



Pandemie – Maßnahmen:

Posttraumatische Belastungsstörung – wie sie zu lösen ist.

Was macht die Krise mit uns? Was machen wir in der Krise und warum?

Und wie können wir uns da wieder herausarbeiten?

Einige Gedanken aus dem Projekt: www.lebensmagnet.de von Michael Schippel

Teil 1: Was passiert da draußen?

Gibt es psychische Mikrotraumen?

Jeder versteht, dass man ein Trauma erleiden kann, wenn man einen Flugzeugabsturz überlebt, in einem Krieg war oder andere extreme belastende Situationen verarbeitet werden müssen. Aber was ist, wenn jedes einzelne Erlebnis an sich gut zu verkraften war und nur die Dauer oder Häufigkeit dieser Erlebnisse es nicht mehr sind? In der Kinderpsychologie kennt man das: wenn das Kind zum Beispiel herabsetzend behandelt wird, kann es traumatisiert darunter leiden. Schon negative Spitznamen können das verursachen, wenn diese lange und oft und in emotional wichtigen Situationen geschieht.

Kann man auch ganz ohne traumatische Erlebnisse traumatisiert werden?

Die intuitive Antwort wäre hier für viele sicherlich: nein. Wenn gar nichts passiert, kann auch nichts passieren. Aber was heißt denn überhaupt, etwas passiert? Wir sitzen jetzt seit über einem Jahr „tapfer“ auf dem Sofa und was passiert ist, ist das, was wir in den Medien erzählt bekommen.

Paul Watzlawick hat in seiner Darstellung, wie Schizophrenie durch soziale Kontexte und den Double Bind darin hervorgerufen werden kann gezeigt, dass es für uns Menschen zwingend notwendig ist, eine konsistente Realitätsvorstellung zu kreieren. Die Dinge und die Erlebnisse müssen einen Sinn ergeben. Der muss nicht gut oder schön oder angenehm sein. Er muss nur herstellbar sein. Watzlawick und viele andere können aufzeigen, dass dann, wenn Kinder bei Menschen aufwachsen, die sich so verhalten, dass diese Kinder nicht mehr sagen können, was „wahr“ ist. Sie können keine konsistente, stimmige Realität herstellen und dies kann schwerste psychische Störungen als ‚Lösung‘ dieser Belastung bedingen, z.B. Schizophrenie.

„Realität“ aus den Medien?

Walter Lippman hat das grundlegende Modell der Massenmanipulation erstellt. Er schrieb dazu, dass in unseren modernen Zeiten die „Informationen“ für unsere Realitätskonstruktion zu einem überwiegenden Teil über die Medien kommen. Mit anderen Worten, man kann die Bevölkerung zu so manchem Verhalten bewegen und ihre Zustimmung zu so manchem erhalten, indem man die Auswahl der Informationen, deren Darstellung und deren Bewertung in den Medien entsprechend formt.

In früheren Zeiten war das relativ einfach. Informationen gingen über Zeitungen. Dann kamen die bewegten Bilder dazu. Im Ersten Weltkrieg ließ das Deutsche Kaiserreich Kinosäle in großen Mengen bauen, um darüber die Menschen zu „informieren“. Im Vorlauf zum Zweiten Weltkrieg war dann der Volksempfänger der Schritt, die gewünschte „Information“ in die Wohnungen zu bekommen. Danach dann das Fernsehen. Heutzutage ist durch das Internet die Hoheit über die Medienkanäle im Begriff zu fallen. Vieles von dem, was wir sehen – wenn wir hingucken – ist ein Kampf um diese Hoheit.

Die Krise als Hypnoseinduktion

Es gibt viele Formen, einen Menschen in die Trance zu führen. Nicht jede davon ist wertschätzend und nett. Eine Form ist die

Stressinduktion oder Überladungsinduktion. Man überlastet den bewussten Verstand des „Subjekts“ (das ist der wissenschaftliche Begriff für den Menschen, an dem man Hypnose ausübt) und bietet als Lösung die Trance an und die meisten nehmen dieses Angebot an und gehen in Trance.

Und nun schauen wir uns mal die Massivität an, die in den sogenannten Mainstream-Medien seit einem Jahr zur Krise und zur offiziellen Lesart verbreitet wurde. Selbst wenn wir die sogenannten „Alternativen Medien“ außen vorlassen: wir wurden bombardiert mit „Neuigkeiten“, es gab Widersprüche darin, es wurde Hoffnung gemacht, dann verzögert. Allein die Häufigkeit, mit der der Lockdown immer befristet wurde, um dann immer wieder verlängert zu werden. Auch die Artikel über schwere Verläufe, deren Häufigkeit in keinem Verhältnis zu der Häufigkeit von schweren Verläufen steht.

Die gleichen Phänomene, die in einem Probanden für eine Hypnoseinduktion passieren, ließen sich in den Gesprächen der Menschen wiederfinden: ein Lenken der Aufmerksamkeit auf all die Impulse und Informationen, als Reaktion darauf eine Hypervigilanz – also eine erhöhte Wachsamkeit. Nach einiger Zeit dann erste Beschwerden, das möge nun endlich mal aufhören, man könne es nicht mehr hören, es sei unerträglich. Zugleich die klassische Konditionierung über Regeln und Strafe und soziale Ausgrenzung.

Die Ähnlichkeit zu einer typischen Überlastungshypnose ist frappierend. Die Parallele zur erlösenden Trance ist die Akzeptanz der Impfung – unabhängig von der persönlichen Indikation – nur um wieder ein „normales Leben führen zu können“; dies ist eine Begründung, die ich nun schon oft gehört habe.

Teil 2: was im Menschen passiert

Die zwei Geschichten, die helfen, ohne gesund zu wirken

In Reaktion auf das, was geschieht, gibt es im Prinzip zwei Geschichten. Die eine folgt der offiziellen Darstellung und hat Angst vor dem Virus und der möglichen Erkrankung. Sie verfolgt die Meinung der medial auftretenden Autoritäten zum Thema Impfen und neuen Wellen und schwankt zwischen Hoffen und Angst. Die andere folgt dieser Darstellung nicht und folgt anderen Quellen der Information. In dieser Gruppe wird eine Geschichte erzählt, dass die Pandemie nicht so dramatisch ist und dass es beim Thema Impfen und Maßnahmen also um etwas anderes gehen muss. Hier wird Angst vor anderen Bedrohungen politischer und sozialer Art Bestandteil des Alltags.

In diesem Artikel geht es mir nicht darum, diese Realitätsangebote miteinander zu vergleichen. Der Punkt ist: In der mentalen, erklärenden Bewältigung der Krise werden Ängste aktiver und nicht weniger.

Die Abwärtsspirale

Angst ist oft eine nur diffus bewusste Emotion. Aber da sie beständig verstärkt wird, und damit zu einem konstanten Stressor wird, reagieren wir mit einer Reihe von internen Zuständen.

Angst ist der Beginn, Wut, Erschöpfung, Verzweiflung sind erste Schritte auf dem Weg. Resignation und die in diesem Prozess erlernte Hilflosigkeit sind Formen der Depression, die am Ende der Abwärtsspirale stehen. Diese Spirale ist nicht streng monoton im mathematischen Sinne. Man kann durchaus zwischen den Stufen hin- und herwechseln.

Nach über einem Jahr in der Krise sind wir alle irgendwo auf dieser Skala zu finden.

Unsere Gegenmaßnahmen

Zu Beginn der Krise gingen die Zahlen von Netflix-Abonnements steil nach oben. Viele begannen im Lockdown mit einem Video-wochenende, das nicht enden wollte. Pizzabringdienste waren bis heute die erfolgreichsten im Gastronomiegewerbe. Alkoholkonsum stieg an. In Italien hat eine bekannte Pornoplattform ihren Premiumzugang für eine Weile kostenlos zur Verfügung gestellt. Unser aller Verhalten wird mitgesteuert durch unsere Emotionen. Emotionen und Verhalten kann man biochemisch übersetzen mit Hormonen und Neurotransmitter. Und wir machen viel, damit unsere Neurotransmitter in entsprechendem Verhältnis zueinander wirken. Haben wir zu wenig, dann legen wir Verhalten an den Tag, um die Balance wieder herzustellen. Und wenn dieses Verhalten über längere Zeit nicht geht, dann fangen wir mit Ersatzbefriedigungen an, um diese Balance auf andere Art zu erreichen. So erklären sich all diese Verhalten, ob nun Alkohol oder Essen, TV oder Porno, Shoppen oder Doomscrolling auf Facebook. Nur: diese Ersatzbefriedigungen haben Nebenwirkungen – und sie funktionieren nur kurzfristig.



Michael Schippel ist seit 20 Jahren Systemischer Coach und seit 2007 NLP-Trainer. Die Trainerausbildung hat er neben der vom DVNLP erneut sowohl bei John Grinder sowie bei Frank Pucelik abgeschlossen. Er hat 12 Jahre Trainings zur Kommunikation im interkulturellen Kontext für die Bundeswehr durchgeführt.

Teil 3: Echte Lösungsansätze

Der wichtigste Lösungsansatz ist sicherlich anzuerkennen, dass wir über unsere Hormone und Neurotransmitter Impulse bekommen, die unser Verhalten beeinflussen und, wenn nicht hinterfragt, auch direkt steuern können. Und da wir anhand vieler Forschungsergebnisse wissen, dass die Impulse im unbewussten Teil unseres Hirns und Nervensystems beginnen, ca. 400 Millisekunden, bevor sie dem Bewusstsein zur Verfügung gestellt werden, hilft es nicht, sich einreden zu wollen, man sei aber ein bewusster Mensch – die Entscheidungen passieren 400 Millisekunden vor dem Bewusstsein.

Natürlich kann man trotzdem das Bewusstsein nutzen. Es ist zwar nur ein sehr kleiner Teil unseres Denkkapparates. Vera Birkenbihl hat hier das berühmte Bild von der Straße geformt. Sie sagte: wenn wir uns unser Gehirn vorstellen wie eine Straße, dann ist die Hirnleistung ungefähr vergleichbar mit einer Länge von 11 Kilometern. Das Bewusstsein sind 15 Millimeter davon – und dann haben wir noch einmal 10 Kilometer an Nerven und Ganglien im Körper.

Aber was unser Bewusstsein kann, ist aufmerksam zu sein. Es ist uns möglich, uns selbst zu beobachten – was nach meinem Dafürhalten echtes Selbstbewusstsein ist. Und das ist schon ein Teil der Lösung. Immerhin der erste und wichtigste Schritt. Wir könnten dann der Idee der Stoiker, 500 Jahre vor der Zeitenwende, folgen: nimm deine Gefühle und Regungen wahr, aber reagiere nicht auf sie. Wohl fast alle Traditionen der Meditation lehren diese „frei schwebende Aufmerksamkeit“ (Freud).

Es gibt allerdings einige weitergehende Lösungen. Inzwischen gibt es gut ausgearbeitete Prozesse, um auf das eigene Gefühl einzuwirken. Wir wissen relativ gut, womit wir unsere Neurotransmitter positiv beeinflussen können. Achtsamkeit und Selbstbeobachtung sind bekannte Formen. Bewusst auf die Sprache und Bilder zu achten, die wir beständig in uns selber wiederholen, sei es im Mainstream oder gegen ihn, ist die weitere Fähigkeit, die uns hilft, Angstdynamiken zu lösen und aus dieser Krise klarer, stärker, gereifter und bewusster herauszukommen.



Bild von Jose Antonio Alba auf Pixabay