

## **Es ist wie ein Déjà Vu, die Corona Zahlen explodieren, die Krankenhäuser laufen voll. Wie können wir im Chaos bei uns bleiben?**

von Ulrike Hinrichs

Nach dem zweiten Weltkrieg hat keine Krise die Menschheit als Ganzes so sehr bedroht wie das covid19-Virus. Die Corona-Pandemie, die sich Anfang 2020 von China in die ganze Welt ausbreitete, wiederweckte kollektive Ängste und schaffte gleichzeitig neue Wunden.

Traumata bedingen einen schwerwiegenden Kontrollverlust bis hin zur Ohnmacht und Todesangst. Das führt zur Dissoziation, der Abtrennung vom kollektiven und individuellen Fühlen. Durch Kontrolle des Lebens und der Umstände, versuchen Betroffene und auch Gesellschaften die Wiederholung traumatischer Ereignisse zu vermeiden.

In lebensbedrohlich wahrgenommenen Situationen schalten wir auf archaische Grundmuster um: Flucht, Angriff oder Erstarrung. In der aktuellen Corona-Krise wurden einige Ur-Traumata aktiviert: Die Angst vor Tod und Krankheit, die Angst vor Isolation und Verlust von Bindung sowie die Angst vor Fremdbestimmung, Kontrollverlust und Manipulation. Je nachdem, welchem dieser Trauma-Typen wir angehören, reagieren wir entsprechend eher mit Angst und Anpassung, mit Harmoniesuche und Rückzug oder mit Rebellion, Wut und Leugnung. Über den Sommer haben sich die Gemüter beruhigt, aber nun erleben wir erneut massive Einschränkungen und befürchten weitere. Vor allem hören wir die Katastrophenmeldungen von Ärztinnen und Ärzten aus den Krankenhäusern. Das macht kollektiv Angst.

Was können wir tun, um in all dem Chaos und den bedrohlichen Aussichten ruhig zu bleiben.

### **„Trauma braucht Großzügigkeit“**

Wahrnehmen und Fühlen ist der erste Schritt, um uns aus der Enge und Erstarrung zu lösen. Wir müssen uns der Angst stellen, die traumatischen Ereignissen innewohnt. Trauma braucht Großzügigkeit, sich selbst zuhören, für sich selbst da sein. Das bedeutet vor allem ein hohes Maß an Selbstfürsorge und damit einer Innenschau.

Was brauche ich gerade? Was tut mir gut? Worauf möchte ich meinen Blick richten? Was kann ich im Kleinen für mich und vor allem auch für andere tun? Was will ich loslassen? Wie kann ich die Krise zur Veränderung nutzen?

Wenn Sie Lust haben, machen Sie eine kleine künstlerische Übung zur Selbstwahrnehmung. Nehmen Sie sich vier Blätter Papier. Material und Größe bleibt Ihnen überlassen. Nehmen sie ihre Lieblingsfarben oder auch einfach nur einen Kugelschreiber.

Jedes Papier bekommt eine thematische Überschrift:

Was ich sah

Was ich tat

Was ich hörte

Die Frage des Tages

Das schärft Ihre Sinne und bestenfalls kommt ihnen auch etwas in den Sinn, neue Ideen und Erkenntnisse. Und wenn nicht, dann hat es einfach nur Spaß gemacht.

Ulrike Hinrichs, Kunst- und Heilpraktikerin für Psychotherapie [www.loesungskunst.com](http://www.loesungskunst.com)



Titel: was ich sah, was ichhörte

### Related Post



Mit Pinsel, Farbe,  
Herz und Mitgefühl



Gedanken eines  
Schlafschafs



Der TAK-Talk zu  
Kunst & Kultur



Harburger  
Vogel(ab)schießen

