

ANGST

LÖSEN

HILFT

DEM

IMMUNSYSTEM

ANGST ESSEN SEELE AUF – Die Seele in den Zeiten des Coronavirus

Lothar Eder

Angst essen Seele auf hieß ein Film des deutschen Filmemachers Rainer Werner Fassbinder in den 1970er Jahren. Der Titel ist zutreffend und er trifft vor allem in der aktuellen Zeit der **Coronakrise** zu.

Um gegen die zu schnelle Verbreitung des Virus vorzugehen, und zum Schutz von Risikogruppen hat die Regierung weitreichende Maßnahmen beschlossen, wie sie in Deutschland seit der Gründung der Bundesrepublik nicht bekannt waren. Es gilt ein weitreichendes Kontaktverbot und Menschen müssen einen Sicherheitsabstand voneinander halten. Am besten sollen alle zu Hause bleiben und nur für notwendige Besorgungen das Haus verlassen. Und täglich bekommen wir von den Medien neue Horrorzahlen und Horrorbilder über die aktuellen Todesfälle geliefert. Viele Geschäfte müssen geschlossen bleiben und Selbständige, kleine Unternehmer, aber auch Arbeiter und Angestellte fürchten um ihre Existenz. Menschen, vor allem Alleinstehende und alte Menschen, vereinsamen. Es steigt die Gefahr von familiärer Gewalt, da nun alle aufeinanderhocken. Manche Experten prophezeien auch eine Zunahme der Selbstmordraten. Am Ende heißt es dann vielleicht: Operation gelungen, Patient tot.

Die Krise erzeugt **Stress** und **Angst**. Genauer gesagt erzeugt sie ein **Angstfeld**. Wir Menschen sind Wesen, welche die emotionalen Schwingungen von anderen aufnehmen (Stichwort „Resonanz“). In diesem unbewußten Prozess entsteht ein „Mitschwingen“. In einem Angstfeld schwingen wir also – sicherlich in unterschiedlicher individueller Ausprägung – selbst in der Frequenz „Angst“. Somit tragen wir selbst dazu bei, dass das Angstfeld aufrechterhalten wird.

Was können wir als einzelne tun? (nicht nur in Zeiten von Corona)

Es beginnt mit dem Verstehen: Das Wort **Angst** kommt von lateinisch „Angustia“. Angustia bedeutet „**Enge**“. Wenn wir Angst haben, kontrahiert unser Zwerchfell, der Atem wird flacher und unsere Spannung im Körper verstärkt sich. Die Anspannung, die bei einer Bedrohung entsteht, ermöglicht uns prinzipiell die klassische Kampf- oder Fluchtreaktion. Wird die Spannung jedoch nicht gelöst, so kann sie zur **chronischen Enge oder Starre** werden. Dies ist nicht nur ein unangenehmer, sondern auch ein ungesunder Zustand. Denn er verwehrt uns, in die Entspannung zu

kommen. Der (parasympathische) **Entspannungsmodus** ist wesentlich für **Verdauung, Regeneration, Erholung und für das Immunsystem.**

Dauerstress macht krank. Chronische Angst schädigt das Immunsystem.

Was also können wir tun?

Ich möchte hier einige hilfreiche Prinzipien und Techniken vorstellen:

Die 3 Hilfsprinzipien des Selbst:

- **Selbstermächtigung (Empowerment)**
- **Selbstliebe**
- **Selbstregulation**

Selbstermächtigung

Hier werden wir uns bewußt, dass wir die Dinge zumindest zu einem Teil selbst in der Hand haben. Dieses Prinzip wird auch *Selbstwirksamkeit* genannt. Ich wähle hier den Begriff der *Selbstermächtigung*, weil er auf die gewaltige Kraft hinweist, die in uns schlummert, wenn wir uns unserer eigenen Ressourcen bewußt werden. Die Sätze der Selbstermächtigung lauten z.B. „ich bin nicht hilflos ausgeliefert!“. „Ich suche nach Möglichkeiten, wie ich mir etwas Gutes tun kann“. Oder: „Ich nehme das in die Hand, was ich selbst beeinflussen kann“ (Finden Sie Ihre eigene Formulierung, die genau für Sie paßt und stimmig ist!)

Wichtig: Bitte nicht mit Selbstüberschätzung verwechseln! Es ist hier nicht die Rede von Größenwahn oder Heldentum. Selbstermächtigung wirkt eher leise und im Kleinen. Motto: Wenn ein Baum gefällt wird, macht es mehr Krach als ein ganzer Wald, der wächst.

Selbstliebe

Achtung: nicht verwechseln mit Egoismus oder Narzißmus! Selbstliebe ist eine freundliche, zugewandte Haltung mir selbst gegenüber. Sie zeigt sich v.a. dann, wenn es mir schlecht geht. Viele Menschen lehnen sich im Stillen selbst ab. Wir tun dies paradoxerweise vor allem dann, wenn wir (Selbst)Zuwendung am nötigsten haben. Also dann, wenn wir einsam, ängstlich, traurig oder voller Schmerz sind. Wenn wir in einer dunklen Stunde liebevoll bei uns selbst sind, sind wir nicht

verloren. Beobachten Sie einmal, wie Sie zu sich selbst sind, welche Bewertungen sich in Ihnen ereignen, wenn es Ihnen schlecht geht. Und versuchen Sie, dies umzuwandeln - in eine freundliche und liebevolle Haltung.

Selbstregulation

Die positive Selbstregulation ist gewissermaßen der technische Teil der **Selbst-Hilfe** und setzt Selbstermächtigung und Selbstliebe voraus.

Selbstregulation bedeutet: ich nehme Einfluss auf das seelische und psychosomatische Geschehen in mir, und zwar so, dass mehr Wohlbefinden entstehen kann.

Wie geht das? Ich will versuchen, dies am Beispiel der Angst kurz zu skizzieren.

Unser erster Fehler ist meist, dass wir versuchen, einen unangenehmen Zustand gedanklich zu lösen. Wir stellen in der Regel fest: das funktioniert nicht. Die Lösung liegt meist nicht im Äußeren (z.B. der Situation, welche unseren unangenehmen Zustand ausgelöst hat). **Lösung ist ein Körperwort. Lösung geschieht psychosomatisch. Sie geschieht im Zusammenspiel von Leib und Seele.**

Worauf haben wir Einfluss? Auf das Verhalten anderer Menschen? – wenig bis gar nicht. Auf Umstände, Situationen, Gegebenheiten? – bedingt, und oft nur unter großer Anstrengung. Worauf habe ich den größten Einfluss? Auf mich selbst, bzw. meinen Zustand.

Worauf muss ich Einfluss nehmen, wenn ich mich regulieren will? Antwort: bevorzugt auf meinen körperlichen Zustand. Ich meine hier nicht: mehr Bewegung, Sport oder bessere Ernährung, obwohl dies alles sehr wichtige Faktoren sind. Ich meine den Zustand meines Organismus auf der **Achse Spannung – Entspannung**. Nehmen Sie sich Zeit. Spüren Sie in sich hinein: wie fühlen Sie sich? Ich meine nicht „gut“, „schlecht“, „so lala“ oder ähnliches. Ich meine **WIE FÜHLEN SIE SICH?** Spüren Sie den Zustand Ihres Körpers? Spüren Sie, wie er sich anfühlt, **JETZT?** Spüren Sie Ihren Atem?

Der Weg aus der Angst führt über den Atem und setzt die positive Hinwendung zu sich selbst voraus.

Nehmen Sie sich Zeit. Begeben Sie sich an einen Platz, an dem Sie sich wohlfühlen. Spüren Sie, wie Ihr Körper sich anfühlt und spüren Sie vor allem Ihren Atem. Seien Sie dabei nicht kritisch oder bewertend – alles was Sie an Empfindungen vorfinden, ist so in Ordnung, wie es gerade ist.

Wenn es sich gut anfühlt, legen Sie eine Hand oder auch beide auf den Bauch oder die Brust und spüren Sie die Bewegung des Atems. Wenn der Bauch fest ist, lassen Sie ihn weich werden (d.h. geben Sie dem Zwerchfell mehr Raum). Seien Sie sanft dabei – der sanfte Wind höhlt den harten Stein. Erzwingen Sie nichts. Und: egal was geschieht oder nicht geschieht, seien Sie liebevoll mit sich. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit oder auch länger. Und bedenken Sie: Diese Art des Übens hilft am besten, wenn man sie wiederholt. Vielleicht mögen Sie es sich zur täglichen Gewohnheit werden lassen. Denn Sie putzen sich ja auch regelmäßig die Zähne.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und einen entspannten Atem!

Lothar Eder

© Copyright Lothar Eder

Praxis Dipl.-Psych. Lothar Eder
Augartenstr. 68, Rückgebäude
68165 Mannheim
0621-798977

www.eder-psychotherapie.de
praxis.eder@t-online.de