

Elisabeth Lukas

Reinhardt Wurzel

# Pandemie und Psyche

Wege zur Stärkung  
der seelischen Immunität



VERLAG NEUE STADT  
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

2020, 1. Auflage

© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt GmbH, München

Gestaltung und Satz: Reinhardt Wurzel und Neue-Stadt-Grafik

Druck: Grafisches Centrum Cuno, Calbe

ISBN 978-3-7346-1246-6

*Auch als eBook (ohne Fotos):*

*ISBN 978-3-87996-436-9*

Printed in Germany

[www.neuestadt.com](http://www.neuestadt.com)

# Inhalt

Bestandsaufnahme .....	9
Antwort geben müssen .....	23
Dem Tod ins Auge blicken .....	30
Klage und Wertebewusstsein .....	38
Allein mit sich selbst? .....	45
Schutzschild Sinnsuche .....	54
Heilsame Nachdenklichkeit .....	63
Menschen- und Weltbild .....	73
Die Trotzmacht des Geistes .....	85
Frustration und Aggression .....	96
Stressfaktoren umschiffen .....	105
Versöhnung und Vertrauen .....	115
Jeder Beitrag zählt .....	131
<i>Vita der Autoren</i> .....	141
<i>Fotonachweise</i> .....	142
<i>Buchtipps</i> .....	143

# Bestandsaufnahme

*Reinhardt Wurzel:* Uns kneifen die Zehen, und die den Hals umschließende Sturmhaube schützt kaum noch vor der Kälte. Viele Stunden harren wir schon so aus, stehen nahezu unbeweglich auf gefrorenem Boden. Fortwährend liegt der Kopf fast schmerzhaft im Nacken, aber wir beachten dies nicht. In andauernder Faszination bestaunen wir das märchengleiche Wunder, welches sich über unseren Köpfen abspielt: den Sturm der Corona, den Höhepunkt der Aurora Borealis, das wundersame Polarlicht im Herzen Lapplands.

Unter diesem Aufruhr am Himmel, wenngleich lautlos wie in einsamster Wüste, kommen wir Beobachter uns vor, als wären wir geradewegs in eine fremde Welt versetzt. Obwohl Neumond herrscht, sind Baum und Strauch beleuchtet, der mit Raureiffarnen verzierte Schnee ist grünfarben erhellt, und alles Gefrorene glitzert wie ein Myriadenmeer von Diamanten, während eisiger Atem uns die Wimpern verklebt. Ab und zu tönt ein unheimlicher „Schuss“ durch die bizarre Landschaft: das knallende Bersten kahler Bäume, deren gefrierender Saft die hölzernen Stämme zerreißt. Wir können unsere Blicke von diesem Schauspiel nicht abwenden. Die Polarlichtwirbel kommen und gehen wie im Rhythmus von Spannung

und Entspannung. In zehnminütigem Abstand baut sich ein kreisrundes Gebilde auf, verharret, teilt sich plötzlich in vorhangartige Windungen, und schmale Strahlenbündel tropfen von allen Seiten hernieder. Bis mit einem Male – es ist der Moment, da unser aller Atem stockt – durch die nadelartigen Strahlen in hoher Geschwindigkeit Lichtwellen huschen, wieder und immer wieder, und wir atemlos erkennen ... das Auge der Corona!

Die Akkus der Kameras sind aufgebraucht. Raureif setzt sich überall an uns ab, und die Nasenspitzen tropfen; die Kälte fordert ihren Tribut. Aber jetzt heim ins warme Bett? Unmöglich, denn der nächste Zauber ist im Kommen. Minuten nur, und wir werden Zeugen einer unglaublichen Erscheinung. Ein weißer Lichtring steht über unseren Köpfen im Zenit. Bewegungslos, fast abwartend. Mit einem Male lösen sich Strahlen und senken sich bis zum Erdboden, verharren, als ob sie hinter dem nächsten Wald verankert wären. Es sind acht bis neun scharfe Strahlen in einem 45-Grad-Abstand. Dazwischen schwarzer, brillanter Sternenhimmel. Welch ein Kontrast! Wir werden Zeugen, dass diese Strahlen keine starren „Scheinwerfer“ sind. In ihnen werden neue feine Lichtstrahlen sichtbar, die stärker und schwächer aufglimmen ..., wir sehen quasi „lebendiges Licht“. Ich drehe mich im Kreis und fasse es nicht. Die Strahlen tropfen kreisförmig auf uns herab, und mitten darin, wie in einem überirdischen Lichtdom, stehen wir drei einsamen Beobachter unter der Corona, welche über uns schwebt.

Verabschieden wir uns jetzt aus diesem Geschehen im fernen Lappland und finden uns wieder im Hier und Heute.

„Corona“ – dieses Wort ist seit der weltumspannenden Pandemie, die Anfang 2020 ausbrach, in aller Munde. Selbst die jüngsten Kinder können schon etwas dazu sagen. Dabei bieten sich zu allen Begriffen stets verschiedene Definitions- und Interpretationsmöglichkeiten an und nie nur eine einzige feststehende Betrachtungsweise. Ich zum Beispiel kenne das Wort seit Jahrzehnten in ganz anderen Zusammenhängen. Etwa im Kontext einer Sonnen-Corona, welche in unbeschreiblicher Schönheit während einer Sonnenfinsternis am Himmel prangt. Neben der zuvor beschriebenen Polarlicht-Corona gibt es auch die Mond-Corona oder die zwei Sternbilder *Corona Borealis* und *Corona Australis*. Aus dem Lateinischen übersetzt bedeutet Corona einfach „Kranz, Krone“.

Dass diesem Begriff durch eine Pandemie eine betrübliche Prägung verliehen werden würde, konnte niemand vorhersehen. Was sich aber vorhersagen lässt, ist, dass jeder, der eine derartige Krisenzeit durchlebt, wählen wird, wie er mit den durch die Krise entstandenen persönlichen Belastungen und Bedrohungen umgeht. Bekanntlich wohnt jeder Krise auch (zumindest) eine Chance inne. Diese kann sich im Gewand neuer Wege zu neuen Ziele auf tun. Dazu passt der Dante Alighieri zugeschriebene Ausspruch:

„Der Weg zum Ziel  
beginnt an dem Tag,  
an dem du die volle Verantwortung  
für dein Leben übernimmst.“

Krisenmanagement hängt offensichtlich von dem Part ab, den ein „Du“, das heißt ein Betroffener, in Eigenregie übernimmt. Charles Dickens meinte dazu: „Auch eine schwere Tür braucht nur einen kleinen Schlüssel.“ Und Edmund Hillary formulierte noch deutlicher: „Es ist nicht der Berg, den wir bezwingen – wir bezwingen uns selbst.“

Das sind kluge Sprüche!

Meines Erachtens geht es im Leben hauptsächlich um die Einsichten, die wir *auch und besonders in Krisenzeiten gewinnen*, und um die Wege, die wir daraufhin einschlagen. Mögen es Wege mit und nicht gegen die Natur sein! Ist doch die Welt der Pflanzen, Tiere, Landschaften und Gesteine ein ungeheurer Heilgarten, in dem wir immer wieder Zuflucht suchen können. Ich halte ihn für die stärkste Quelle zur Kräftigung und seelischen Erholung. So wie von mir vor wenigen Jahren mit zwei Freunden erlebt und in der Eingangsreportage geschildert.

Ein wesentliches Element, welches unsere Lebenswege vorbahnt, sind unsere Grundeinstellungen. Psychologische Forschungen zeigen, dass die Anfänge unseres Handelns in unseren individuellen Einstellungen gründen. Diese führen zu bestimmten Gedanken, und diese Gedanken beeinflussen unsere Emotionen. Gedanken drücken sich in Worten aus, und Worte führen, begleitet von unseren Emotionen, wiederum zu Taten. Ähnliche Taten gerinnen zu Gewohnheiten und Gewohnheiten formen schließlich unsere Persönlichkeit. Das bedeutet, dass es nicht die äußeren Gegebenheiten sind, die total bestimmen, wie unsere Lebenswege verlaufen.



Es gibt Zauberhaftes, dem sich niemand entziehen kann.

(Intensiver Strahlenvorhang der Polarlicht-Corona nahe Kiruna, Schweden)

Im vorliegenden Buch möchten meine Koautorin und ich uns nicht explizit mit einem bestimmten Virus und seinen Infektionswirkungen auseinandersetzen. Wir wollen auch keine politischen, ökonomischen oder medizinischen Strategien als richtig oder unrichtig erörtern. *Das Buch möchte vielmehr die Leserinnen und Leser inspirieren, sich mutig den vielfachen Widerfahrnissen zu stellen, die im Zuge von Epidemien, hereinbrechenden Naturgewalten, globalen Wirtschaftsturbulenzen samt ihren langwierigen Nachwehen auf uns niederprasseln (und jederzeit wieder niederprasseln können). Solche Ereignisse richten millionenfachen Schaden an. Sie kosten Tausenden Menschen das Leben. Sie durchkreuzen Tausende Pläne und Hoffnungen und vernichten mehr Güter, als auf absehbare Zeit erfassbar ist.*

Dass sich dabei enorme Ängste und Depressionen ausbreiten, ist nicht zu verwundern. Dennoch gibt es Argumente dafür, dass wir uns aus jedem Schlamassel regenerieren können, wenn nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere seelische Immunität daraus gestärkt hervorgeht. Und es gibt Leitlinien für ein „geläutertes Leben danach“, denen wir uns nicht verschließen sollten, wie meine Koautorin betont. In uns schlummern genügend Kapazitäten, um unsere Zukunft jeweils neu zu ordnen und verantwortlich zu gestalten.

Freilich, wer weiß schon, was die Zukunft noch mit uns vorhat? Vielleicht heißt es ja ungünstigerweise: „Nach einer Pandemie ist vor einer Pandemie.“ Oder vielleicht naht die nächste Katastrophe in Form klimatischer Überhitzung, Megawaldbränden und Boden-

austrocknungen. Wie auch unsere Lebensmelodie spielen mag – seien wir bereit, sie zu ihrem bestmöglichen Klang zu bringen! Stärken wir uns für alles, was kommt! Und geben wir nie die Überzeugung auf, dass durchaus noch Erfreuliches auf uns zukommen kann. Während der ungemein langen Zeiträume, in denen der Neuankömmling Mensch inzwischen über Mutter Erde kriecht, humpelt und stolpert, gab es nicht nur einen stetigen Zuwachs an Erkenntnissen, sondern auch stets Momente überwältigend prachtvoller Erlebnisse, an denen sich der Mensch wieder himmelwärts aufrichten konnte.

• • •

*Zum Nachdenken:*

„Ärgere dich nicht darüber,  
dass der Rosenstrauch Dornen hat,  
sondern freue dich,  
dass der Dornenstrauch Rosen trägt.“  
(Arabisches Sprichwort)

• • •



Manche Wege müssen aufwendig freigelegt werden.  
(Fontäne einer Schneefräse am Furkapass bei Damüls, Österreich)



Narben in der Erinnerung können zurückbleiben.

(Bergstraße nach einem Erdbeben bei Poas, Costa Rica)

# Heilsame Nachdenklichkeit

*Reinhardt Wurzel:* Wenn Menschen über eine längere Periode mit schlechten Nachrichten bombardiert werden, wenn sie diverser Vorfreuden beraubt werden, sozial isoliert sind und ständig hören, dass nichts mehr gewiss ist, was sie bislang als verbrieft erachtet haben, kann das zu erheblichen psychischen Belastungsstörungen führen. Da die Affektlage mit der Immunlage des Menschen eng verknüpft ist, wird dadurch der gesamte Organismus anfälliger für Krankheitserreger.

Jedermann kennt Prozesse, die ihn beruhigen. Umarmungen, Streicheleinheiten, freundliches Zureden etc. sind derlei Favoriten. Auch betreute Gruppenreisen oder gemeinschaftliche Exkursionen in die Natur gehören dazu. Entspannungsübungen, Kur- oder Konzertbesuche stärken die Nerven. Lockere Sportarten schütten Glückshormone aus. Das Fatale in Zeiten einer Pandemie ist, dass vieles davon verboten ist.

Allerdings braucht es nicht eine Pandemie, um einem ungesunden Lebensstil zu huldigen. Seit Jahrzehnten betreiben Menschen in unseren Ländern Raubbau an Leib und Seele. Sie ordnen sich und ihre Kinder einem unnötigen Leistungsdruck unter. In gesellschaftlicher

Eitelkeit strampeln sie sich für Prestigeposten, strapaziöse Urlaube und kostspielige Anschaffungen ab und gönnen sich kaum eine Auszeit. Das hat seinen Preis. Zum Beispiel vermutet man in psychosomatischen Fachkreisen, dass an der Zunahme der Allergien unbewusste Revierängste mitbeteiligt sein könnten. Denn bei Allergien wird ein natürlicher körperlicher Eindringling (Pollen, Hausstaub, Tierhaare) im Übermaß bekämpft, was heftige Abwehrreaktionen auslöst. Auf seelischer Ebene könnte ein unerwünschter Eindringling (Konkurrenz am Arbeitsplatz, neu geborenes Geschwisterchen, Mitanbieter im Unternehmensbereich) zu ähnlichen Abwehrbewegungen reizen. Kurzum, eine ständige psychische „Abwehraufrüstung“ strapaziert bzw. überfordert unser Immunsystem – in dieser Hinsicht haben wir aus der kriegerischen Aufrüstung der Nationen leider keine lehrreichen Schlussfolgerungen gezogen.

...

*Zum Nachdenken:*

„Wir sehen heute viele Menschen  
in ihrem eigenen Labyrinth verlorengelassen,  
weil nichts da ist, was ihre Hingabe fordert.“

(José Ortega y Gasset)

...

*Elisabeth Lukas:* Um zum Schutzschild Sinnsuche zurückzukehren: Sinn kann u. a. auch in der Stille gesucht werden. Es ist kein Geheimnis, dass in unserer hochentwickelten Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft vor Ausbruch der Pandemie generell Hektik, Rastlosigkeit, Multitasking und Zerstreuung Usus waren. Zu viel wurde in die Tages- und Stundenpläne hineingestopft, und keuchend hechelten die Menschen hinterdrein. Auch in der Freizeit wisperten die Fernseher, leuchteten die Smartphones, drehten sich die Autoräder, rieselten die Songs in den Ohren. Stille geriet zum Fremdwort.

Ohne Innehalten in der Stille kommt man aber nicht zur Besinnung. Man verliert den Kontakt zu seiner innersten Stimme, die extrem leise, aber von exquisiter Art ist. Man könnte sie traditionell „Gewissensstimme“ nennen, doch schilt sie nicht und quält sie nicht, sondern berät uns wie ein treuer Freund. Sie rät von Unvorsichtigkeiten genauso ab wie von Überempfindlichkeiten. Sie warnt vor gierigen Verblendungen und mahnt zur Vernunft und Mäßigung. Und sollten wir uns einmal wie in einem Nebel verirrt haben bzw. auf der Stelle treten, dann sendet sie Signale aus, an denen wir uns wieder orientieren können. Wer auf sie achtet, ist gut unterwegs.

Die Corona-Pandemie hat ganze Völker zur Entschleunigung gezwungen. Das lodernde Pulsieren der Großstädte ist kurzfristig auf Sparflamme zurückgeschraubt worden. Vielleicht war das ein Anstoß für viele Menschen, wieder die Stille zu

entdecken und meditativ in sie einzudringen. Ihre Gaben kennenzulernen. Die zarten Weisungen des eigenen zentralen Geistes zu vernehmen. Zu sich selbst zurückzufinden ... und zu dem, was mystisch durch das Selbst hindurchklingt ... Was auch geschehen mag – sie werden nicht ohne Geleit dastehen.

Eine der gefährlichsten seelischen Entgleisungen ist die Realitätsverkennerung. Sie ist nicht nur das typische Kennzeichen und entsetzliche Symptom aller psychotischen Erkrankungen (Wahnvorstellungen, Halluzinationen), sondern heizt praktisch jede Persönlichkeitsstörung an. Der Überängstliche fürchtet sich vor Nichtigkeiten. Der Zwanghaft-Skrupulante sieht Gespenster, wo keine lauern. Der Hysterisch-Manipulative glaubt, er müsse nahestehende Menschen erpressen, um von ihnen beachtet zu werden. Der Suchtkranke glaubt, sein Leben ohne Suchtmittel nicht ertragen zu können. Der Psychopath ist überzeugt, seine Probleme einzig mit Wut und Gewalt lösen zu können. Und so geht es fort. Ein Großteil psychotherapeutischer Beratung und Behandlung zielt darauf ab, Realitätseinschätzungen zu korrigieren.

Bei den Psychosen ist dies nicht ohne medikamentöse Eingriffe möglich. Bei den leichteren Störungen, die man früher unter dem Sammelbegriff „Neurosen“ subsumiert hat, können behutsame sokratische Dialoge bei den Betroffenen eine *heilsame Nachdenklichkeit* erzeugen: „Stimmen meine Ansichten wirklich? Oder irre ich mich am Ende?“ Wer bereit ist, seine

Ansichten gelegentlich zu überprüfen, hat die Chance, der Realität ein kleines Stück näherzurücken.

Während der Corona-Pandemie und der Zeit mancher Vorsorgequarantäne traf ich eine 80-jährige Dame in einer Seniorenresidenz. Sie wohnte gemeinsam mit ihrem Mann in einem Dreizimmer-Appartement. Aus ihren Erzählungen wusste ich, dass die beiden wohlhabend sind und früher traumhaft schöne Reisen in alle Erdteile unternommen hatten, bei denen ihr Mann jede Menge Filme gedreht hatte. Ich fragte die Dame, wie es ihr gehe. „Ach“, meckerte sie, „dieses Eingesperrt-Sein quält mich sehr. Ich bin todunglücklich!“ „So?“, stellte ich mich naiv. „Sie liegen nicht im Spital und auch nicht auf der Intensivstation. Sie haben eine nette Betreuerin, die Ihnen täglich das Essen an die Türe lehnt und sich nach Ihren weiteren Wünschen erkundigt. Sie sind nicht verwitwet und können sich mit Ihrem Mann unterhalten oder zu zweit gemütlich all die Filmaufnahmen anschauen, die die Gipfelerlebnisse Ihres Lebens wie eine Bergkette aneinanderreihen ... Wann werden Sie denn glücklich sein, wenn nicht jetzt?“ Die alte Dame stutzte, horchte auf. Dann sagte sie spontan: „Ja, ja, Sie haben schon recht. Ich darf mich nicht beschweren. Andere sind viel schlechter dran als ich.“ Damit zog sie sich in ihr Appartement zurück – und ein winziges Stückchen Realitätsverkenkung blieb draußen.

Vergleichsweise behutsam ist die Natur nicht. Sie straft Realitätsverkennung unerbittlich. Wenn ein Panther die Breite

einer Felsspalte beim Überspringen unterschätzt, stürzt er unweigerlich in den Abgrund. Und auch diejenigen, die ein gefährliches Virus unterschätzen, müssen das büßen.

Eine heilsame Nachdenklichkeit kann nicht nur durch einen Impuls von außen initiiert werden. Sie kann sich auch in der Stille auf leisen Sohlen anschleichen. Dazu sei nachfolgend eine kleine Übung empfohlen, die ein nachhaltiges Umdenken bewirken kann.

Man bringe sich in eine Ruhelage, schließe die Augen und stelle sich vor, man sei bereits zehn Jahre älter als heute. Man verankere sich sozusagen als älter gewordener Mensch in diesem späteren Datum und überlege, wo man da ist und wie man sich dort eingerichtet hat. Dann blicke man aus jener zeitlichen Vordatierung zurück auf die Jetztzeit und den Abschnitt danach.

Das Prozedere ähnelt ein bisschen demjenigen, was Astronomen machen, wenn sie mit ihren Teleskopen den Weltraum durchforschen. Je tiefer sie ins All hineinschauen, desto tiefer schauen sie in die Vergangenheit des Universums hinein, weil das Sternenlicht Jahrmillionen braucht, um auf der Erde aufzutreffen.

Wen also erblickt man von der Zehn-Jahres-Marke aus retour gesehen? Jemanden, der sich zappelig aufregt? Der wild verbissen protestiert? Der vor dem Unheil ohnmächtig kapituliert? Oder gar jemanden, der seine Mitmenschen zusätzlich

belastet und mutwillig gefährdet oder sich das eigene Leben schwerer macht, als es sein müsste? Will man diese Frau oder dieser Mann sein, dessen „Sternenlicht“ imaginativ bei einem eintrifft? Und wenn nicht – *wer möchte man stattdessen sein?* Würde es nicht die Seele rühren, eine patente Person zu erkennen, die wie ein Fels in den wogenden Fluten steht, den Widrigkeiten die Stirn bietet, beharrlich erledigt, was es zu erledigen gilt und trotz aller Sorgen ihr Lächeln bewahrt ...? Möchte man nicht zu diesem „Ich vor zehn Jahren“ sagen können: „Ich bin stolz auf dich! Du hast dich in der Krise wacker bewährt und einiges daraus gelernt, was dir in den nachfolgenden Jahren zugute gekommen ist, obwohl es schwere Jahre gewesen sind!“? *Das* möchte man? Dann nichts wie: Augen auf und zurück in die Gegenwart! Was sich einem in der Übung enthüllt hat, kann noch wahr werden. Noch ist das „Sternenlicht“ der nächsten zehn Jahre nicht „auf Schiene“, noch *entscheiden wir* darüber, was es bei seiner Ankunft in der Zukunft über uns berichten wird.

Im Übrigen ist unser Vorstellungsvermögen ähnlich schmal-spurig wie unser Seh- oder Hörvermögen. Vom gesamten Lichtspektrum können wir nur einen minimalen Ausschnitt sehen. Vom gesamten Spektrum an Schallwellen nur einen winzigen Ausschnitt hören. Die restlichen Wellen sind zwar apparativ messbar, aber von uns nicht nachvollziehbar. Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass analog unser Vermögen, uns etwas vorzustellen, außerordentlich limitiert ist. Da helfen

auch physikalische und chemische Formeln nicht. Zum Beispiel können wir uns immense Zeiträume, Entfernungen oder Temperaturen, wie sie im Alltag und Gänge sind, überhaupt nicht vorstellen. Und es dünkt es uns bis auf den heutigen Tag unfassbar, dass Materie hauptsächlich aus Zwischenräumen besteht, dass der feste Boden unter unseren Füßen mit hoher Geschwindigkeit um die Sonne rast oder dass sich so minutiös organisierte Lebewesen wie wir aus primitiven Einzellern entwickelt haben. Ganz zu schweigen von unseren divergierenden religiösen Vorstellungen, die alle notwendigerweise unzulänglich sind.

Weil wir uns auch nicht vorstellen können, welchen Werdegang das Leben auf Erden noch nehmen wird, und weil wir selbst unseren eigenen Werdegang nur vage einzuschätzen vermögen, ist es vernünftig, devot *eine gewisse Meinungsplastizität zu wahren* und sich nicht einzubilden, mit einer einmal zurechtgezimmerten Positionierung liege man absolut richtig. Vielleicht liegen ja andere in manchen ihrer Ansichten „richtiger“? Wie Frankl sehr weise erläutert hat, bedeutet Toleranz nicht, dass man die Meinung eines anderen teilen muss, sondern *dass man dem anderen erlaubt, eine divergierende Meinung zu haben. Errare humanum est* – Irren ist menschlich; und Toleranz ist der „Impfstoff“ gegen das Virus Radikalismus, das an Ausbreitungspotenzial sonstigen Viren leider in nichts nachsteht.



Licht am Ende eines „Tunnels“.

(Abendliche Lichtspiele im Amboseli-Nationalpark, Kenia)