



## **Corona..., Lächeln dringend erwünscht! Ein Aufruf**

Ab und zu gehe ich vor die Tür um mich ein wenig zu lüften und für Nachschub an Nervennahrung zu sorgen. Möhrchen, Salat, Tomaten, Äpfel.... Unterwegs begegne ich zurzeit überwiegend zwei Arten von Menschen. Die einen, meist sehr sorgfältig mit Schutzkleidung ausgestattet, bewegen sich eher vorsichtig zwischen der Regalen, bestrebt den Abstand grundsätzlich einzuhalten. Man könnte meinen, sie stehen unter Stress. Was aber für die Gruppe kennzeichnend ist, ist der angespannte, skeptische Gesichtsausdruck. Die anderen wirken entspannter, wobei auch bei diesen immer wieder ein irritierter Blick zu sehen ist. Was ist da eigentlich los. Es ist etwas in den Köpfen passiert. Und was? Es hat eine Verschiebung dessen stattgefunden, wie wir intuitiv unseren gegenüber einschätzen.

Um es zu erklären muss ich ein wenig in die elementaren Funktion des Gehirns greifen. Sehr grob ausgedrückt funktionieren wir nach 2 Prinzipien. Das ist aber wirklich eine absolute Reduktion. Das eine Prinzip ist die Effizienz, also Sparflamme, bei möglichst allem was wir tun, um die Energie, die wir haben, optimal zu nutzen. Für unser aktuelles Thema ist aber das andere Prinzip ausschlaggebend. Hier geht es pur ums Überleben. Werden wir bedroht so wird eine ganze Maschinerie schlagartig in Gang gesetzt. Wir empfinden Angst und unser Körper steht auf einmal unter Strom: der Atem ist flach und schnell, der Puls steigt, sehr viele Muskelpartien fühlen sich auf einmal anders an, vielleicht kribbelt es hier und da, wir schwitzen usw. Und es passiert noch etwas. Unser Verstand ist wie abgeschaltet. Bis wir es realisiert haben, was gerade los ist, haben wir schon reagiert. Hier ein Beispiel um es zu verdeutlichen. Gehen wir bei Grün über einen Zebrastreifen und es taucht auf einmal ein hupendes Auto von der Seite auf, springen wir zur Seite, hauen mit der Faust auf die Haube und schreien oder erstarren. Es sind Dinge die wir nicht erst mit dem Verstand entscheiden, sondern tun. Um zu überleben hätten wir keine Zeit dafür, die Möglichkeiten erst zu analysieren um dann die Erfolgchancen unterschiedlicher Reaktionen gegeneinander abzuwiegen. Wir reagieren, wir handeln.

Damals, als wir in einer Höhle, am Lagerfeuer sitzend, überlegten wann wird endlich jemand DSDDS auf die Beine stellen, war die Grundspannung anders als wenn wir draußen auf der Jagd nach dem Mammut unterwegs waren. Die Bereitschaft unser Überleben zu sichern war in beiden Fällen anders. Draußen drohte stets Gefahr, drinnen selten.

Zurzeit herrscht eine allgegenwärtige Grundstimmung der Bedrohung. Ähnlich wie in der Steinzeit bei der Jagd. Entweder weil man sich oder andere mit dem Vieh namens Corona anstecken könnte, oder man 200,- € Strafe in Aussicht gestellt bekommt, weil man sich in der Öffentlichkeit mit jemanden unterhält und dabei die 2 Meter Abstand unterschreitet, um hier 2 Beispiele zu nennen. Die Gefahr ist irgendwie durchgehend da. Unsere Sinne sind empfindlicher, schärfer um unser Überleben zu sichern. Wir leben, könnte man sagen, mit dem Finger auf dem roten Knopf, bereit bei dem geringsten Anlass zu drücken, um die Maßnahmen für die Lebenserhaltung aufrecht zu halten.

Heutzutage jagen wir draußen nicht mehr nach einem Mammut sondern eher nach Dosenravioli, aber die Grundspannung durch Corona, ist wesentlich höher als in den eigenen 4 Wänden. Und was hat das mit dem Lächeln zu tun?

Zurück zur Verschiebung der Einschätzung unseres Gegenübers.

Die Menschen, denen wir draußen begegnen ordnen wir in 3 Gruppen ein: freundlich, bedrohlich/gefährlich und neutral. (Es ist eine wirklich sehr grobe Einteilung). Das gilt für „normale“ Zeiten.

Sind wir jedoch gestresst, stehen unter Spannung oder Angst, leiden vielleicht sogar an den Folgen einer Traumatisierung, so nehmen wir unseren Gegenüber anders wahr. Unsere Einschätzung verschiebt sich. Die sonst neutral wirkende Haltung und Gesichtsausdruck unseres Gegenübers interpretieren wir jetzt als Bedrohung. Geschuldet ist es der allgegenwärtig herrschenden Atmosphäre der drohenden Gefahr. Verstärkt wird es noch durch den einzuhaltenden Abstand. Was uns sonst nie auffallen würde, gewinnt durch den Abstand zu anderen auf einmal an Bedeutung und lässt viel Raum frei für Spekulationen und falsche Einschätzungen. Erst recht dann, wenn die andere Person selbst unter Spannung steht und dementsprechend benimmt, was heutzutage oft die Regel ist. Deshalb stehen die einen immer mehr unter Stress und fühlen sich zunehmend der Gefahr ausgesetzt, und die anderen staunen immer mehr über die anscheinend unangemessenen Reaktionen der gestressten Gegenüber.

Also bitte lächeln Sie, auch wenn Sie gerade keinen Grund dazu haben und sich vielleicht ein bisschen albern vorkommen (dann vielleicht erst recht)! Betrachten Sie es vielleicht als eine Mutprobe. Wir müssen jetzt „künstlich“ sehr gezielt und bewußt einen Normalzustand herstellen. Ein Stück weit sogar unserer Natur zu Trotz. Ich würde sogar so weit gehen zu behaupten, dass der hysterisierende medialer Umgang mit der Krise uns dazu zwingt sich gegen die bedrückende, irritierende, angstauslösende allgegenwärtige Atmosphäre zu behaupten und uns zu wahren! Und es lohnt sich wirklich. Das Gehirn kann nicht wirklich unterscheiden ob Sie einen Grund zur Freude haben oder nicht. Wenn Sie lächeln schüttet es munter und fleißig Neurotransmitter aus und Sie fühlen sich automatisch besser. Gleichzeitig ist es unmöglich zufrieden oder glücklich zu sein und Angst empfinden. Und Ihr Gegenüber wird in Ihnen keinen potenziellen Amokläufer mehr sehen.

Für diejenigen, die gerade langweile haben und Lust auf ein bisschen Gehirnschmalz empfehle ich, sich mit den Arbeiten von Dr. Stephen Porges und seiner Polyvagal-Theorie zu befassen. Darauf basieren meine hier geschilderten Einschätzungen der Situation.

Vergessen Sie nicht: wie sitzen alle im gleichen Boot und das Steuer haben zur Zeit andere in der Hand.

Beileben Sie munter!

Weener, 27. März 2020