

Seelische Aspekte

Entgiften einmal ganz anders

von Petra Weiß

Bei Bedrohung richtet sich unsere Aufmerksamkeit vollautomatisch auf die Quelle der Gefahr und auf mögliche Auswege. Alle anderen Wahrnehmungen treten in den Hintergrund. Das ist evolutionstechnisch ausgesprochen sinnvoll. Wenn der Säbelzahn tiger vor unseren Vorfahren stand, war es lebenswichtig, den potenziellen Angreifer zu fixieren, falls man blitzschnell zur Seite springen musste, und gleichzeitig nach einem Fluchtweg Ausschau zu halten. Informationen, die in dieser Situation keine Priorität hatten, z. B. ob es hier reife Früchte zu ernten gab, gelangten nicht in unser Bewusstsein. Unser Gehirn reagiert nach archaischen Mustern – auch heute noch.



Foto: kai ahnig / pixelio.de

Unsere Spiegelneuronen sorgen dafür, dass wir Erregungen im Nervensystem bei Menschen in unserem Umfeld auch in uns spüren. Dieser Mechanismus dient ebenfalls dem Überleben. Entdeckt ein Mitglied einer Gruppe eine Bedrohung, überträgt sich diese Information in Windeseile auf alle anderen, die dann ohne weitere Kommunikation Bescheid wissen. Im Idealfall flüchten dann alle unverzüglich und entkommen. Wenn es schlecht läuft, können Spiegelneuronen aber auch beispielsweise im Theater eine Massenhysterie auslösen.

Eine durchaus gewünschte Form der Erregungsübertragung erleben Sie, wenn Sie einen Spielfilm ansehen. Durch die Mimik und noch mehr durch die Körperhaltung der Schauspieler übertragen sich die Gefühle der Figuren ein Stück weit auf die Zuschauer*innen. Die entsprechenden Erregungszentren im Gehirn werden aktiviert, wir verziehen sogar unser Gesicht entsprechend der Filmszene in sogenannten Mikrobewegungen. Manche Menschen sind für solche Übertragungen empfänglicher, andere weniger. Wenn die Nerven blank liegen durch seelischen oder körperlichen Stress, kann es verstärkt zu diesen Reaktionen kommen. Warum ist es wichtig, das zu wissen?

Die Menschen in unserer Umgebung machen etwas mit uns. Unbewusst und vollautomatisch werden wir von ihrem Erregungszustand „angesteckt“. Das gilt nicht nur für hohe Erregungslevels. Haben Sie schon einmal erlebt, wie jemand herzerreißend gähnt und Sie unwillkürlich mitgähnen müssen, auch wenn Sie eigentlich gar nicht müde sind und auch genügend Sauerstoff haben?

Der tägliche Terror. Der Erregungszustand der Menschen in unserem Umfeld und ihre Fähigkeit, ihr Nervensystem zu regulieren, haben einen direkten Einfluss auf unser eigenes Nervensystem. „In unserem täglichen Leben sind wir ja nicht sooo oft mit Menschen in Kontakt, die sich gerade bedroht fühlen!“ denken Sie jetzt vielleicht. Das ist anders, wenn Sie ein TV-Gerät besitzen oder Bilder von Nachrichten im Internet verfolgen. Die modernen Medien bringen Ihnen tagtäglich Krieg, Gewalt, Tod und Seuchen direkt in Ihr Wohnzimmer. Jedes Mal, wenn Sie in die angstgeweiteten Augen eines Katastrophenopfers sehen, springt Ihr Nervensystem an. Das gilt auch für Augen hinter Schutzbrillen bei medizinischem Personal im Ganzkörperschutzanzug.

Ob Sie sich die Nachrichten im Fernsehen ansehen oder eine Zeitung lesen, um zu erfahren, was in der Welt passiert, macht dabei einen deutlichen Unterschied. Bilder sprechen unsere Seele direkter an als das geschriebene Wort. 80 Prozent der Menschen sind auf dem visuellen Wahrnehmungskanal am empfänglichsten. Allerdings produzieren manche von uns auch während der Zeitungslektüre postwendend schreckliche Szenen in ihrem Kopf, je nachdem, mit welchem Maß an bildhafter Vorstellungskraft jemand gesegnet ist. „Ja, aber man muss doch informiert sein!“ höre ich immer wieder.

Muss man das? Welchen Mehrwert bringen mir für mein persönliches Leben die Weltnachrichten? Und wiegen die Vorteile die Nachteile tatsächlich auf? Wenn ich immer wieder sehe, was alles Schreckliches passiert, ohne dass ich daran wirkungsvoll etwas ändern kann, hält mich das in einem gefühlten Zustand andauernder Ohnmacht. Wem nützt das?

Davon profitieren nur die potenziellen Retter. Bürger werden einem Gesetz zum Ausspionieren von privaten Telefongesprächen eher zustimmen, wenn sie sich direkt vom Terror bedroht fühlen. Wähler*innen werden für einen Politiker stimmen, der ihnen verspricht, sie vor der drohenden Regression zu bewahren, wenn sie das Gefühl haben, ihre Existenz stünde auf dem Spiel. Patient*innen werden sich einen Impfstoff spritzen lassen, der mit einem lächerlichen Minimum an klinischen Tests auf den Markt darf, wenn sie sich dem Risiko einer lebensbedrohlichen Seuche unmittelbar ausgesetzt fühlen.

Zuversicht und Hoffnung statt Angst. Scharlatane und Beutelschneider in unterschiedlichen Berufsgewändern verkaufen kranken Menschen angebliche Wundermittel mit zweifelhaften Erfolgsaussichten immer besser, je mehr Angst die Betroffenen haben. Diese sind häufig verschreckt durch ihre Diagnose, die Aussicht auf nebenwirkungsreiche Behandlungen, niederschmetternde Statistiken, unheilvolle Prognosen und Behandler, die selber keine Hoffnung haben. Manch einer „liest sich krank“ in irgendwelchen Internet-Foren, die nur so vor ungefilterten Schreckensmeldungen strotzen. Bedauerlicherweise sind derart verängstigte Patient*innen leichte Beute für halbseidene Geschäftemacher. Wählen Sie Ihre Informationsquellen daher mit Bedacht!

Gerade in einer kritischen gesundheitlichen Lage ist es essenziell wichtig, dass Sie sich insgesamt mit Menschen umgeben, deren Grundhaltung – bei aller verständlichen Angst – von Zuversicht und Hoffnung geprägt ist. Von den Angehörigen ist das natürlich viel verlangt. Erwarten dürfen Sie das aber von medizinischem Personal. Wenn Ärzt*innen oder Pflegepersonal selber Angst haben, wie sollen sie Ihnen dann vermitteln, dass Sie Ihre Situation positiv betrachten können? Angst ist bekanntlich ein schlechter Ratgeber.

Achten Sie darauf, wie Ihr Therapeut mit Ihrer Angst umgeht. Wenn er sie bagatellisiert, ist das genauso wenig zweckdienlich, wie wenn er Panik macht. Es ist wichtig, dass er Ihre Ängste ernst nimmt, Verständnis zeigt und neben den sachlichen Erklärungen auch auf Ihre Gefühlslage eingeht. Nur Therapeut*innen, die ihre eigenen Emotionen gut regulieren können, sind Ihnen in einer Krisensituation eine echte Hilfe.

„Giftige“ Informationen meiden. Viele lebensbedrohliche Erkrankungen führen letzten Endes zu Nierenversagen, woran die Menschen dann sterben. Die Niere ist gemäß dem asiatischen Weltbild mit der Emotion von Angst verknüpft. Das wichtige Entgiftungsorgan leidet also darunter, wenn der Mensch Angst hat und wird gestärkt, wenn wir lernen, unsere Ängste zu regulieren. Das bedeutet keineswegs, die Ängste zu verdrängen. Ihnen in einer angemessenen Form zu begegnen, ist das Ziel. Hierfür gibt es sicher individuell sehr unterschiedliche Ansätze, wovon jeder den für sich passenden herausuchen kann. Im Zweifelsfall weisen Ihnen fachkundige Psychotherapeut*innen einen gangbaren Weg.

Praktischer Tipp

Halten Sie sich in Krisenzeiten fern von allen Arten der „informativen Umweltverschmutzung“. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr ohnehin schon angespanntes Nervensystem noch mehr aktiviert wird. Wägen Sie ab, ob Sie sich in Zeiten persönlicher Unsicherheit zusätzlich mit den Ängsten der Welt belasten wollen. Vielleicht lohnt sich ein Verzicht auf Tageszeitung, Radio-Nachrichten und entsprechende Dokumentationen im Fernsehen für eine Weile.

Zur Person



Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche [Berichte](#), [Interviews](#), [Kommentare](#) und [Rezensionen](#) sowie [Blogbeiträge](#) und Online-Content veröffentlicht. An mehreren [Buchprojekten](#) hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. In freier Mitarbeit unterstützt sie verschiedene Non-Profit-Organisationen bei ihrer [Öffentlichkeitsarbeit](#).

Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim

Kreativbüro Schreibkunst • www.schreibkunst.online • text@schreibkunst.online • 06201 4883094

Praxis Lichtblick • www.praxis-lichtblick.eu • gesund@praxis-lichtblick.eu • 06201 4883093