

Dr. med. Reinhard T. Krüger

Telefon : 0049-(0)511/731668

E-mail:krueger.reinhard@htp- tel.de

Telefonsprechzeit: Montag 18.00-18.30 Uhr und Donnerstag 9.00-9.30 Uhr

Bei Bedarf vereinbaren Sie bitte mit mir telefonisch oder per E-Mail ein telefonisches Gespräch oder ein Gespräch per Skyp (Reinhard Krüger, krueger.reinhard@htp- tel.de) von 25 oder 50 Minuten Dauer.

24.3.2020

### **Empfehlungen zum Umgang mit sich selbst in der Corona-Krise**

Die Corona-Krise ist für manche Menschen möglicherweise eine traumatisierende Situation. Denn man kann gegen den Virus nicht kämpfen. Man kann auch nicht vor ihm fliehen. Und doch sind wir seelisch und manchmal auch finanziell einer existenziellen Bedrohung ausgesetzt. Jeder Mensch ist anders. Jeder findet einen eigenen Weg, um mit sich selbst in einer Krise umzugehen. Ich möchte im Folgenden einige allgemeine Erfahrungen mitteilen. Vielleicht sind Sie selbst schon sehr gut informiert. Dann fühlen Sie sich von diesen Empfehlungen bitte einfach nur bestätigt.

Ich selbst merke, dass in den letzten Wochen mein inneres Stressniveau erhöht ist. Ich schlafe angespannter. Ich habe Alpträume. Das ist eigentlich ein gutes Zeichen, weil darin deutlich wird, meine Seele versucht, die äußeren bedrohlichen Informationen zu verarbeiten. Ich und meine Frau gehören mit über 70 Jahren zu der Risikogruppe der Alten. Ich könnte sterben. Ich könnte auch meine Frau verlieren. Denn nach allem, was die Virologen sagen, überlebt ein Großelternanteil von vier die Krise wahrscheinlich nicht.

**Ich schlage Ihnen in dieser Situation vor,** zwischen Ihren beiden Ich-Zuständen zu wechseln, dem Angst-Ich und dem Bewältigungs-Ich. Sie können für jeden der beiden Ich-Zustände einen Stein oder Gegenstand vor sich legen oder dafür auch zwei Stühle im Raum aufstellen. Stellen Sie sich die beiden Ich-Zustände innerlich oder real *äußerlich nebeneinander* vor: 1. ihre Gefühle von Ohnmacht und Angst vor der äußeren Bedrohung als Angst-Ich und 2. Ihr gesundes Erwachsenenendenken und ihre seelischen Bewältigungsmechanismen, die Sie schon benutzen, als Bewältigungs-Ich.

**Zu 1. Das Angst-Ich:** Es ist wichtig, Realangst und krankhafte Angst zu unterscheiden. Die Corona-Krise ist eine *reale* Bedrohung. Sie löst Realangst aus. Realangst kann man nur vermindern, indem man sich über die reale Bedrohung gut informiert. Wenn ich weiß, was *genau* droht, sind alle anderen Bedrohungen aktuell nicht wichtig. Im Augenblick denken die Menschen hier bei uns zum Beispiel nicht an die Bedrohung durch einen Krieg. Gute Informationen gibt es im Fernsehen im 1. und 2. Programm in den Nachrichten und in den ZDF-Spezial- und ARD-Spezial-Sendungen. Sie können auch über den Computer eingeben: NDR-Info, Corona-Update, Drogen. Der Virologe Prof. Drosten gibt an Wochentagen täglich neue Informationen und beantwortet Fragen. Sie können auch die Diskussionen aus der vergangenen Woche anhören. Wichtig ist, die Realität zu kennen und wahrzunehmen. Erst das macht es Ihnen möglich, in der neuen Krisensituation *angemessen* zu handeln. Angemessenes Handeln tut der Seele gut. Sie alle kennen durch die Medien die Empfehlungen der Politiker und Wissenschaftler für angemessenes Handeln.

Es gibt für jeden von uns zwei verschiedene Bedrohungen, 1. die direkte persönliche Bedrohung durch das Corona-Virus. Diese betrifft mehr uns Alte und die Menschen, die Vorerkrankungen haben. 2. Wir sind aber selbst auch indirekt bedroht durch die Gefahren für unser Gemeinwesen. Die jetzt angestrebte Verlangsamung der Ausbreitung des Virus dient dazu, dass unser Gesundheitssystem nicht zusammenbricht. Solange das Gesundheitssystem gut funktioniert, wird Deutschland nur 0,5% Tote (bis zu 300 000) durch das Virus haben statt sonst 3% (bis zu 2 Millionen). Bei einem Zusammenbruch des Gesundheitssystems sterben viel mehr Menschen. Das sind zwar meistens alte Menschen, aber auch viele junge Menschen, die mit einem intakten Gesundheitssystem im Allgemeinen gerettet werden können. Außerdem ist dann auch die Behandlung der „normalen“ Erkrankungen gefährdet. Schließlich sterben in Deutschland auch in normalen Zeiten im Jahr ca. 750 000 Menschen.

**Zu 2. Das Bewältigungs-Ich:** Vieles ist in dieser Corona-Krise für uns und alle anderen Menschen neu. Wir alle befinden uns seelisch mehr oder weniger stark in einer Chaossituation. Jeder von uns sucht in dieser Situation nach dem Prinzip Versuch und Irrtum nach Lösungen im Umgang mit sich selbst und mit seinen Bezugspersonen.

Als ich oben den vorigen Absatz schrieb, ging es mir selbst zunehmend schlecht. Ich empfinde gerade wieder das Gefühl von negativem Stress, Ohnmacht, Angst und Bedrohung. Sie selbst wollten die von mir aufgeschriebenen Informationen wahrscheinlich gar nicht (noch einmal) hören. Wenn Ihre Seele so reagiert hat, ist das sehr gesund. Für die Seele ist es sinnvoll, sich selbst im Gleichgewicht zu halten. Nur wenn die Krise eine Herausforderung bleibt und nicht traumatisch wird, geht die Seele daran nicht kaputt. In der Traumatherapie nennt man die Fähigkeit zur erfolgreichen Regulierung von negativem Stress Selbststabilisierung.

### **Selbststabilisierungstechniken sind:**

1. Machen Sie sich bewusst, dass die Corona-Krise in einem Jahr zu Ende sein wird. Was auch immer bis dahin geschieht, es ist jetzt kein wirklicher Krieg. Wenn 3% der Menschen sterben, überleben 97%. It could be worse, sagten die Iren früher, als es ihnen oft schlecht ging.
2. Machen Sie sich selbst ein inneres oder auch ein schriftliches Verzeichnis über die Tätigkeiten, die Ihnen in dieser Zeit guttun. Nennen Sie diese Handlungen „meine eigenen Techniken der Selbststabilisierung“. Es geht dabei um *kleine* Dinge, die Ihnen guttun. Jeder Mensch findet diese schon selbst. Nehmen Sie Ihre eigenen Erfahrungen ernst. Gehen Sie in diesem Sinne achtsam mit sich um. Ergänzen Sie die eigenen Selbststabilisierungstechniken bei Bedarf um die folgenden Möglichkeiten:
3. Achten Sie auf Ihre eigenen Gefühle, wenn Sie sich über die Corona-Krise informieren oder wenn Sie mit jemandem darüber reden. Bei destruktivem Stress geht ihre Seele in den Selbstschutz und stoppt, wenn Sie auf sich selbst hören, von allein die Aufnahme von weiteren Informationen. Machen sie mit dem Informieren dann nicht einfach weiter. Sie handeln sonst selbstverletzend. Stoppen Sie Ihre Neuaufnahme von Informationen, wenn die Informationen sich für Sie wiederholen und Sie nicht wirklich Neues erfahren.
4. Reden Sie mit anderen über Ihre Gefühle in der Krise. Bei Naturkatastrophen oder Amokläufen gibt es Kriseninterventionsteams. Die Helfer lassen sich die Geschichten der einzelnen Betroffenen erzählen, wieder und wieder. Das aktiviert deren Konfliktverarbeitung und hilft, Traumafolgestörungen zu vermeiden. Reden Sie aber bitte über Ihre Gefühle und fragen Sie auch den Anderen: „Wie geht es Dir gefühlsmäßig?“ Das ist etwas ganz anderes, als wenn Sie miteinander immer nur neue Katastrophennachrichten austauschen. Nur wenn Sie sich über Ihre Gefühle austauschen, ist geteiltes Leid halbes Leid.
5. Nehmen Sie wieder Beziehung auf zu alten Freundinnen oder Freunden, die Sie sonst nur zu Weihnachten oder zum Geburtstag sprechen.

6. Ich habe mir die Möglichkeit eingerichtet, über Skype mit anderen Menschen zu kommunizieren, obwohl ich das vorher immer abgelehnt habe. Am Montag habe ich mit meiner Tochter und meinen Enkelinnen „gemeinsam Tee getrunken und Plätzchen gegessen“ per Skype.

7. Wenn es Ihnen seelisch schlecht geht, strecken Sie hier und jetzt ausgiebig Ihre Glieder und verändern Sie Ihre Atmung. Korrigieren Sie Ihre Körperhaltung hin zu einer Haltung, die Sie aus Situationen des Wohlgefühls, der Freude oder des sportlich lustvollen Wettkampfes kennen. Das *sensomotorische* Handeln bei dieser Übung hilft Ihnen eventuell, in Ihr gesundes Erwachsenenendenken zurückzukehren.

8. Lenken Sie sich ab. Am besten mit dem Hobby, das sie am liebsten mögen. Ich selbst gehe jeden Tag in unseren großen Garten. Ich ziehe gern Unkraut und fühle dabei die Erde an den Fingern. Aber auch das Sehen von Unterhaltungsfilmern im Fernsehen hilft. ARD und ZDF haben eine große Mediathek, aus denen man Filme sehen kann. Köstlich sind zum Beispiel die Märchenfilme „Prinzessin auf der Erbse“ oder „Der Eisenhans“ in der ARD-Mediathek. Ablenken kann man sich auch mit Spielen von Spielen und dem Lesen von Büchern. Man kann von dem Philosophen Albert Kitzler die täglichen "Worte der Weisheit" lesen (vgl. <http://www.massundmitte.de/dr-albert-kitzler.html>). Sie sind kostenlos und ohne Werbung.

9. Treiben Sie leichten Sport, Spaziergehen, Fahrradfahren, Joggen oder anderes. In der Traumatherapie ist Sport eine gut bekannte Methode zur Selbststabilisierung der Seele.

10. Helfen Sie ein oder zwei anderen Menschen, vielleicht alten Menschen, die einsam und isoliert leben. Bieten Sie ihnen an, für sie bei Bedarf einzukaufen. Oder telefonieren Sie mit ihnen einmal in der Woche. Das *Ausleben von Mitgefühl* und das Helfen tut nicht nur den anderen gut, sondern auch Ihnen selbst. Es fördert in Ihrem Gehirn die Ausschüttung von Dopamin und verbessert dadurch Ihre eigene Verarbeitung des negativen Stresses. Die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol wird kompensiert oder vermindert.

11. Machen Sie sich Ihre eigenen positiven Eigenschaften und Fähigkeiten bewusst. Machen Sie sich davon ein Verzeichnis und lesen Sie dieses immer wieder einmal durch.

12. Sie können bei dem Durchgang durch existenzielle Ängste innerlich reifen. In der Traumatherapie nennt man das „posttraumatische Reifung“. Es besteht in der aktuellen Krise die Chance, menschlicher und ein bisschen weiser zu werden. Vielleicht entwickeln Sie in sich oder stärken Sie in sich ideelle Werte, die Ausdruck einer existenziellen oder im weiteren Sinn spirituellen Erfahrung sind.

13. Denken Sie sich ein *gutes Ende* aus für Ihre *persönliche Corona-Krisen-Geschichte* und für einen *guten Ausgang der Corona-Krise in der Welt*. Schreiben Sie sich den positiven Ausgang für Ihr eigenes Leben eventuell sogar als Bewältigungsmärchen auf. Das aktiviert Ihr natürliches Selbstheilungssystem Ihrer Seele. Sie können auch Ihre Alpträume aufschreiben und diesen jeweils aktiv einen positiven Ausgang der Traumgeschichte hinzufügen.

14 Die Lügen in der Welt und die Populisten werden durch die Corona-Krise ein wenig entlarvt. Das Wesentliche in der Welt wird wieder deutlicher, die Realität der Menschen auf unserer einen Erde. Wir Menschen kommen mehr zur Besinnung, auch durch die Entschleunigung des Lebens. Die Corona-Krise hilft, im Persönlichen und in der Welt zu erkennen: Was ist eigentlich wichtig, was aber ist eigentlich unwichtig? Vielleicht hilft uns das auch bei der Bewältigung von anderen Krisen in der Welt, zum Beispiel der Klimakrise.