

## **Coronavirus, Sicherheitsgefühl und Immunsystem**

Die Krise im Rahmen der Verbreitung des Corona-Virus ist ernst zu nehmen und fordert Respekt.

Ich möchte hier einen weiteren Schauplatz beleuchten. Die gesundheitlichen Aspekte und Risiken durch den Virus selbst werden umfangreich in den Medien erörtert und haben schon zu zahlreichen Konsequenzen geführt. Für ebenfalls bedeutsam halte ich die Dynamiken, die diese Berichterstattung und diese Entscheidungen zur Folge haben auf das Sicherheitserleben und damit auf die seelische und körperliche Gesundheit der Menschen. Ich beobachte im Umgang mit dem Coronavirus und den öffentlichen und individuellen Reaktionen darauf die Phänomene einer Massen-Hypnose. Dies ist sicherlich nicht beabsichtigt, aber inzwischen ein Selbstläufer:

Hypnose ist eine von außen eingeleitete Trance. Trance ist ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Inhalt und Ausblendung der Umgebung mit Aktivierung verknüpfend (assoziativ) arbeitender Hirnanteile.

Techniken einer Hypnose sind Wiederholungen der Worte oder Inhalte, die gemerkt und wirksam werden sollen und das Aktivieren möglichst vieler Sinne (Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen). Gleichzeitig kommt es in der Trance zu einem Ausblenden der üblichen gedanklichen Kontrollmechanismen (Gehört sich das? Was denken die Anderen? Stimmt das? Ist das richtig?...). Dies kann zu einer eingeschränkten Kritikfähigkeit und damit zu vermehrter Manipulierbarkeit führen. In der therapeutischen Trance hilft dieses Phänomen kreative lösungsorientierte Prozesse in Gang zu setzen. Emotionen und Körperreaktionen werden aktiviert und genutzt für den Heilungs- oder Manipulationsprozess. Tempo und Verwirrungstechniken (zur Vermeidung der Aktivierung des rational bewertenden Verstandes) können in der Hypnose eingesetzt werden.

### **Zum Phänomen Corona und den hypnotischen Aspekten:**

Welche Worte werden vermehrt genutzt und führen zu immer mehr gedanklicher Verknüpfung und Verfestigung? Gefahr, Krise, Unberechenbarkeit, Virus, Quarantäne, Katastrophe, Sterben...

Wie oft hören (Gespräche, Medien), sehen (Bilder, Internet, Zeitung...), fühlen (Handschlag, Türklinke, Kuss, Zeitung, Husten...), schmecken („wird Corona über Essen übertragen?“) und riechen (Desinfektionsmittel...) Sie das Thema Corona am Tag? Was löst das in Ihnen aus? Wie geht es Ihnen dann? Was spüren Sie körperlich? Wie ist die Atmung, der Herzschlag, die Muskelspannung, die Verdauung? Welche Emotionen verbinden Sie mit dem Thema? Wie weit fühlen Sie sich in der Lage, das Thema aus einem Abstand zu betrachten und rational zu bewerten?

Die Ereignisse überschlagen sich (Tempo). Es ist keine Zeit innezuhalten und sich in Ruhe ein Urteil zu bilden. Zudem kommen aus vielen Richtungen immer neue Informationen (Verwirrung).

Und? Sind Sie „hypnotisiert“ oder haben Sie noch den Überblick und die Kontrolle?

### **Was macht diese tranceartige Gefahr-Fixierung mit der Gesundheit des einzelnen Menschen?**

Es ist inzwischen erwiesen, dass der Mensch am gesundesten ist und sein Immunsystem am besten arbeitet, wenn er sich sicher und geborgen fühlt (s. u.a. Steven Porges: Die Polyvagaltheorie, Christian Schubert: Psychoneuroimmunologie).

Der angstmachende und Beunruhigung und Ohnmachtsgefühle auslösende Umgang vieler Medien und der Politik mit dem Coronavirus führt zuverlässig zu einer Schwächung des Immunsystems und der Gesamtgesundheit eines jeden einzelnen Menschen, der sich noch nicht ausreichend innerlich distanzieren kann von diesen Informationen, dieser Massen-Hypnose.

**Wie können Sie sich vor ungewollter Hypnotisierung schützen, Ihr Immunsystem stärken und sich ein Sicherheitsgefühl in unsicheren Zeiten ermöglichen?**

1. Verringern Sie die auf Sie einwirkenden Informationen, wenn Sie merken sollten, dass Ihnen die Menge der Informationen nicht gut tut: nur 1x täglich aktuelle Informationen aus der immer gleichen Quelle aufnehmen, die möglichst sachlich sind und nur wenige Sinne ansprechen (z. B. Radio/ Podcast: nur Hörsinn versus Fernsehen: Sehen und Hören).
2. Nehmen Sie die Informationen und Empfehlungen seriöser Quellen ernst. Achten Sie gleichzeitig darauf, dass dies nicht zu einer Lähmung bei Ihnen führt, sondern zu Respekt. In stressigen Zeiten gibt es vier Reaktionsmöglichkeiten: Ohnmacht und Lähmung, Flucht, Aggression und Angriff oder Gelassenheit und klarer Kopf.
3. Begrenzen Sie zeitlich die Auseinandersetzung mit dem Thema: Lassen Sie sich nicht auf endlose Gespräche über das Coronavirus ein. Statt im Internet oder Handy von einer Nachricht zur anderen zu scrollen, finden Sie aktiv andere Themen, die z. B. Sicherheit geben oder die mit Freude assoziiert sind.
4. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Anderes: Mal endlich aufräumen und ausmisten. Was Schönes kochen, Spiele spielen mit der Familie, Bücher lesen, Ausflug machen, Hobbies, Sport, der Kreativität zu Hause sind keine Grenzen gesetzt...
5. Nutzen Sie die erzwungene Entschleunigung zum Innehalten und Bilanz ziehen. Wofür haben Sie jetzt überraschend Zeit? Was wollten Sie schon immer mal machen? Wer und was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben? Wer oder was soll Sie steuern? Welche Werte haben Sie?  
Im Chinesischen wird das Wort Krise mit zwei Schriftzeichen geschrieben: den Zeichen für Gefahr und Chance. Wie wollen Sie mit dieser Krise umgehen? Welche Gefahr spüren Sie und welche Chance wird zum Greifen nah?
6. Isolation ist ein Mittel, die Manipulierbarkeit eines Menschen zu erhöhen. Seien Sie sich dessen bewusst. Wer gut mit sich allein sein kann hat hier kein Problem, sondern freut sich vielleicht sogar daran. Alle anderen dürfen gute Gesellschaft genießen (ggf. per Skype). Zusammensein mit Freunden oder Familie stärkt das Gefühl von Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Sicherheit und ist somit stärkend für die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Solange es hier keine bindenden Vorgaben gibt, entscheidet jeder selbst, welche Kontakte er sich erlaubt.
7. Raus in die Natur: Sonnenlicht, selbst bei Wolken führt zu einer Aktivierung von Vitamin D-Bildung in der Haut. Der Wald hat eine natürliche Heilkraft, wie inzwischen wissenschaftlich erwiesen ist. Wenn wir unser Immunsystem stärken wollen, machen wir das am besten, indem wir mit der Natur in engen Kontakt gehen. Nutzen Sie die Heilkraft der Natur. Die Wildkräuter beginnen zu sprießen und stärken das Immunsystem außerordentlich. Es gibt antiviral wirksame Lebensmittel z. B. Senf und Zwiebeln.
8. Zur Natur gehören auch Tiere. Genießen Sie die Fähigkeit der Tiere im Hier und Jetzt zu leben und sich „keinen Kopp zu machen“. Das Säugetier in uns darf sich da ganz dringend was abgucken.
9. Hilfreich können z.B. auch Yoga, Qigong und moderne Körpertherapietechniken sein (z.B. Michael Bohne: PEP=Klopfen, Peter Levine: Somatic experiencing: Trauma heilen). Hierbei besonders einfach und schnell erlernbar sind Atemtechniken zur Stärkung der Lunge und um Körper, Seele und Geist zu beruhigen.
10. Humor, Singen und Tanzen stärken nachhaltig das Immunsystem.

**Lassen Sie sich nicht von Angst und Ohnmacht infizieren, sondern haben Sie gesunden Respekt und unterstützen Sie Ihr Immunsystem aktiv. So haben Sie im Falle einer Infektion die besten Voraussetzungen, sie gut durchzustehen.**