

# Die unsichtbare Bedrohung. Naturkunde der Emotionen während einer Pandemie

Dr. Maria Grazia Parisi, aus dem Italienischen übersetzt von Oliver Oppitz

Eine neuromuskuläre Blockade (Freezing) ist die normale Reaktion des Körpers auf eine unsichtbare oder unbekannte, unvorhersehbare, unvermeidbare Bedrohung und wird daher (wenn auch nur für einen einzigen Augenblick) als unkontrollierbar empfunden. In der Natur bedeutet das, sich für ein Raubtier unsichtbar zu machen, das uns vielleicht noch nicht gesehen hat. Da alle Raubtiere sensibel für Bewegung sind, ist die sofortige Bewegungslosigkeit die logischste Reaktion, wenn wir von etwas überwältigt werden: Etwas ist zu nahe, zu groß, zu schnell oder unerwartet, zu gefährlich oder auch unkontrollierbar, da es unbekannt ist und wir ihm nicht entkommen können.

Das Problem kann sich noch vergrößern, wenn das Ereignis auch sinnlos oder unlogisch ist, wenn wir nicht im Stande sind, es mit etwas in Verbindung zu bringen können, das wir (wieder)erkennen und von dem wir annehmen können, dass wir es vorhersagen und kontrollieren können, d.h. wenn es absurd, ohne Zusammenhang oder unverständlich ist. Oder zu schrecklich, zu grausam, zu unbegründet oder zu ungerecht.

Auf diese Art von Situationen reagiert das Nervensystem immer, indem es – wenn auch nur für einen Moment – die Muskeln in den Armen und Beinen blockiert, die Atmung anhält und normalerweise die Augen weit öffnet, um so viele visuelle Informationen wie möglich zu erhalten, die z.B. nützlich sind, um zu beurteilen, ob es unmittelbar danach möglich ist, zu fliehen oder anzugreifen. Darüber hinaus blockiert es auch einen großen Teil der Aktivität der Großhirnrinde mit ihrer Fähigkeit auf Grundlage unserer Lebenserfahrung bewusst zu überlegen, was zu tun. Daher übernimmt der Instinkt das Kommando.

All dies folgt einer biologischen "Logik": Wenn die Bedrohung schnell, unvermeidlich und unvorhersehbar ist, gibt es keine Zeit zum Nachdenken, man muss handeln. Wir alle haben beobachtet, dass wir, wenn wir erschreckt sind, zunächst instinktiv Dinge tun, die auf das einfache Überleben abzielen und nicht das Ergebnis von Überlegungen sind. Keine Kreativität, kein Schnickschnack, wenn es einzig darum geht, sich selbst zu retten: Alles ist recht, um so schnell wie möglich aus der Situation herauszukommen.

Schock oder Freezing, der schnellste und stärkste Schutzmechanismus, macht uns bewegungsunfähig, um uns vor dem Zusammenstoß mit einer unerwarteten, unbekanntem, unvorhersehbaren, unvermeidbaren und unkontrollierbaren Situation zu schützen.

Selbst nach dem anfänglichen Moment des Freezings bleiben vor allem die von der Biologie vorgesehenen Ressourcen und instinktiven Reaktionen weiterhin aktiv: Im Allgemeinen folgen auf die neuromuskuläre Blockade die Emotionen (d.h. biologisch programmierte Aktionen) der Bewegung wie Kampf oder Flucht. Letztere sind die normalen Reaktionen auf eine bekannte, begrenzte, erkennbare und damit vermeidbare oder zu bewältigende Bedrohung.

Wenn sich die Muskelanspannung bei einer dieser Aktionen (Kampf oder Flucht; aber auch der Jubel bei Freude, wenn der Schock positiv ist) entladen und erschöpft hat, können wir in den Normalzustand zurückkehren: wenn wir überlebt haben, natürlich. Und wir werden bereit sein, neu zu beginnen, möglicherweise nachdem wir angehalten haben, um uns zu erholen und die Energien wiederzugewinnen, die beim Freezing selbst und beim Angriff oder bei der Flucht verbraucht wurden.

In Zeiten einer Epidemie, in denen der Feind eben unsichtbar, unvermeidlich, unbekannt, unberechenbar und unkontrollierbar ist, ist es daher ebenso üblich und normal, mit einem Freezing zu reagieren: Einfrieren oder Paralyse. Aber nicht notwendigerweise nur physisch. Vergessen wir nicht, dass Reaktionen von Freezing oft lange anhalten und unbewusst bleiben und auch die Wirkung einer ideomotorischen Verlangsamung, Verwirrung und von emotionaler Labilität auslösen können: Das Springen von einer Emotion zur anderen ist bekanntlich ein typisches Zeichen für das Andauern einer Situation von Erschütterung oder Schock, die bis zu ihrer Verarbeitung den Kontakt mit und die Behandlung jeder anderen Emotion verhindern kann.

Was bedeutet das anhaltende Freezing, wenn die unvermeidliche Bedrohung nicht sofort beseitigt wird? Der Organismus neigt immer dazu, sich anzupassen. Er wird also versuchen, auch mit dem (aktiven) Freezing zu überleben und nicht nur mithilfe des Freezings, wie es in der Natur der Fall wäre, wo die Reaktion auf die unbekannte Bedrohung genauso lange anhält, bis man beginnt zu handeln.

Wenn es also, wie im Fall der aktuellen Pandemie, (noch) keine wirklich wirksame Aktion gibt, kann zumindest ein Teil eines emotionalen und sogar intellektuellen "Freezing" im Hintergrund aktiv bleiben.

Das heißt, wir können uns, oft ohne es zu merken in einer Situation wiederfinden, in der ein Teil unserer kognitiven, kreativen und Denkfähigkeiten blockiert ist. Und nicht nur das: Es wird auch viel leichter als gewöhnlich sein, durch Reize konditioniert und beeinflusst zu werden, wenn sie demjenigen, der das Freezing ursprünglich aktiviert hat, auch nur annähernd ähnlich sind. Wir werden daher leicht Opfer von schnellen, unreflektierten, standardisierten und ziemlich vorhersehbaren emotionalen Verhaltensweisen, da sie biologisch bedingt sind.

Beeinflusst durch das Freezing werden unser Wille und unser Bewusstsein tatsächlich getrübt. Unsere Handlungen werden weniger klar und rational als in "normalen" Zeiten. Wir werden rasche und abrupte Reaktionen haben, sowohl positive (Euphorie) als auch negative (Angst, Sorge, Paranoia), die auch durch kleinere Reize hervorgerufen werden.

Wir werden auch versuchen, die Kontrolle über die äußere Realität, d.h. über die finstere und unvermeidliche Bedrohung, auf jede mögliche emotionale Weise zu erlangen: die Bedrohung zu leugnen, sie auszuweiten und zu verallgemeinern, sie zu einer Besessenheit werden zu lassen, sich zu weigern, etwas darüber zu erfahren, sie an denen auszulassen, von denen wir annehmen, dass sie dafür verantwortlich sind, oder an denen, die es versäumt haben, zu informieren und zu schützen; zu rebellieren, Widerstand zu leisten, zu drohen, zu akzeptieren.

Das ist normal: So ist eben das Freezing!

## Der Moment des "Auftauens"

Wie kommt man aus dem Freezing heraus? Wenn Sie FastReset kennen, haben Sie die Antwort bereits: Indem Sie es behandeln (ich gebe Ihnen am Ende des Artikels ein Beispiel für die Vorgehensweise).

Aber selbst intensive körperliche Bewegung könnte aus den zuvor genannten Gründen eine vorübergehende Lösung oder zumindest eine Erleichterung sein. Viele von uns sind jedoch in ihrer Bewegung eingeschränkt, weil wir auf eine kleine Zone – das Haus – eingeschränkt sind, die wir vielleicht mit unseren Familien teilen müssen. Die Enge der Räume und der Mangel an Freiheit und Privatsphäre, verbunden mit dem Gefühl eines Zwangs, können Alarm und Aggressivität verstärken, und letzteres stimuliert gerade die Bewegungsemotionen, zum Beispiel die Wut, die uns zum Kampf drängt.

Es ist daher leicht abzusehen, dass es zumindest unter bestimmten Umständen zu einer Zunahme von Provokationen und nichtigen Konflikten kommen wird, zum Teil aufgrund der Notwendigkeit, die durch das Freezing und die erzwungene Immobilität verursachte Muskelanspannung zu lösen. Dies kann auch in indirekte aggressive Einstellungen und Verhaltensweisen münden, die sich gegen diejenigen richten, die für die Pandemie oder die damit verbundenen und daraus resultierenden Unannehmlichkeiten verantwortlich gemacht werden. Auch Fluchen, Murren oder Klagen aktivieren die neuronalen Netze des Kampfes, auch wenn sie nicht immer so effektiv für den Abbau angesammelter Muskelspannungen sind, wie das körperliche Abreagieren.

Andere wiederum können Panikreaktionen erleben, was die normale Reaktion ist, wenn wir uns in einer Falle fühlen oder einer potenziell tödlichen Bedrohung ausgesetzt sind, der wir verzweifelt zu entkommen versuchen. Die Panik aktiviert eine unkoordinierte, aber massive muskuläre Reaktion, die in der Natur nützlich ist, um unvorhersehbar zu fliehen, das Raubtier zu desorientieren oder ungewöhnliche Bewegungen zu machen, um zu versuchen, aus der Situation des Zwangs und der Gefahr herauszukommen. Auch das ist zu erwarten; für einige dürfte es fast besser als ein Freezing sein...

Und Angst? Paradoxerweise wird diese Emotion tatsächlich weniger häufig auftreten, als wir denken, denn sie wird sich auf Fälle beschränken, in denen wir eine gegenwärtige, sichtbare und damit vermeidbare Gefahr wahrnehmen: zum Beispiel, wenn wir sehen, dass jemand objektiv gefährlich handelt, oder wenn wir direkt in Kontakt mit einer für uns selbst konkret gefährlichen Situation sind. Wenn die Gefahr - das Virus - unsichtbar und nicht zu fassen ist und die Auswirkungen unklar sind, wird die Reaktion vor allem Schrecken (welcher zu den Reaktionen von Freezing also von „Einfrieren“ gehört) oder Beklemmung (bestehend aus Freezing und Hilflosigkeit) statt echter Angst sein.

Viel häufiger werden wir stattdessen bei uns selbst und anderen Emotionen von Trennung also zum Beispiel von Ekel oder der Ablehnung beobachten, die sich im sozialen Bereich als Urteil oder Verachtung zeigen, vor allem gegenüber denen, die sich in unseren Augen nicht an die Regeln halten und sich anders verhalten, auch wenn sie konkret niemand anderen gefährden. Unser Sicherheitsgefühl kann dauerhaft und subtil von denjenigen untergraben werden, die andere Werte oder Verhaltensweisen zum Ausdruck bringen als wir. Die Reaktion von Ablehnung/Verurteilen kann sich in Zeiten einer Pandemie und eines allgemeinen Alarms deutlicher als üblich zeigen und sehr unangenehme Formen annehmen. Ein Beispiel dafür sind vermeintliche „Brunnenvergifter“. Es kann zu regelrechten

Obsessionen und irrationalen Reaktionen kommen, deren Wurzel das Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit ist – so real, imaginär oder illusorisch diese auch sein mögen. Das können wir also in der Phase eines Notstands erwarten, wenn wir die natürliche Entwicklung der Emotionen kennen.

## Nach dem Sturm

Wie geht es weiter? Das Logischste ist, dass unser Organismus, wenn der Sturm vorbei ist, dazu neigt, Gefühle von Aufgeben zu zeigen, was dazu dient, die mit Angst und Wut begonnene Bewegung zu stoppen.

Wenn all dies vorbei ist, haben wir vielleicht einen Moment großer Erleichterung oder sogar Euphorie. Aber wir müssen uns fast eine Phase wünschen, in der wir uns "down" fühlen, diese in Kauf nehmen, bei uns und den anderen, mindestens körperlich (Müdigkeit, Schläfrigkeit, Verlangsamung), aber vermutlich auch emotional. Eine Art Traurigkeit oder ein Gefühl der Leere können auftreten. Auch das ist dann normal, ja, es wird großartig sein, denn es wird bedeuten, dass wir bereits aus dem Tunnel heraus sind, auch wenn wir es noch nicht spüren. Diese Phase der Kapitulation wird uns Energie aus unseren Armen und Beinen entziehen, sie wird uns die Lust nehmen, aktiv zu sein, uns zu bewegen. Sie wird uns erlauben, oder besser gesagt, uns dazu zwingen, mit dem Kämpfen oder der Angst aufzuhören, und uns die Möglichkeit und die Zeit geben, Energie und Beziehungen zurückzugewinnen. Es wird die Zeit sein, mehr zu schlafen, zu essen, zu schmecken, zu lieben, zu spielen, zusammen zu sein. Man muss diese Phase respektieren, damit der Organismus, insbesondere das Nervensystem und das Immunsystem, wieder ins Gleichgewicht zurückkehren können.

Lasst uns nun einige Situationen im Zusammenhang mit der Pandemie ansehen, in denen es sehr nützlich war, am Freezing zu arbeiten, insbesondere in Form von Bestürzung, Schock und einem Gefühl der Verwirrung.

## Ich habe keinen Einfluss darauf!

Wie viele von uns lebt auch Paola seit einigen Wochen in einer Art Isolation und geht nur noch aus dem Haus, um Lebensmittel zu kaufen und mit dem Hund spazieren zu gehen. Ihr Mann arbeitet von zu Hause, und sie hat als Selbständige ihre Verpflichtungen ausgesetzt. Die Situation wäre nicht einmal so tragisch, wenn nicht ihr Vater, dessen körperliche Situation sich verschlechtert hat, wahrscheinlich mit einer gewissen Dringlichkeit operiert werden müsste und mehrere Kilometer entfernt lebte. Zu Beginn unseres Gesprächs erzählt sie mir, dass sie sich sehr verwirrt fühlt, ihre Emotionen nicht einordnen kann, da sie zu viele sind und sich zu sehr vermischen. Aber Paola kennt FastReset gut, und so kommen wir rasch zum eigentlichen Problem: das Gefühl der Verwirrung und Bestürzung, weil sie nicht kontrollieren kann, was um sie und ihre Lieben herum passiert. Wir formulieren also den Satz, den wir für die Integration verwenden: *"Meine Bestürzung und mein Schock, weil ich die Pandemie und die Gesundheit meiner Lieben nicht unter Kontrolle habe, will mich vor Ohnmacht, vor Wehrlosigkeit, vor dem Unterliegen, vor einer unvorhersehbaren,*

*unbekannten, außer Kontrolle geratenen, ungerechten, unbeherrschbaren und inakzeptablen Realität schützen".* Vor der eigentlichen Übung bitte ich Paola jedoch nicht nur, sich mit ihren Emotionen zu verbinden und die Aufmerksamkeit auf die Empfindung von Bestürzung und Schock zu lenken (die sie hauptsächlich in ihrem Hals und Magen spürt), sondern möglichst zu versuchen, diese an einen entfernten Moment in ihrem Leben "anzuknüpfen", an dem sie vielleicht zum ersten Mal etwas Ähnliches empfunden hat. Den Moment findet sie sofort in der Trennung ihrer Eltern, die geschah, als sie etwa zehn Jahre alt war. Das scheint etwas merkwürdig, aber nicht zu sehr, wenn man diese Dynamik kennt. Das Gefühl ist praktisch identisch, auch wenn es durch scheinbar sehr unterschiedliche Situationen verursacht wurde. Deshalb bitte ich sie, den Begriff "Pandemie" durch etwas zu ersetzen, das der damaligen Situation besser entspricht, und sie beschließt, ihn durch *"Ich habe keine Kontrolle darüber, was mit mir und meinen Lieben geschehen wird"* zu ersetzen. Wir führen also die Übung durch während sie sich an den älteren Moment erinnern, dessen Emotionen genau zur aktuellen Situation passen; Nach ein paar Wiederholungen und ebenso vielen vom Protokoll vorgesehenen "Verschiebungen" der Aufmerksamkeit auf die Hände, ist Paola bereit für den Satz zum Loslassen: *"Von meiner Bestürzung, weil ich keine Kontrolle darüber habe, was mit mir und meinen Lieben geschieht, lass ich alles gehen, was ich nicht mehr brauche, was mich nicht mehr interessiert und was nicht mehr zu mir gehört"*. Nach der Übung ist sie viel heiterer als zuvor. Ich frage sie, wie sie die aktuelle Situation jetzt sieht. Sie lächelt und meint, dass ihr Vater ein vernünftiger Mensch sei und sich mit Sicherheit über alles informieren wird. Wenn nötig würde sie die notwendigen Ausnahmegenehmigungen beantragen und ihn aufsuchen, um ihm zu helfen. Was die Pandemie betrifft, so ist es glücklicherweise nur eine Frage der Zeit, der Vorsicht und des gesunden Menschenverstandes, und die Dinge werden sich gut entwickeln. "Ich kann sagen, dass es in Wirklichkeit ein Glücksfall ist, dass nicht alles von mir abhängt: es wäre eine unendliche und unerträgliche Verantwortung für einen Menschen!" Wir verabschieden uns sehr erleichtert.

Das Gefühl der Verwirrung und Beklemmung aufgrund mangelnder Kontrolle in einer solchen Situation voller Unbekannter ist unter diesen Umständen offensichtlich eine häufige Erfahrung. Tatsächlich schlägt mir Riccardo als Thema seine Verwirrung vor, weil er das Gefühl hat, dass nach dieser Erfahrung "nichts mehr so sein wird wie vorher". Wir formulieren und verwenden den folgenden Satz, der sich als sehr wirkungsvoll erweist: "Meine Verwirrung, weil nichts mehr so sein wird wie vorher, will mich vor dem Unbekannten schützen, davor, keine Kontrolle zu haben, davor überwältigt zu werden, vor der ungewollten Veränderung und davor, mich selbst nicht mehr zu erkennen" (nachdem er den Satz ausgesprochen hat und natürlich zuvor den Fokus auf die bearbeitete Emotion gerichtet hat, führt er gemäß dem Protokoll eine "Verschiebung" der Aufmerksamkeit auf die Hände durch). Seine Stimmung ist sofort heiterer, und der Mann berichtet, dass er nicht mehr den Schrecken oder die Beklemmung aufgrund dieser schicksalhaften Veränderung spürt, sondern fast schon Neugier, kein ängstliches Abwarten mehr, sondern ein Gefühl von Abenteuerlust. "Wir werden sehen, was passiert", schließt er. "Jetzt habe ich das Gefühl, dass diese Erfahrung mich für neue, noch nie dagewesene Dinge öffnen könnte, und nicht unbedingt negative, im Gegenteil!"