Freitag, 30. Januar 2026, 14:00 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Innehalten und Durchatmen

Das Übermaß negativer Nachrichten und unsere Empörung darüber drohen unser Nervensystem anzugreifen — es ist daher nötig, unsere Resilienz zu stärken.

von Imke Querengässer
Foto: Antonio Guillem/Shutterstock.com

Wer aktuell beobachtet, was um ihn herum passiert, bekommt den Eindruck, dass die Welt sich schneller

und schneller dreht und die Absurdität der Meldungen von Tag zu Tag zunimmt. Es scheint, als wären unzählige Akteure jeden Tag vierundzwanzig Stunden damit beschäftigt, uns mit irrwitzigen Handlungen in permanenter Dauererregung zu halten. Wer nicht aufpasst, wird vom unaufhörlichen Strudel an Informationen regelmäßig mitgerissen. Manchmal genügt jedoch eine vermeintliche Belanglosigkeit, um innezuhalten, durchzuatmen und den Fokus zu verschieben.

Vor ein paar Tagen bin ich zufällig auf ein Video in einem YouTube-Kanal gestoßen, dessen Betreiber, offensichtlich ein Mediziner, über die Corona-Enquete-Kommission informieren wollte. Ich habe das Video nicht angesehen, sondern nur ein paar der Kommentare darunter gelesen. Mir wurde schnell klar, dass ich bei begeisterten Befürwortern der Coronamaßnahmen gelandet war — Herr Drosten wurde in den höchsten Tönen gelobt, Herrn Professor Stefan Homburg und Herrn Dr. Michael Nehls wurde absolute Inkompetenz unterstellt und so weiter.

Einer der Kommentatoren beschrieb unter anderem mit gewählten Worten ein grundsätzliches Problem der Demokratie, meinte, dass geringe Bildung und übertriebener Konsum politischer Sprengstoff seien und dass Demokratie ohne Bildung den Weg zur Diktatur der Dummen öffne. Irritiert stellte ich fest, dass diese Worte genauso gut von einem Kritiker der Coronamaßnahmen hätten stammen können. Der Rest des Kommentars verscheuchte aber jeden Zweifel — es handelte sich beim Verfasser um einen überaus regierungstreuen, klimaschützenden Mitbürger auf einer Mission „gegen rechts“.

Sein Kommentar hat mir das Dystopische unserer aktuellen gesellschaftlichen Lage einmal mehr schonungslos vor Augen geführt:

> ***Es stehen sich bei so vielen Themen Menschen mit völlig unterschiedlichen Weltbildern gegenüber, sei es bei Corona, beim Klima oder dem Ukrainekrieg. Diese Weltbilder sind zu einem großen Teil entstanden durch das Konsumieren unterschiedlicher Informationen.***

Dadurch haben sich Gruppierungen gebildet, die sich wie Kriegsheere positionieren, Dialoge und Austausch sind so gut wie nicht mehr möglich — und dennoch sind die Argumente teilweise identisch. Dies ist ebenso absurd wie der voller Hass und Hetze geführte Kampf gegen Hass und Hetze, die faschistischen Methoden des Feldzugs gegen den „neuen Faschismus“, die Meinungsfreiheit durch Zensur oder die überall voller Inbrunst propagierte „bunte Vielfalt“, die grauer und einfältiger nicht sein könnte.

Beim Lesen des eigentlich vollkommen belanglosen Kommentars unter dem Video hat mich für einen Moment eine tiefe Verzweiflung und Resignation ergriffen. Er hat mir schmerzhaft klargemacht, in welch absurder Lage wir stecken. Eine Argumentation mit Zahlen, Daten und Fakten ist oft sinnlos — zum Beispiel beim Thema Corona: Die Methode, mit der die alljährliche Grippewelle zu einem weltweiten Horrorszenario aufgeblasen wurde, ist so simpel, dass aus meiner Sicht nur ein wenig gesunder Menschenverstand nötig ist, um sie zu verstehen. Man zweckentfremdet einen PCR-Test als angebliches Diagnostikum für eine angeblich neue Krankheit und schafft damit vollkommen willkürlich „Fälle“ und „Inzidenzen“, mit denen man dann mit breiter Unterstützung der Medien die Bevölkerung in Angst und Schrecken versetzt.

Indem man behauptet, ein „positiver Test“ diagnostiziere einen „Covid-Patienten“, auch dann, wenn er keinerlei

Krankheitssymptome hat, öffnet man gleichzeitig die Tür zu einem zweiten, äußerst erfolgreichen Narrativ: Jeder, der jemals einen positiven „Corona-Test“ hatte und jetzt an unerklärlichen Krankheitssymptomen leidet, hat „Long Covid“ — so hat man sehr geschickt eine Möglichkeit gefunden, vom rosa Elefanten im Raum abzulenken. Eine Nebenwirkung der „Coronaimpfung“ als Ursache der Probleme wird nicht einmal in Erwägung gezogen, schließlich kann es ja nur „Long Covid“ sein (1,2).

> ***Um hinter diese Fassade blicken zu können, muss man aber in der Lage sein, den Gedanken zuzulassen, dass man von Politik und Medien auf übelste Weise belogen und missbraucht worden ist.***

Ich bin mir sehr wohl im Klaren darüber, dass dies für viele Menschen keine Option ist, da es für sie schlicht zu schmerzhaft wäre, sich dieser Möglichkeit zu öffnen. Dass ihnen schlicht die Kapazität fehlt, die Gefühle auszuhalten, die sich unweigerlich Bahn brechen würden, wenn sie erkennen müssten, dass genau das passiert ist.

Dies habe ich in den letzten Jahren gelernt und erkenne meist schnell, bei welchen Menschen ich versuchen kann, meine Sicht der Dinge darzulegen und bei welchen nicht. Und etwas anderes habe ich gelernt: Wenn ich, ausgelöst durch etwas im Außen, heftige, sehr unangenehme Gefühle empfinde, die im Verhältnis zum Auslöser — hier der Kommentar unter dem Video — vollkommen übertrieben erscheinen, ist es eine gute Idee, das zum Anlass zu nehmen, innezuhalten und genauer hinzuschauen.

Kurz nachdem ich über das Video und seine Kommentare gestolpert bin, habe ich mir ein Gespräch von Bastian Barucker mit der Psychologin Dr. Valeria Petkova angehört (3). Sie unterhalten sich über das Thema Demokratie, also der „Herrschaft des Volkes“. Wie sie bin ich der Meinung, dass wir in unserem Land überhaupt keinen

Konsens darüber haben, was Demokratie eigentlich sein soll. Sie legen dar, dass für das Funktionieren einer humanen Gesellschaft bestimmte Grundvoraussetzungen gegeben sein müssen, nämlich die Fähigkeit und der Wille des Menschen, über sich selbst zu reflektieren und das Annehmen und Integrieren der eigenen dunklen Anteile. Für beide ist das Nicht-Fühlen-Wollen von Ohnmacht und Verlassensein einer der Hauptgründe, warum in unserer Gesellschaft so vieles schief läuft. Solange Menschen sich nicht sich selber zuwenden und die Ursachen oder die vermeintliche Lösung ihrer Probleme im Außen suchen, wird ein friedvolles, wohlwollendes und verantwortungsvolles Zusammenleben kaum möglich sein.

Nun ist die Beschäftigung mit eigenen schwarzen Flecken seit Jahren schon „mein“ Thema. Und mir war bereits vor dem Gespräch der beiden klar, dass meine Aktivitäten in der Coronazeit und meine weiterhin ungebrochenen Aufklärungsversuche eine Strategie sind, mit der gefühlten Ohnmacht und Hilflosigkeit umzugehen. Mir ist dabei sehr wohl bewusst, dass ich durch diese Aktivitäten keine „Erlösung“ von der dahinterliegenden Problematik erfahren werde — nämlich der Tatsache, dass es unmöglich ist, Menschen Informationen nahezubringen, die sie nicht hören wollen.

Während ich dem Gespräch folgte, erkannte ich, dass es beim Thema Ohnmacht und Hilflosigkeit auch bei mir noch einiges zu tun gibt. Ich ertappe mich nämlich immer noch dabei, dass ich mich doch häufig gerne empöre — und mich dann dafür verurteile, dass es mir immer noch so schwerfällt, zu akzeptieren, dass sehr viele Menschen eine vollkommen andere Sicht der Realität haben und diese Sicht unter keinen Umständen hinterfragen möchten, mehr noch, sie häufig mit Klauen und Zähnen verteidigen. Und ich weiß sehr wohl, dass einer der zuverlässigsten Wege, sich selbst unglücklich zu machen, der ist, von anderen Menschen zu erwarten, sie mögen sich so verhalten, wie man es selbst gerne hätte, damit man sich besser fühlt.

> ***Als ich den beiden zuhörte, wurde mir klar, dass auch ich offensichtlich immer noch Angst davor habe, das Gefühl der Ohnmacht, das mich beim Lesen des Kommentars unter dem Video überkommen hat, einfach nur bewusst zu fühlen. Dass ich die gefühlte Negativität lieber in Empörung ausagiere oder auf mich selber umlenke, statt mich dem Ohnmachtsgefühl zuzuwenden.***

Und zwar nicht im Sinne von „es aushalten“, „auflösen“ oder „verarbeiten“ — sondern von „es beobachten und daseinlassen“. Vielleicht zunächst nur für wenige Sekunden. Mit einem offenen, nicht wertenden Bewusstsein. Ohne den Wunsch, es möge weggehen oder sich weniger unangenehm anfühlen. Dies wird treffend beschrieben mit einem Satz, der mir vor einiger Zeit begegnet ist: „Heilung geschieht, wenn wir uns von dem Bedürfnis befreien können, etwas reparieren zu müssen, und aufhören, Bedingungen zu stellen.“

Es ist überaus hilfreich, hierfür innere Ressourcen aufzubauen — etwas, an dem es so vielen von uns mangelt. Und ich erkenne, dass ich in der letzten Zeit zu wenig Wert darauf gelegt habe, meine Resilienz zu stärken, um auch mit starken negativen Gefühlen gesund umgehen zu können.

Diesem Thema kann man sich auf verschiedenen Wegen nähern: über den Verstand — indem man sich informiert über Entwicklungs-, Bindungs- und transgenerationales Trauma (4,5,6), über das vegetative Nervensystem und die Polyvagaltheorie, über Ängste und Wege, damit konstruktiv umzugehen, über Massenpsychologie, psychologische Kriegsführung und so weiter.

Über den Körper: zum einen ganz banal über gesunde Ernährung und Bewegung, die Spaß macht, vielleicht eine Tasse Kaffee weniger — und möglichst viel Zeit in der Natur.

> ***Zum anderen, indem man ganz individuell Wege findet, sein bei so vielen von uns die meiste Zeit in latentem Alarmzustand befindliches Nervensystem zu stabilisieren. Dazu kann gehören, das Konsumieren von Nachrichten deutlich zu reduzieren und sehr achtsam zu entscheiden, was man liest — ist doch auch unser Nachrichtenkonsum oft ein Kompensationsmechanismus, eine Ablenkungsstrategie, ein Fixieren auf ein Außen in der permanenten Suche nach Sicherheit.***

Tut man dies nicht vollkommen bewusst, mutet man seinem Nervensystem genau damit regelmäßig einen Höllenritt zu und bewirkt das Gegenteil von dem, was man sich erhofft.

Sich der Stabilisierung seines Nervensystems zu widmen, kann zum Beispiel darin bestehen, jeden Mittag eine kurze Atemübung oder eine Übung zur Aktivierung des Vagusnervs zu machen, abends all seine tagsüber angehäuften überwältigenden Gedanken ungefiltert zu Papier zu bringen, einem YouTube-Video mit entspannenden Dehnungsübungen zu folgen, mit einer Tasse guten Kakaos und einer Kerze Zitate der Stoiker oder ein Buch von Pema Chödrön zu lesen oder Sätze aus Eckart Tolles „Neue Erde“ in ein Journal zu schreiben, um bei Bedarf auf sie zurückgreifen zu können.

Meine durch den Kommentar und das Gespräch ausgelöste Reflexion hat mir nochmals deutlich vor Augen geführt, dass ich all diese Dinge nicht nur nutzen sollte, um mir in Zeiten, in denen es mir nicht gut geht, ungewollte Gefühle „loszuwerden“ oder mich von ihnen abzulenken — sondern sie ab jetzt wieder konsequent in meinen Tagesablauf einzubauen und so immer mehr innere Kraft zu finden, um mich diesen Gefühlen zuwenden zu können, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

Ich bin überzeugt, dass dies zu mehr Frieden in meinem Inneren führt — und etwas davon wird ganz sicher auch nach außen wirken.

Wie Karl Jaspers sagt: „Frieden beginnt im eigenen Haus.“

Imke Querengässer, Jahrgang 1972, ist selbstständige Tierärztin und betreibt eine Praxis für Chiropraktik und Physiotherapie. Bis zum Beginn der „Corona-Krise“ vollkommen unpolitisch, ist sie seit 2020 bemüht um Aufklärung und Information. Sie ist Mitbegründerin der „**Bürgerinitiative für offene Information** (https://www.offene-information.de)“. Von ihr erschien das Buch „**Sind Sie nicht die Corona-Leugnerin?** (https://shop.tredition.com/booktitle/Sind_Sie_nicht_die_Corona-Leugnerin/W-225-188-555)“.