Mittwoch, 08. April 2020, 08:05 Uhr
~12 Minuten Lesezeit

Das nächste Mal

Wenn es wieder einmal zu einer Virus-Hysterie kommen sollte, müssen wir darauf besser vorbereitet sein.

von Astrid Blohme
Foto: Olga Danylenko/Shutterstock.com

„Safety first“ lautet derzeit überall das Motto. Es ist die Angst, die regiert und alle anderweitigen Erwägungen beiseite schiebt. Die Unberechenbarkeit von Krankheitserregern trägt entscheidend zu diesem

diffusen Panik-Gefühl bei. Das Schlimme ist: Es erscheint äußerst unwahrscheinlich, dass es nach dem Abklingen der Corona-Epidemie nicht irgendwann nochmals zu einem derartigen Pandemie-Ausbruch kommen wird. Dafür dürfte schon die Anpassungsfähigkeit von Viren sorgen, die immer wieder mutieren. Werden wir beim nächsten Mal aus der Katastrophe gelernt haben?

Die kurze Bremsspur des Turbo-Kapitalismus riecht unangenehm und, ja, der SUV rollt nur noch wenige Millimeter voran, aber wohin? Was passiert, wenn er wieder angeschoben wird? Viren kümmern sich wenig um politische, wirtschaftliche, soziale Fragen, denn wie wir Menschen sind Viren Teil des unendlich großen Ganzen, von „Mother Nature“, und wenn die Gelegenheit günstig ist, mutieren sie.

Die Angst vor Covid-19 hat wirksam alle „nicht systemrelevanten“ Geschäftsprozesse in Deutschland lahm gelegt. Wie lauten die Kriterien für „systemrelevant“, wer legt sie fest und welches System ist überhaupt gemeint?

Die Auswirkungen des Urgefühls „Angst“ werden gerade jetzt allzu deutlich. Verständlich ist die Angst vor etwas Unsichtbarem, was sich in unsere Zellen einschleust, sich auf Kosten der Zelle vermehrt und grundsätzlich jeden betreffen kann, allemal. Welche Symptome sind dem frisch mutierten Virus zuzuschreiben? Wie lang ist die Inkubationszeit? Wie wird das Virus übertragen? Soviel Unklarheit ist schwer zu ertragen. Wann bin ich selbst oder wann sind meine Liebsten betroffen? Wie reagiert mein eigener Körper, wenn ich mich angesteckt habe?

Plötzlich ist das Netz weg.

Zumindest in der westlichen Industriegesellschaft haben die meisten Infektionskrankheiten seit Ende des 19. Jahrhunderts dank der Entwicklung von Impfstoffen viel von ihrer Bedrohlichkeit verloren. Mit der Entdeckung des Penicillins und der Synthese anderer Antibiotika kamen in den 1940er Jahren wirksame Mittel zur Therapie bakterieller Infektionen hinzu. Auch gegen Viren, Pilze und Parasiten gibt es menschengemachte, leicht anzuwendende und genau zielende „Waffen“, mit denen unsere volle Funktionsfähigkeit binnen kurzer Zeit wieder hergestellt werden kann — meistens.

Zu beachten ist, dass diese pharmazeutischen Maßnahmen die Natur herausfordern, sich weiter zu entwickeln. Das Leben bahnt sich seinen Weg. Krankheitserreger passen sich an veränderte Umgebungsbedingungen durch Mutation an, um Wirtszellen zu überlisten oder dem Angriff durch Pharmaka standhalten zu können, immer nach dem Motto: „Ick bün all hier.“ Eine sportliche Veranstaltung, aber doch im Sinne des Kapitalismus und deshalb für profitierende Wissenschaftler und Unternehmen nur teilweise ein Grund zur Besorgnis.

Die natürliche Kreativität der Viren hat uns im Frühjahr 2020 jedoch so überrascht, dass wir einen Moment lang unbewaffnet, fassungslos und nackt da stehen. Inwieweit dieses Phänomen wirklich eine Pandemie und die Menschheit insgesamt dadurch gefährdet ist, will ich hier angesichts der Vielzahl an medialen ermüdenden Diskussionen nicht weiter betrachten, sondern mir geht es um die Macht der damit verbundenen Gefühle.

SARS-CoV-2 und die Berichterstattung darüber hat große Teile unserer Bevölkerung inklusive Politiker in eine regelrechte Angststarre versetzt. Dabei geht es auch um die Angst, der Kritik am Umgang mit gesundheitlichen Gefahren nicht standhalten zu

können. Es galt, keine Zeit zu verlieren, denn diejenigen, die in der Schule in Biologie einmal aufgepasst haben, ließen es sich nicht nehmen, auf den Social Media-Kanälen den Dummies beizubringen: Viren verbreiten sich exponentiell. So einfach ist die Welt, so schnell teilt sie sich in die Wissenden und Unwissenden, ja die Leichtsinnigen, die ganz sicher Russisch Roulette mit uns spielen wollen.

Doch was passiert, wenn der Turbo-Kapitalismus wieder angeschoben wird? Es muss nicht morgen oder nächste Woche sein, aber nehmen wir an, dass in fünf Jahren „Dovid-20“ — sorry für diese platte Vergewaltigung der Seuchen-Nomenklatur — sagt „Ick bün all hier“. Werden die gleichen Restriktionen eingeführt, wie wir sie gegenwärtig erleben, sogar Schaukeln auf Spielplätzen mit Flatterband zusammengebunden?

Wurde ich doch neulich auf dem Wochenmarkt freundlich darauf aufmerksam gemacht, dass ich die Bündel mit Pfefferminze nicht mit meinen unbehandschuhten Händen berühren dürfe. Im Lebensmittelmarkt nebenan hingegen hätte ich mit den Cocktailtomaten jonglieren können. Ist es die Komplexität, die kognitive Überforderung, schlichte Nachlässigkeit oder kommen manchen Menschen insgeheim Zweifel an der Sinnhaftigkeit auf, die eigene Verantwortung bis in die Ebene der Cocktailtomate an der Gemüsetheke des Supermarktes abzugeben?

Diese Zweifel erscheinen mir sehr gesund, zeugen sie doch vom Mut, immerhin kleine Entscheidungen selbst in die Hand zu nehmen, ohne dass unter dem alles rechtfertigenden Slogan „Safety first“ von Politikern schnell und eindimensional Virus-orientiert erstellte Notfall-Regeln verinnerlicht werden. Das Wissen über die Hintergründe von Regeln lässt uns die Auswirkungen von Grenzüberschreitungen besser einschätzen und leichter argumentieren, wenn wir bei Nichtbefolgung von Regeln erwischt werden.

Schritt eins in Richtung persönlicher Freiheit wäre also mit fundierter Bildung getan. Noch etwas ist erforderlich, um die Freiheit ganz und gar spüren zu können und um Regelveränderungen oder sogar deren Abschaffung zu erreichen: Cool bleiben, also über den Dingen stehen oder wie es deutlicher nicht gesagt werden kann: „Arsch in der Hose haben.“ Warum ist das so unendlich schwierig? Warum ist unsere Kreativität beim Finden von Ausreden so grenzenlos?

Die Essenz besteht aus dem kleinen Wort Angst.

Lassen wir uns das Wort auf der Zunge zergehen und beobachten wir die Bilder, die dazu in uns aufsteigen. Geben wir uns nur ein wenig Mühe und lassen uns davon überraschen, wie schnell wir uns in fürchterlichen und vielleicht lebensbedrohlichen Szenarien befinden, denn die Medien liefern dazu täglich frisches Material.

Wie fühlen Sie sich gerade körperlich und emotional? Enge im Brustbereich, feuchte Hände, flache Atmung, erhöhte Herzfrequenz, Tunnelblick? Können Sie gerade neue Ideen entwickeln oder eine komplizierte mathematische Gleichung lösen? Wahrscheinlich haben Sie damit Ihre Schwierigkeiten.

Jeder von uns kennt Angst, Beklemmung, Bedrohung und die dadurch verursachten Stress-Symptome. Wie empfänglich sind wir jetzt für Maßnahmen von Personen, die uns glaubhaft versichern, dass sie die Quelle der Angst beseitigen oder uns beschützen können? Vertrauen ist ein natürliches, evolutionär gesehen sinnvolles Verhalten in akuten Angstsituationen. Mehr möchte und muss ich hier dazu nicht ausführen.

Der Schutz war optimal getimt. Bald wird resümiert:

#flattenthecurve hat geklappt. Politiker und prominente Wissenschaftler können sich auf die Schulter klopfen.

Weiter so!?

Die ökonomischen, gesellschaftlichen und psychologischen Folgen des Shutdowns, dessen Gesetzeskonformität gerade noch diskutiert wird, wagt bisher keiner präzise zu prognostizieren, weil es aufgrund der vielschichtigen Wechselwirkungen und Abhängigkeiten ebenso unmöglich ist, wie Art und Zeitpunkt der nächsten als bedrohlich eingestuften Virusmutation vorherzusagen. Wird es dann den nächsten Shutdown geben? In strenger Konsequenz müssten wir diese Frage aus medizinischer Sicht mit „Ja“ beantworten, denn es gilt „Safety first“.

Ich habe den Verdacht, dass dieser Slogan beim Auftauchen von Dovid-20 elegant auf „Economic safety first“ erweitert und alles, was wir gerade erleben, damit ad absurdum geführt werden könnte.

> ***Zurückdrehen können wir das Rad nicht mehr, aber wir können darüber nachdenken, wie die Angst uns in dieses Szenario hineintreiben konnte, wie manipulierbar wir durch reale oder irreale Angst sind, und vor allen Dingen, wie wir lernen können, damit entspannter umzugehen.***

Selbst vom Fach, aber mittlerweile in einer Klarheit erzeugenden Distanz, stelle ich beim Öffnen der aus Marketingexperten-Sicht angeblich unverzichtbaren Social Media Plattform fest, wie mich gerade in diesen Wochen erleuchtete, wohlmeinende, einen Schritt weiter Seiende mit kostenlosen Coaching-Angeboten von meinem Angstzustand erlösen wollen. Nun habe doch Angst, damit ich Dich retten kann. Jetzt hat die Menschheit Zeit, in eine verbesserte Form des Selbst aufzusteigen. Das Perfide ist, dass die Worte aus dem Off in Zeiten von #social distancing ja gut tun und sich in den

seelischen Katakomben verstecken, sich dort einnisten und Bedürfnisse hervorrufen können. Ich spreche hier aus eigener Erfahrung, denn ich habe selbst einige dieser verlockenden Angebote in Anspruch genommen.

Gratis-Workshops und Online-Konferenzen mit einem bunten Potpourri von „speakern“, die auf subtile Weise zu verstehen geben, dass sie wissen, wie wir und die Welt funktionieren.

Nur wenn Du auch das kostenpflichtige Paket im Nachgang buchst, kannst Du das Leben in vollen Zügen genießen, Leichtigkeit erfahren, Erfolg — was ist das? — haben, in Freiheit leben. Wenn Du das Basis-Seminar absolviert hast, merkst Du, dass das Leben sich noch immer schwer anfühlt, dass Du noch an Deinen Mustern klebst, Dich negative Glaubenssätze beherrschen. Ganz klar: Du hast noch nicht genügend an Dir gearbeitet. Die Master-Class, in die nur Eingeweihte mit entsprechenden finanziellen Mitteln aufsteigen, fehlt Dir jetzt noch.

Spätestens vor dieser Tür bleibe ich stehen, trete ich einen großen Schritt zurück und frage mich: Was wird hier gespielt? Warum gehe ich diesen Angeboten auf den Leim? Weil ich, verdammt noch mal, meine Ängste loswerden und in Freiheit leben will. Eigentlich habe ich aber doch Angst vor der Freiheit, denn Freiheit bedeutet auch, keinen Boden mehr unter den Füßen zu spüren und die eigenen Fähigkeiten anzuzweifeln.

Wo ist der Ausweg aus diesem Dilemma? Freiheit kann ebenso Sicherheit bedeuten, eine Sicherheit, die mir andere Menschen oder äußere Umstände nicht verlässlich geben können, sondern nur ich selbst. Genau darum — um Selbstliebe -geht es in den unzähligen Coaching-Angeboten und wir haben es doch längst kapiert, also im Kopf. Du brauchst weitere Coaching-Angebote, denn Du bist ja so „im Kopf“, so „analytisch“ und Du schaffst es nicht zu fühlen. Nun fühle es doch einfach. Ach, Du gehörst noch zu den Fühl-

Behinderten, teilen mir mitleidige Blicke mit.

Die bewussten Gedanken bestimmen bekanntlich nur zu 5 bis 10 Prozent unser Handeln, vermitteln jedoch das Gefühl, dass wir damit Ängste kontrollieren und Risiken abschätzen können. Gedanken suggerieren also Sicherheit, sind aber auch eine Art Sport, Akrobatik, Kreativität, Verrücktheit, Abgehobensein und damit immer, wirklich immer auch eine Quelle genauso vielfältiger Gefühle und umgekehrt.

Coaching-Angebote beziehen sich hauptsächlich auf das weite Feld der unbewussten Gefühle und Gedanken, mit dem Ziel, Anteile davon bewusst und beeinflussbar, also kontrollierbar zu machen. Verlockend, wenn wir nach Sicherheit und Bestätigung suchen — insbesondere jetzt inmitten des Minenfeldes der Coronaviren.

Ich habe nichts gegen Coaches im Allgemeinen, zumal ich selbst Coaching-Ausbildungen absolviert habe, die mir zu sehr viel mehr Bewusstheit verholfen haben. Ich möchte hier nur auf die Nebenwirkungen, zum Beispiel auf deren sucht- oder gewohnheitserzeugendes Potenzial aufmerksam machen und an die Selbstreflexion appellieren. Irgendwann tritt doch eine Sättigung ein und ich muss meinen Radius ins Ungewisse selbst erweitern, im Austausch mit Gedanken und Gefühlen kleine Schritte wagen, lernen, meinen inneren Kompass zu lesen, diesem zu vertrauen und zu folgen. Koste es, was es wolle, denn mir oder meinem Kern kann nichts passieren.

Verletzungen und Traumata trägt jeder von uns in sich, aber nicht jeder Mensch kann sich einen Coach oder Therapeuten leisten, um all das „zu integrieren“, damit er mutiger wird, seine Stärken, seine Bestimmung oder sein „Potenzial“ leben kann. „Bestimmung“ ist ebenso schwer fassbar, aber jeder hat doch ein mehr oder weniger starkes Gefühl dazu und wenn nicht, lässt sich dieses durch Ausprobieren, Experimentieren, Leben eben entwickeln. Das Gefühl

der Stimmigkeit kann nur jeder selbst für sich überprüfen. Das erfordert Mut, aber ist gesund.

Eine Zeit lang lässt sich etwas Eckiges in etwas Rundes hineinpressen. Eine Zeit lang kann das Eckige auch versuchen, sich an das Runde anzupassen.

Auf Dauer tut es aber weder dem Eckigen, noch dem Runden gut, denn es ist zu viel Druck im Spiel oder anders ausgedrückt: Die Diskrepanz zwischen dem, was im Innern bewusst oder unbewusst stattfindet, und der äußeren Umgebung, dem System — Familie, Job, Gesellschaft — ist zu groß.

> ***Druck erzeugt Stress und schließlich Krankheit, wie Burnout-Statistiken, der Bedarf an Psychotherapie-Plätzen, der Verbrauch an Antidepressiva, Antihypertensiva, Antidiabetika, Lipidsenkern, Analgetika verdeutlicht.***

Nebenbei erwähnt sei, dass bei Stress vermehrt Cortisol ausgeschüttet wird und chronisch erhöhte Cortisolwerte das Immunsystem schwächen und damit die Infektanfälligkeit erhöhen können.

Mehr als 20 Jahre lang habe ich selbst kräftig am Schwungrad des Kapitalismus gedreht und mindestens seit etwa 7 Jahren habe ich das Gefühl, dass es nicht ganz richtig ist, was ich tue. Je mehr Bewusstsein ich gewann, desto unzufriedener wurde ich an meinem Arbeitsplatz. Ich konnte aber nicht präzise benennen, was mich stört. Es war eher ein diffuses, schweres Gefühl, jeden Tag Lebenszeit zu verschenken mit sinnlosen Tätigkeiten. Fatal war, dass ich gut verdient habe, was mir das Leben als allein erziehende Mutter deutlich erleichterte.

Auf eine gewisse Weise fatal waren auch mein inspirierender

Kollegenkreis, meine bewusste Ernährung und die ausgleichenden Freizeitaktivitäten wie Malerei, Yoga und durchtanzte Nächte. Alles nur Oberflächenkosmetik, damit ich das, was im Äußeren passierte, aushalten konnte. Viel eher hätte ich die Reißleine ziehen sollen, aber ich bin zum Durchhalten erzogen worden.

Ich kann die Generation der nun 25- bis 45-Jährigen, die aus ähnlichen Zwängen in derselben Falle hängen, gut verstehen. In meinem Bekanntenkreis beobachte ich, dass der Drang, sich aus diesen Abhängigkeiten zu befreien, zunimmt und ich nehme wahr, dass immer mehr junge Menschen gar nicht erst bereit sind, in dieses System einzusteigen. Trocknet der klassische Arbeitsmarkt dadurch demnächst aus? Immer mehr Menschen stellen ein eigenes Business auf die Beine, unterstützen alternative Konzepte wie die Share Economy, Gemeinwohlökonomie oder das bedingungslose Grundeinkommen, aber schnell prallt Mensch wieder gegen die Mauern des Kapitalismus.

Ohne Geld ist der Aktionsradius äußerst überschaubar und die Verteilung von Fördermitteln für Gründer ist langwierig und bürokratisch. Wenn ich einen Antrag vom Umfang einer Bachelor-Arbeit abgeben muss, Vergabekriterien noch immer diskriminierend und wenig transparent sind, dann lasse ich es doch gleich und gehe aus Angst vor sozialem Abstieg zurück in einen gut bezahlten Bullshit-Job?

Was das alles mit Dovid-20 zu tun hat?

Viren mutieren und das menschliche Immunsystem muss damit irgendwie klar kommen. Freiheitsbeschneidungen wie bei Covid-19 werden bei Dovid-20 nicht in derselben Form durchzusetzen sein, denn ich spüre und wiederhole: Das Leben bahnt sich seinen Weg. In welcher Form? Offenheit, die Wahrnehmung der inneren

Bedürfnisse und der Mut, diese außerhalb von Regeln und Normen zu leben, lassen Neues entstehen, an vielen einzelnen Stellen. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Das heißt nicht, dass er auf Hilfe von Mitmenschen verzichten muss. Im Gegenteil: Verantwortung zu übernehmen bedeutet auch, Beziehungen einzugehen. Welche übergeordneten Strukturen daraus entstehen, wird sich zeigen.

Egal in welche Richtung wir denken und was auch immer wir betrachten — Natur, Klima, Bildung, Wirtschaft, Politik, Kultur: Unser aktuelles Wirtschaftssystem verbunden mit unbegrenztem Wachstum, Konsum-Anspruch und digital herbeigeführter körperlicher und geistiger Bequemlichkeit hat ein schleichendes Killer-Potenzial für jeden einzelnen von uns. Macht es Sinn, nach oder mit Covid und Dovid erneut in dieses System einzusteigen, das nur mit immensen Steuermitteln wieder reanimiert werden kann?

„*Dieser Moment, so wir ihn nicht verschlafen, begegnet uns mit der Frage, wer wir wirklich sind und was für eine Gesellschaft wir gemeinsam in die Welt bringen wollen. Es ist eine zukünftige Möglichkeit, die wir spüren, fühlen und verwirklichen können, indem wir den inneren Ort, von dem aus wir handeln, öffnen und erweitern*“ (1).

Quellen und Anmerkungen:

(1) C. Otto Scharmer, Katrin Käufer, S. 12, Von der Zukunft her führen, Theorie U in der Praxis, 2017, Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Astrid Blohme, Jahrgang 1964, hat in Kiel Pharmazie studiert und in diesem Fach promoviert. Die dörfliche Abgeschiedenheit auf einem Hof in Niedersachsen löste in ihr schon in Kindertagen einen starken Freiheitsdrang und große Freude am Experimentieren aus. So brauchte sie bald Abwechslung im Apothekerleben. Eine Ausbildung zum Integralen Gesundheitscoach und das große Interesse an Kunst verlangten mehr Raum. Sie kündigte deshalb nach mehr als 20 Jahren ihren Job in der Pharma-Industrie und konzentriert sich nun auf bildende Kunst und Text. Weitere Informationen unter **www.blohme-artworks.de** (https://blohme-artworks.de/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.