

Leben mit Ungewissheit: Nachdenken über COVID-19

Russell Delman, 13. März 2020

Wir sind Teil eines komplizierten, komplexen, fantastisch miteinander verbundenen Netzes des Lebens.

Wir sind dazu bestimmt, im Einklang mit dem Leben sein.

Die schöpferische Weisheit unseres Körpers hat gelernt und lernt auch weiterhin, mit den Gefahren umzugehen, die in unserer Umwelt auftreten. Das ist unsere kollektive, adaptive Brillanz.

Während wir diese wahrhaft erstaunliche und kluge Fähigkeit feiern können, treten manchmal die Veränderungen in der äußeren Welt schneller auf, als wir uns darauf einstellen und uns anpassen können.

In Zeiten wie diesen müssen wir individuell und gemeinsam alles in unserer Macht stehende tun, um die gesunden Reaktionen unseres individuellen und kollektiven Immunsystems zu stärken.

**Chronische Angst und Massenhysterie schaden unserer Gesundheit.
Die Leugnung authentischer lokaler und internationaler Gefahren ist nicht klug.**

Was können wir tun?

In diesem Schreiben möchte ich ein Bild davon vermitteln, warum es so schwierig ist, effektiv mit langfristiger Ungewissheit umzugehen und wie selbst-reflektierendes Bewusstsein zusammen mit Körperarbeit ein Schlüssel sein kann. Es gibt tatsächlich zwei interagierende Viren – COVID-19 und das CHRONISCHE ANGST-VIRUS XX!

Warum langfristige Ungewissheit so schwierig ist

Wie dieses Virus zeigt, sind wir eine globale Gemeinschaft. Wie das Internet kann auch diese Vernetzung große Vorteile und immense Gefahren mit sich bringen.

Wie wir an die Gaben und Herausforderungen dieser Tatsache herangehen, wird unsere gemeinsame Zukunft bestimmen. Die Anerkennung unserer gegenseitigen Abhängigkeit könnte uns helfen, mit planetarischen Problemen umzugehen, die in den nächsten Jahren wahrscheinlich auftreten werden.

- Angst ist als eine intelligente Antwort auf unmittelbare Gefahr bestimmt. In unserer Evolutionsgeschichte entwickelten unser Gehirn und unser Nervensystem Angstreaktionen mit den notwendigen Neurotransmittern und Hormonen, um uns zu zwingen, aufzupassen und zu handeln. Wenn ein gefährliches Tier auf uns zuläuft oder jemand uns angreift, ist es sehr hilfreich, wenn Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden, unsere Aufmerksamkeit steigt und Blut zu unseren Gliedmaßen fließt.

Das gleiche Reaktionsmuster ist katastrophal, wenn es auf langfristige Bedrohungen angewendet wird, die keinen klaren Endpunkt oder ein präzises Mittel zum Handeln haben. Bewusstsein ist erforderlich, um die älteren Teile des Gehirns effektiv zu beruhigen, während wir unsere reflektierenden, frontalen Lappen verwenden, um mehr lebensbejahende Gedanken und Verhaltensweisen zu sammeln.

- Unter Stress teilen unsere dualistischen Köpfe komplexe Fragen in einfache "Ja/Nein", "gut/schlecht", "alles oder nichts"-Gleichungen. Entweder wir leugnen die Bedrohung ODER wir sind in Panik. Dieses Gewohnheitsmuster macht Sinn, wenn eine schnelle Reaktion erforderlich ist, da es die Wahl vereinfacht. Sie ist allerdings für die meisten der aktuellen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht, sehr unpassend.

- In Zeiten wahrgenommener Gefahr nehmen die primitiveren Teile unseres Gehirns "andere", in fast jeder Form, als gefährlich wahr. Mit all den aktuellen kulturellen Botschaften werden viele von uns beginnen, alle anderen Menschen als lebensbedrohlich zu betrachten.

Das ist nicht hilfreich. Während es für unsere kollektive Hygiene unerlässlich ist, Abstand zwischen den Menschen zu halten, insbesondere in Gruppen, wird soziale Distanzierung leicht zu einer Abschottung unseres Herzens und zur Versteifung unserer Grenzen auf nicht hilfreiche Weise.

COVID-19 verursacht weltweit Krankheiten und Todesfälle. Niemand kennt das Ausmaß, die Dauer oder die letztendlichen Auswirkungen. Wir alle leben in Ungewissheit. Dies ist eine sehr starke, globale Pandemie, die wir alle sehr ernst nehmen müssen. Das Leben in Angst schafft schreckliche Bedingungen für unsere Gesundheit. Unser Immunsystem wird durch chronische Stresshormone gefährlich geschwächt.

Wie können wir all die wichtigen, aktuellen Informationen erhalten und nicht in einem Zustand chronischer Angst leben?

Wie können wir das CHRONISCHE-ANGST-VIRUS -XX bekämpfen? Das ist unsere Herausforderung.

Ich werde nicht im Detail die allgemeinen Hygiene Maßnahmen wiederholen, die alle wahrscheinlich kennen: Hände oft und vollständig waschen, genügend schlafen, Händeschütteln und Umarmung vermeiden (ohne sich emotional von den Mitmenschen zu distanzieren), viel Obst und Gemüse essen, so viel wie möglich lachen, etc. Vielmehr werde ich mich auf die weniger offensichtlichen, aber ebenso wichtigen Verhaltensweisen konzentrieren.

Hilfreiche Gegenmittel und bewährte praktische Übungen

Pausieren - Innehalten

Die neueren Funktionen in unserem Gehirn brauchen ein wenig Zeit, um online zu kommen und den schnelleren, älteren Mechanismen entgegenzuwirken. Das Innehalten vor angstvollen Gedanken und Angst machenden Bildern ist unerlässlich. Pausieren ist der Schlüssel zur Rückkehr in den gegenwärtigen Moment. Nur im „präsent sein“ können wir unsere Reaktionsmuster in Frage stellen.

Die gute Nachricht ist, dass wir die Gedanken der Angst nicht bekämpfen oder beseitigen müssen. Sie einfach zu unterbrechen verändert die innere Umgebung. Um es zu wiederholen - das Pausieren/Innehalten gibt die nötigen Sekunden für die reflektierenden Teile des Gehirns, um ihren Zauber zu tun.

Wichtige Möglichkeiten zum Innehalten:

Selbstreflektierendes Bewusstsein

Eine der großen Gaben des menschlichen Bewusstseins ist unsere Fähigkeit, nicht hilfreiche Gedanken zu sehen und sich dafür zu entscheiden, ihnen nicht zu erlauben, unser Gehirn, unseren Körper und unseren Geist zu überfallen. Das ist ein großer Teil der menschlichen Freiheit. Diese Fähigkeit zu praktizieren, indem man die Samen lebensbejahender Gedanken gießt und die anderen in Frage stellt, ist ein kraftvoller Schritt.

- Die Benennung unserer Gedanken ist sehr hilfreich.
- Ihre Wirkung in unserem Körper spüren und sanft atmen.
- In Frage stellen - wir brauchen nicht unseren Gedanken zu glauben.

"Hallo"-sagen

Bewusstsein schafft eine Lücke zwischen dem Panikmuster und dem "bewussten Selbst". In dieser Lücke kann man dem ängstlichen Ort im Inneren sagen: "Hallo da drin, ich bin mit dir". So seltsam das klingen mag, es ist bemerkenswert effektiv. Es ist wie wenn sich der elterliche Teil unseres Gehirns um das verängstigte Kind kümmert. Oft hilft es, eine Hand auf den Platz in deinem Körper zu legen, z.B. die Brust oder den Bauch, wo du die Angst am stärksten fühlst. Versuch es!

Erdung

In den Lehren des „Embodied Life“ ist dies der Ausgangspunkt. Um aus den Denk-/Gefühlsmustern herauszutreten, braucht unser Gehirn eine greifbare Alternative. Wenige Dinge sind in unserer Erfahrung stabiler als das Gewicht unseres physischen Körpers und dessen Kontakt mit der Umwelt.

Die Aufmerksamkeit auf den Kontakt mit deinem Stuhl im Sitzen und zum Boden im Stehen zu bringen, sowie dein Empfinden für dein Gewicht, wird dich im gegenwärtigen Moment "erden".

Atmung

Alle Angstmuster wirken sich auf unsere Atmung aus, entweder durch das Anhalten des Atems oder durch eine Beschleunigung der Atmung. Beide Muster unterstützen und halten Angst aufrecht.

Unter unseren verschiedenen Atemübungen sind zwei der effektivsten und zuverlässigsten: drei komplette Atemzüge und vier Phasen Atmung.

Mit drei vollständigen Atemzügen hältst du inne und schenkst deine ganze Aufmerksamkeit drei Atemzügen, die du von Anfang bis Ende spürst. Einfach und kraftvoll! Auch wenn dein Geist wandert, lass die Gedanken im Hintergrund sein. Du kannst jede Ausatmung zählen, um fokussiert zu bleiben. Probiere dies jetzt aus.

Mit Vier-Phasen Atmung, schaffst du einfach eine klare, wenn auch kurze Pause zwischen den Atemzügen. Neben dem Ein- und Ausatmen bleibst du nun präsent für eine kurze Lücke zwischen den Atemzügen. Auch hier kann das sanfte Zählen jeder Phase deinem Geist helfen fokussiert zu bleiben. Vielleicht nimmst du dir einen Moment Zeit, um mit dieser Option zu experimentieren.

Pausieren vom Bildschirm

Durch den visuellen Kortex haben unsere Augen einen starken Einfluss auf unseren inneren Zustand. Wir können uns immer wieder erfrischen, indem wir die Handflächen über die Augen legen und sanft, mit geschlossenen Augen, in die dunkelsten Teile des Gesichtsfeldes schauen. Das ist sehr hilfreich. Wenn du das jede Stunde für eine Minute machst, gibst du deinem Nervensystem Zeit, sich zu erholen. Die Beruhigung des visuellen Kortex hat weitreichende Auswirkungen.

Natur

Selbst kurze Momente der Verbindung mit der natürlichen Welt sind überraschend wohltuend, und wirken als eine Art „Reset“ für unser Nervensystem: Aus einem Fenster zu schauen, einen Baum anschauen, ins Gras stehen, ungestörte Zeit mit einer Pflanze oder einem Tier verbringen und jede andere Art und Weise, wie du deine Verbindung zur Natur wiederbeleben kannst, kann sehr erholsam sein. Dies kann buchstäblich deine Neurochemie auf lebensspendende Weise verändern. Auch in Städten gibt es Gelegenheiten zur Erfrischung mit der Natur.

Wir brauchen keinen Urlaub, keinen ganzen Tag frei, nicht einmal eine Stunde, um diese Geschenke zu erhalten.

VERANTWORTUNG FÜR UNSEREN ZUSTAND ÜBERNEHMEN

Erstaunlicherweise haben wir durch die Kraft unserer Aufmerksamkeit Einfluss auf den Zustand unseres Nervensystems. Wir können die Gefahr nicht beseitigen, aber wir können lernen, damit effektiver zu leben. Mach dir keine Sorgen, wenn die schwierigen Zustände zurückkehren, nutze weiterhin die Gegenmittel und bringe deine Fürsorge immer wieder zu den verängstigten inneren Orten und zu den nicht hilfreichen Gedanken.

Für mich ist es das Wichtigste, unsere Fähigkeit zum Bewusstsein zu nutzen, um zu bemerken, wenn unser Denken, Fühlen und körperliche Muster von Zuständen der Angst befallen werden. Diese zu verändern, liegt in unserer Macht und ist unser Geburtsrecht. Dies wird dein Immunsystem stärken und beide Systeme beeinflussen, das der Menschen um dich herum und auch das kollektive Feld, das wir teilen. Zweifellos sind wir als Individuen und als Nationen miteinander verbunden.

Diejenigen von uns, die ihr Bewusstsein geschult haben, haben sich auf Momente wie DIESEN vorbereitet. Wir können Quelle des Lichts, der Klarheit und hilfreicher Ideen für andere -und auch für uns selbst- sein. Für diejenigen, für die diese Ideen und Praktiken neu sind, liegt es in ihrer Fähigkeit, schnell realistische, intelligente, lebensspendende Antworten auf die Ungewissheit des Lebens zu entwickeln. Wir sind alle zusammen dabei!

Mögen wir alle gesund, glücklich und frei von unnötigen Schwierigkeiten sein.

EIN INSPIRIERENDES GEDICHT

Pandemie

Was wäre, wenn du darüber so denken würdest,

wie die Juden den Sabbat betrachten —

die heiligste aller Zeiten?

Höre auf herum zu reisen.

Höre auf zu kaufen und zu verkaufen.

Gib –nur für einen Moment– den Versuch auf,

die Welt anders zu machen als sie ist.

Singe. Bete.

Berühre nur die, mit denen du zusammenlebst.

Zentriere dich.

Und wenn dein Körper still geworden ist,

weite dein Herz aus.

Wisse, dass wir alle miteinander verbunden sind

auf eine Art und Weise, die erschreckend und schön ist.

(Man könnte es jetzt kaum leugnen.)

Wisse, dass unser Leben

In anderen Händen liegt.

(Sicherlich ist das klar geworden.)

Strecke nicht deine Hände aus.

Erreiche andere von deinem Herzen aus.

Erreiche Sie mit Worten.

Lasse dein Mitgefühl seine unsichtbaren Ranken

überall hinwachsen, wo wir nicht berühren können.

Versprich dieser Welt deine Liebe —

zum Besseren oder zum Schlechteren,

bei Krankheit und Gesundheit,

solange wir alle leben werden.

--Lynn Ungar, 11. März 2020

