale Leben zurückkehren.

Der erste Schritt in eine Veränderung ist, zunächst die eigenen Ängste und die Schattenseiten ihres Ausagierens wahrzunehmen und kennenzulernen, um anschließend auch unsere Nächsten in ihren individuellen Ängsten begleiten zu können. Diese speziellen Ängste kennen und verstehen zu lernen, bedeutet gleichzeitig, der Menschlichkeit und Empathie wieder neue und erweiterte Räume zu verschaffen.

Zu der Beschäftigung mit den durch die Corona-Krise ausgelösten Ängsten hat mich der Vortrag von Dr. Daniele Ganser⁷ *'Corona und die Angst'* inspiriert. Er spricht von drei Ängsten, die sehr unterschiedlich – fast konträr – sind und dennoch einen gemeinsamen Nenner haben. Er nennt

die Angst vor Viren
die Angst vor Diktatur
die Angst vor Armut

Durch die intensive Arbeit mit diesen Ängsten und zusätzlichen Erkenntnissen habe ich die drei noch um zwei weitere ergänzen können. Und zwar um

die Angst vor Ausgrenzung
die Angst vor Täuschung

Bei näherer Prüfung seiner Stimmungslage findet jeder Mensch die ihm eigene, corona-bezogene Angst. Welche Angst nun die ihm eigene ist, entspringt weder dem Zufall noch seiner Meinung – eher ist es so, dass seine Angst dann auch seine Einstellung prägt.

Die jeweils individuelle Form der Angst entspringt den (frühen und früheren) Erfahrungen und der sozialen Prägung. So hat also jeder Mensch die folgerichtig zu ihm und zu seiner Biographie passende Angst. Die ihm deshalb auch so 'vertraut' erscheint und ihm daher das Gefühl gibt, sie sei 'logisch' und 'richtig'. Schon diese Annahme allein lässt ihn seine eigene Position verteidigen und die der Anderen bekämpfen.

Doch gibt es weder eine 'richtige' noch eine 'falsche' Angst.

5 Das ganze Ausmaß dieser Menschheitskatastrophe wird wahrscheinlich erst sichtbar werden, wenn 'eines Tages' der entsetzliche Druck nachlässt und die Folgen der kollektiven Traumatisierung ihre Wirkung zeigen.

6 Generell ist es das oberste Gebot – und wieder gerade bei den Kindern – als Erstes die Traumaursachen schnell und wirksam zu beseitigen, bevor all das Helfende und Heilende überhaupt wirken kann. Die Kinder zu trösten, zu ermutigen oder gar zu therapieren, ohne die Auslöser ihres Leids – hier die soziale Isolation und die Atemnot – zu unterbinden, stellt eine weitere und fortgesetzte Traumatisierung mit unabsehbaren Folgen dar.

7 Dr. Daniele Ganser ist ein bekannter Historiker und Friedensforscher, der zur Zeit die Auswirkungen der Corona-Krise auf die Friedensbereitschaft der Menschheitsfamilie untersucht.

Angst entsteht dann, wenn unser physisch-psychisches System samt unserer Sinne überfordert oder überfrachtet ist und wir (manchmal auch nur scheinbar) den Bereich des Bewältigbaren verlassen. Dann ist unser Körper hochgradig erregt und kontrahiert – er wird von Stresshormonen geflutet.

Wir schalten blitzschnell in den 'Überlebensmodus' und unser Instinkt will nur noch *kämpfen, flüchten* oder *erstarren*.

Es geht – vollkommen reflexhaft – ums reine Überleben.

Diese Vorgänge werden allein vom Stammhirn gesteuert und entziehen sich gänzlich dem logischen Denken.⁸

Es ist zwar ein realer Unterschied, ob mir *gerade jetzt* eine (tatsächliche) Gefahr (wie zum Beispiel ein Erdbeben) droht, oder ob ich durch einen 'Trigger' (wie zum Beispiel das Rumpeln einer Straßenbahn) an diese bereits erlebte Gefahr erinnert werde.

Außenstehende können das unterscheiden, die Betroffenen jedoch erleben das 'getriggerte' Erleben als genau so bedrohlich wie die Ursprungssituation.⁹ Und weil sich auch in den Momenten der 'erinnerten' Ängsten das Großhirn naturgemäß abschaltet, ist es vollkommen wirkungslos, dem Ängstlichen rational zu erklären, dass ihm doch keine Gefahr drohe. Das *kann* er einfach nicht verstehen, weil er gerade nicht denken kann.

Es ist also kaum zielführend, dem Gegenüber zu erklären, dass seine Angst nicht nötig oder ungerechtfertigt sei. Diese Botschaft kann wegen der panikbedingten Denkblockade nicht bis zum wirklichen Begreifen vordringen und – falls doch – wird sie sogleich instinkthaft abgelehnt, weil die eigene Angst doch 'richtig' ist.

Deshalb brauchen wir andere Wege, um uns und unsere Mitmenschen längerfristig bei der Abmilderung der Ängste zu unterstützen. Dazu ist es hilfreich, die fünf auf die Corona-Krise bezogenen Ängste näher zu betrachten. Denn ein Verstehen ermöglicht uns eine erweiterte Sichtweise und belebt zudem die Empathie.

Die Angst vor Viren

Diese Angst ist für die meisten Menschen scheinbar zwingend 'logisch'. Denn es gibt in der öffentlichen Wahrnehmung fast kein anderes Thema mehr, als die todbringende Gefährlichkeit des Sars-Cov-2-Virus. Tagtäglich werden vielfach die entsprechenden Fallzahlen, Berichte und Bilder aus den Intensivstationen an sie herangetragen und untermauern so unentwegt die große Gefahr.

Menschen mit der Angst vor dem Virus sind sehr besorgt über diese erschreckende Krankheit, sie wollen sich und ihre Nächsten 'um jeden Preis' schützen und reagieren extrem beunruhigt, wenn andere 'fahrlässig' mit dieser Bedrohung und den staatlich verordneten Maßnahmen umgehen.

Die Angst vor Diktatur

Unter dieser Angst leiden diejenigen Menschen, die sehen, wie unser Grundgesetz außer Kraft gesetzt wird und unsere Regierung zugunsten eines erweiterten Infektionsschutzgesetzes und unter Umgehung des Parlamentes die verbrieften Menschenrechte übergeht. Sie sehen '1984' in großen Schritten näher kommen und eine bedrohliche Parallele zur DDR und zu China.

8 Deshalb befeuern totalitäre Regierungen systematisch immer neue Ängste, um die Menschen vom Denken, von ihrer Integrität und damit von ihrer Freiheit fernzuhalten.

9 Diese Erinnerungen sind nicht zwangsläufig in unserem zugänglichen Bewusstsein abgespeichert, sondern sehr oft im sogenannten 'Zellgedächtnis' des Körpers. Dann leiden die Betroffenen noch zusätzlich darunter, dass sie 'keine Ahnung' haben, warum sie so panisch reagieren.

Menschen mit der Angst vor einer (Gesundheits-)Diktatur fürchten nicht nur den Zusammenbruch der Demokratie und den Entzug der Freiheit, sondern auch einen kommenden Impfzwang, der inzwischen schon – trotz stetiger Verneinung – immer öfter von Politikern eingefordert und in manchen Ländern sogar schon umgesetzt wird.

Die Angst vor Armut

Diese Angst ereilt die Menschen, die durch die Maßnahmen der Regierung an ihre existenziellen Grenzen kommen. Es sind diejenigen, die ihre Geschäfte – trotz eingehaltener Hygienekonzepte – schließen müssen, die ihre Rücklagen aufgebraucht oder ihre Arbeit verloren haben. Die seit Monaten vergeblich auf Hilfen warten und – mitten in Deutschland – nicht wissen, was sie morgen ihren Kindern zu essen geben können.¹⁰

Menschen mit der Angst vor Armut – oder der schon eingetroffenen Tatsache der Armut – sind verzweifelt oder depressiv. Unter ihnen waren viele, die in den letzten Monaten weltweit die Suizidrate in erschreckende Höhen getrieben haben.

Die Angst vor Ausgrenzung

Unter dieser Angst leiden all die Menschen, die die Spaltung der Gesellschaft wahrnehmen. Die sehen, wie Andersdenkende diffamiert und ruiniert werden, wie sie mit Berufsverbot belegt, 'freigestellt' oder verhaftet werden, wenn sie auf die Folgen der derzeitigen Politik hinweisen. Die aber auch heftigst angegriffen werden – wieder die Kinder voran – wenn sie aus gesundheitlichen Gründen keine Masken tragen können. Zehntausende Menschen ließen sich gegen ihre tiefste Überzeugung dennoch die Injektion geben, weil sie dem Druck der Diffamierung und Ausgrenzung nicht standhalten konnten.

Die Angst vor Ausgrenzung lässt die Menschen verstummen, weil sie sich weitere solcher Erlebnisse ersparen wollen. Gleichzeitig leiden sie enorm – und wieder insbesondere die Kinder – unter dem gesellschaftlichen Druck und der Atemnot unter den Masken, derer sie sich nicht erwehren können.¹¹

Die Angst vor Täuschung

Diese Angst der Menschen beinhaltet sowohl die Angst, sich selbst (in der Einschätzung der Krise) getäuscht zu haben, als auch die Angst, (von der Regierung) getäuscht worden zu sein. Beide Formen wiegen schwer, weil sie – erstens – das eigene Selbstbild in Frage stellen (müssten) und – zweitens – einen Irrtum aufdecken (würden), auf dem ihr bisheriges Weltbild beruht. Schwere und schwerste Erschütterungen wären oder sind die Folge.

Deshalb ist es eine bewährte – nicht unbedingt eine sinnvolle – Strategie zur Eindämmung dieser Angst, 'eisern' an den gewohnten Meinungen und Haltungen festzuhalten und die Augen vor dem zu verschließen, was *zusätzlich* zum Bisherigen sichtbar und erfahrbar ist.

Heilsam ist dagegen die Ent-Täuschung, also die Täuschung in einem – allerdings schmerzhaften – Erkenntnisprozess hinter sich zu lassen.

10 Zu ihnen gehören aber auch die vielen Millionen Menschen – zum Beispiel in Indien und Afrika – die wegen der 'unterbrochenen Lieferketten' noch in diesem Jahr *ganz real* vom Hungertod bedroht sind. Und wieder gehören die Kinder zu den am schwersten Betroffenen.

11 Inzwischen sind die Kinder- und Jugendpsychiatrien heillos überfüllt. Dort findet die für die Intensivstationen so sehr gefürchtete 'Triage' schon längst statt.

Nun kann jeder schon an sich selbst beobachten, welche Wirkung allein das Lesen dieser Textpassage auf ihn ausübt. Wenn jemand bei einer der Schilderungen 'zusammenezuckt' und von einer der Aussagen 'getriggert' wird, geschieht dies ganz sicher bei der Beschreibung einer Angstform, der der eigenen – als 'richtig' wahrgenommenen – Angst konträr gegenübersteht. Ebenso kann beim Lesen der sich selbst betreffenden Angst ein Entspannungsmoment des Sich-verstanden-fühlens eintreten.¹²

Wie heftig wirkt dann erst das unerwartete Aufeinandertreffen der unterschiedlichen Angststrukturen im Supermarkt, wenn ein Maskenträger einem Unmaskierten begegnet? Oder wie beruhigend ist es, wenn sich zwei Gleichgesinnte begegnen und durchatmen können, weil sie sich jetzt sicher und verstanden fühlen?

Damit nähern wir uns erneut der Frage, warum sich die Menschen aus den verschiedenen 'Lagern' – zum Beispiel die Maßnahmenbefürworter und die Maßnahmenkritiker – derart bekämpfen.

Die Antwort lautet: Sie alle haben fürchterliche Angst.

Auch wenn sie den Meisten eventuell noch unbewusst ist, stellt diese Angst sie dennoch unter eine derart hohen Spannung, dass sie sehr schnell 'die Nerven verlieren'.

Woher diese enorme Spannung rührt, verstehen wir, wenn wir nun auf die gemeinsamen Nenner schauen, die die fünf Ängste miteinander verbinden.

Bei allen diesen Ängsten geht es um das Ausgeliefertsein, um Kontrollverlust und Ohnmacht – in der letzten Konsequenz um den Tod.

Die Menschen mit den genannten Ängsten fühlen sich der Corona-Krise hilflos ausgesetzt. Ihr bisheriger Alltag, ihr bisheriges Verständnis der Welt, ihre bisherigen Sicherheiten sind ins Wanken geraten – sie verlieren den Boden unter den Füßen und fürchten, in einen Abgrund gerissen zu werden.¹³

Diese Katastrophe hebt die 'Mechanismen' aus, mit denen die Menschen bisher ihr Leben stabilisierten. Das kommt einem (inneren) Zusammenbruch gleich, den sie nicht mehr kontrollieren können – die vom Stammhirn gesteuerten Instinkte fürchten als Folge den Tod.

So ist unsere Natur.

Die gemeinsamen Nenner der durch die Corona-Krise ausgelösten Ängste sind also die Ohnmacht und die Angst vor dem Verlust des Lebens.

Die Angst vor Viren fürchtet, an den Viren zu erkranken und zu sterben.

Die Angst vor Diktatur fürchtet, die Freiheit zu verlieren und letztlich an Übergriffen des Staates oder im Gefängnis zu sterben.

Die Angst vor Armut fürchtet die Existenzvernichtung und den Hungertod.

Die Angst vor Ausschluss fürchtet die soziale Ächtung und – ohne den Schutz der Gemeinschaft – als 'vogelfrei' zu sterben.¹⁴

12 Die Beschreibung dieser Ängste kann beim wiederholten Lesen wie ein 'Selbsttest' wirken. Wenn die einzelnen Passagen keinerlei Abwehr mehr auslösen – kein Kribbeln, kein Herzklopfen, keine Wut, keine abwertenden Gedanken – dann ist die Verarbeitung der eigenen Angst schon bestens gelungen.

13 Dieses Ausmaß der Angst ist (noch) nicht unbedingt in unserem Bewusstsein angekommen. Unsere Körper reagieren dennoch – unbewusst, instinkthaft und mit innerer Abwehr – auf das Erlebte. Wir stehen permanent 'unter Strom'.

14 Der Ausschluss aus der Gemeinschaft war tatsächlich noch vor einigen hundert Jahren ein Todesurteil, denn der Mensch als soziales Wesen ist allein nicht überlebensfähig. Diese Angst sitzt noch immer tief in unseren Genen.

Die Angst vor Täuschung fürchtet die unbekannte Realität, den Verlust der Integrität, die Auflösung ihres Selbst und damit den (seelisch-geistigen) Tod.

Für viele Menschen ist die Angst vor dem Virus noch die 'verständlichste' von allen.¹⁵ Sie fühlt sich für die Betroffenen 'logisch' und 'richtig' an und deshalb verhalten sie sich dementsprechend. Sie sind dankbar und froh, dass die Regierung sie so konsequent beschützt.

Trifft jedoch ein Virus-Ängstlicher auf einen Diktatur-Ängstlichen, so fühlt er sich von ihm massiv bedroht, weil dieser nachlässig mit den Hygieneregeln umgeht und die Regierungsmaßnahmen in Frage stellt. Das steigert seine Angst ins Unerträgliche – er wird den 'Gegner' vehement ablehnen oder ihn gar angreifen.

Trifft ein Diktatur-oder ein Armut-Ängstlicher auf einen Virus-Ängstlichen, so sieht er in ihm den Schuldigen, weil der genau die autoritären Maßnahmen des Staates mitträgt, von denen er sich so bedroht fühlt.

Begegnen sich Menschen der verschiedenen Angst-Kategorien, dann 'fliegen die Fetzen'.¹⁶ Denn jeder empfindet allein seine eigene Angst als berechtigt, weil sie ja schließlich die 'richtige' ist.

Bei all diesen Menschen ist der Stresshormonspiegel inzwischen so gewaltig angestiegen, dass 'Krieg' die zwangsläufige Folge ist.

Und im Krieg geht es stets darum, selbst zu überleben und den Feind 'auszuschalten'.

Auch das ist unsere Natur.

Wo ist nun der Ausweg aus dieser sozialen Katastrophe?

Während sich bei naturgegebenen Katastrophen die Menschen vereinen, um die große, schicksalshafte Herausforderung gemeinsam zu meistern, geben sie innerhalb menschengemachter Katastrophen stets dem Anderen die 'Schuld' an der jeweils eigenen Not. Die Anderen sind 'schuld', wenn ich krank werde. Die Anderen sind 'schuld', wenn ich verarme. Die Anderen sind 'schuld', wenn ich ausgegrenzt werde oder mich plötzlich in einer Diktatur wiederfinde.

Deshalb sind die Anderen auch stets sehr bedrohlich für mich.¹⁷

Der Ausweg liegt darin, s e l b s t den ersten Schritt zu tun, um den Mitmenschen in seiner Not anzunehmen und ihm bei der Bewältigung der Angst zu helfen.

Doch das ist wesentlich leichter gesagt als getan, denn diejenigen, die (noch) in starkem Maße von der Angst durchdrungen und daher wie 'betäubt' sind, können diese Aufgabe (noch) nicht leisten. Sie sind es, die zuerst auf diese Hilfe ihrer Mitmenschen angewiesen sind.

15 Das heißt natürlich nicht, dass sie damit auch die 'Richtigste' ist. Denn – wie gesagt – es gibt keine 'richtige' oder 'falsche' Angst.

16 Allein die Menschen mit der Angst vor Ausgrenzung werden still und unsichtbar, weil sie sich vor Angriffen und Mobbing fürchten.

17 Die Menschen mit der Angst vor Täuschung meiden weitestgehend den Kampf um die Deutungshoheit über die 'richtige' Angst, weil für sie die Welt noch halbwegs 'in Ordnung' ist. Sie nehmen eventuell den Lockdown zum willkommenen Anlass, sich selbst einmal 'runterzufahren' und die freie Zeit zu genießen. (Die könnte man jedoch – carpe diem – auch ohne diese Angst vortrefflich nutzen.)

Aufeinander zugehen und dem Anderen hilfreich die Hand reichen, können aber diejenigen, die sich stabil genug und dazu in der Lage fühlen. Die in Begegnungen bereit sind, die Angst des anderen Menschen zu erkennen, sie aufzufangen und ihn aufzurichten.

Die sich – *Kraft der in ihnen wohnenden Freiheit* – dazu entschließen, im Gegenüber statt eines Feindes, einen Menschen mit angstvollen und geschockten Gefühlen zu erkennen.

Die bereit sind, einen Verängstigten wahrhaft *zu sehen, zu hören und zu verstehen*, die ihr Mitgefühl zur Verfügung stellen können und wollen, um einen Beitrag zur Heilung zu leisten.

Auch, wenn die Verängstigten gar nicht ängstlich erscheinen, sondern – als Ausdruck ihrer unbewussten Angst – voller Wut, Empörung, Hass und Herabwürdigung agieren.

In dieser Not sind besonders diejenigen Menschen gefragt, die Vorkenntnisse und Erfahrungen mit einer achtsamen, gewaltfreien und bindungsorientierten Kommunikation haben. Denn das genau ist es, was die schwer erkrankte Menschengemeinschaft jetzt braucht.

Dabei ist es wichtig, zunächst die eigenen Ängste zu erkennen, sie ins Bewusstsein zu heben und sie von nun an wohlwollend – weil sie zutiefst menschlich sind – und achtsam zu beobachten, damit ihre krankmachende Wirkung bald nachlassen kann.

Dann erst können wir die des Anderen erkennen und diesem geschockten Menschen – unabhängig von seiner persönlichen Haltung zur Corona-Krise – mit freundlicher Gesinnung, Respekt und Verständnis begegnen und ihn wahrhaft *sehen, hören und verstehen*.

So findet der Andere durch die dann (wieder) entstehende Bindung – quasi wie 'von selbst' – zu einer neuen inneren Sicherheit.

Wir können wahrhaft auf die heilende Wirkung der zwischenmenschlichen Bindung vertrauen. Denn Bindungskräfte sind die Ur-Kräfte des Lebens. Die Bindung zu anderen Menschen hält den Körper gesund, schenkt der Seele Liebe, Halt und Sicherheit und ermöglicht die Klarheit des Geistes. All das sind die Grundlagen unserer Entwicklung und inneren Freiheit.

Bindung geht immer dort verloren, wo Bedürfnisse nicht erfüllt werden und Angst und Stress überwiegen.

Bindung lebt stets dort auf, wo Bedürfnisse erfüllt und der Mensch in seinem So-sein – mitsamt seiner Angst – gesehen, gehört und von Herzen verstanden wird.

Das Bindungsbedürfnis ist – gleich nach der Luft zum Atmen – das zweitwichtigste Lebensbedürfnis überhaupt. Bindung entsteht dann, wenn ich mit meiner Empathie den anderen Menschen sehe, höre und verstehe – ihn wahrhaft mit dem Herzen sehe, ihn mit dem Herzen höre und ihn mit dem Herzen verstehe. Wenn ich ihn also in seiner Gesamtheit als Mensch wahrnehme, annehme, wertschätze, ihn widerspiegele und bestätige.¹⁸

Dadurch fühlt er sich – mitsamt seiner Not – angenommen, gehalten, getragen und willkommen geheißen. Er ist in Sicherheit.

Diese wiederbelebte Sicherheit löst die Anspannung, lässt die Angst 'schmelzen' und ermöglicht dem Menschen einen erneuten Zugang zu sich und zu seinem Herzen. So findet er zur Orientierung, zur Intuition und zum klaren Denken zurück.

¹⁸ Diese Annahme braucht der Mensch in all seinen Gefühlen, in seinem So-sein – seinen Haltungen und Handlungen kann ich jedoch durchaus differenziert gegenüberstehen.

Steht ihm ein freundlich gesinnter Mensch gegenüber, schwindet seine Angst und das Stammhirn kann wieder vom Überlebensmodus *Kämpfen-Flüchten-Erstarren* ablassen. Die Gehirnregion des limbischen Systems nimmt die Verarbeitung der Emotionen wieder auf und er kann seine Gefühle nun (erneut) wahrnehmen, beobachten und reflektieren.

Er wird sich seiner Selbst erneut bewusst.

Erst *danach* setzt das rationale, klare und vernünftige Denken wieder ein. Erst dann ist der Mensch (wieder) in der Lage, seine Situation wirklich zu erkennen, zu analysieren und einzuschätzen. Erst dann kann er (wieder) erweiterte Zusammenhänge erkennen und zu einer vernunftbasierten Haltung oder Handlung finden. Wirklich erst dann – *nach* der Überwindung seiner Angst!

In dieser gereiften und nun 'erwachsen' gewordenen Gemütsverfassung wird er erkennen können, dass jeder Mensch – auch er selbst – ganz allein für seine Angst 'zuständig' ist.

Dann kann er die Verantwortung für seine Ängste und all seine sonstigen Gefühle übernehmen und wird keinem Anderen mehr die 'Schuld' an seinem emotionalen Zustand geben. Dann wird er erkennen, dass eine Angst stets 'nur' eine Angst – eben ein Gefühl – ist und dass neben der Angst noch die Realität existiert.

Und diese Realität zeigt uns unter anderem, dass der Tod zum Leben gehört und dass dieser – irgendwann – unausweichlich auf uns zu kommt. Wollen wir den Tod vermeiden, spalten wir uns vom Leben.

Daniele Ganser beschreibt in seinem Vortrag so trefflich, dass der Tod die einzige Sicherheit ist, die wir Menschen letztlich haben. Er kommt garantiert und keine Macht der irdischen Welt kann ihn davon abhalten. Und wann er kommt, unterliegt – trotz ausgereifter Medizin – nicht unserer Einflussnahme. Das liegt allein in den Händen höherer Mächte. Manche nennen es 'Gottes Wille', manche 'die Kraft des Schicksals' und manche 'das kosmische Gesetz des richtigen Zeitpunktes'.

Wer sich diesen Mächten anvertraut, braucht den Tod nicht zu fürchten.

Doch bis dahin können wir leben. Wir können in der gegebenen Zeit an der Endlichkeit des Daseins unser Bewusstsein erweitern und uns solange an unserem Da-sein erfreuen.

*Die schönste und erfüllendste Freude schenkt uns die leibhaftige
Begegnung mit anderen Menschen.*

*Die 'analoge' Bindungsbegegnung ist das Lebenselixier schlechthin,
denn sie hält uns an Körper, Psyche und Geist gesund.¹⁹*

Die Bindung zwischen den Menschen ist – gleich nach der Luft zum Atmen – die größte Kraftquelle, die uns die Weisheit der Natur zur Verfügung gestellt hat. Ihr verdanken wir unsere Lebendigkeit, unsere Kraft, unsere Empathie und unsere Kreativität.

Durch Nähe und wahrhaftiger Begegnung kommt unser gestresstes Hormonsystem zur Ruhe, weil – endlich – wieder das Bindungshormon Oxytocin durch unsere Blutbahn fließen kann. Bindung ist die effektivste Gesunderhaltungs- und Heilmethode, die die Natur je für uns ersonnen hat.

Und zwar für den, der sie schenkt, als auch für den, der sie empfängt.

19 Eine 'analoge' Begegnung ist auch stets die Begegnung zweier 'Energiekörper', die sich gegenseitig energetisch aufladen. Dazu müssen sich die Menschen weder kennen, noch besonders mögen – das ist einfach ein Naturphänomen. Diese Aufladung steigert sich allerdings umso mehr, je näher, vertrauter und geliebter der andere Mensch ist. Das können 'digitale' Begegnungen nur sehr abgeschwächt leisten. Deshalb lassen überwiegende Zoom-Begegnungen während der Lockdown-Zeiten die Menschen auf Dauer austrocknen, innerlich verarmen und letztendlich an diesem Mangel und an einem geschwächten Immunsystem erkranken.

Bindung schenkt Vertrauen und Zuversicht, Kreativität und Freude, sie lässt die Angst verschwinden und das Selbstbewusstsein wachsen. Sie stärkt das Immunsystem, reguliert den Blutdruck und mindert die Aggressivität.

Genau das brauchen wir zur Heilung dieser weltumspannenden Krise.

Indem wir den Ängstlichen unsere Empathie schenken, schenken wir ihnen auch einen Bindungsmoment. Ihre Herzen kommen zur Ruhe, ihre innere Sicherheit wächst und sie können die Welt wieder mit anderen Augen sehen.²⁰

Sobald die Angst schwindet, wird der Blick auf die Realität frei.

Mit der Wahrnehmung des Realen kommt der Mensch wieder bei sich an.²¹ Erneut kann er sich, sein liebendes Herz und seine stabile Mitte spüren – er findet zur Selbstanbindung und zu seinem inneren Frieden zurück.

*Und wenn wir wieder bei uns angekommen sind,
kehrt auch das Lachen der Kinder zurück.*

20 Die Erfahrungen zeigen, dass selbst ein kurzer Bindungsmoment – auch zwischen Unbekannten – dem Beschenkten soviel neue Kraft gibt, dass die bindungsenergetischen Ressourcen für Stunden oder Tage aufgefüllt werden. Gerald Hüther nennt dies das 'Soziale Resonanzphänomen'. Aus ihm erwächst die Bereitschaft für kooperatives Verhalten und der Impuls, die Not gemeinsam mit anderen Menschen zu bewältigen.

21 Darauf bauen die psychosomatischen Traumatherapien auf, wie zum Beispiel das *Somatic-Experiencing* des Traumaforschers und Traumatherapeuten Dr. Peter Levine.

Buch

Wege aus der Angst – Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen
Dr. Gerald Hüther | Verlag Vandenhoeck + Ruprecht

Video

Corona und die Angst | Dr. Daniele Ganser | YouTube

Traumaforschung und Traumatherapie

Prof. Dr. Franz Ruppert | www.franz-ruppert.de

Dr. Peter A. Levine | *Somatic-Experiencing* | www.somatic-experiencing.de

Gopal Norbert Klein | www.gopaltraumatherapie.de

Der Artikel wurde 2024 in geringem Maße überarbeitet

Bitte diesen Text – auch auszugsweise – nur im Zusammenhang und mit Benennung der Urheberquelle zitieren oder verwenden. Alle Rechte bleiben bei der Verfasserin. Vielen Dank.