

LIEFDE IN TIJDEN VAN CORONA

Posted on 23. März 2020

Hoe kunnen we denken, voelen en handelen in de crisis op zo'n manier dat ons hele leven wordt verrijkt en de crisis wordt overwonnen? Hoe vinden we onze weg uit angst en overspannenheid?

*Een commentaar van **Christiane Borowy***

Op dit moment worden mensen zo meegesleept door de angst voor het coronavirus of de bijbehorende politieke en sociale gevolgen dat ze bijna hun verstand lijken te verliezen. Bijna vechtpartijen over toiletpapier en meel in de supermarkt of in de rij voor de geldautomaat zijn scenario's die deze angst uitdrukken. Aan de andere kant zijn er ook veel mensen die kritisch zijn en een politiek gewenste paniek zaaien om massale beperkingen van de burgerlijke vrijheden te tolereren. Ze schommelen tussen de uitersten: of men handelt irrationeel uit angst of men handelt uitsluitend rationeel en schreeuwt tegen degenen die bang zijn: "Kijk maar eens of het allemaal gewoon hysterie en manipulatie is! Beide wegen zijn wat de trauma-onderzoeker Franz Ruppert in München een hoofdgeboorte noemt. Mensen blijven in overlevingsstrategieën in zowel hun denken als handelen. Het is een kwestie van leven of dood. Ofwel sterven we allemaal aan het virus ofwel aan het verlies van de burgerlijke vrijheden.

In haar dramatische televisietoespraak op 18.03.2020 spreekt de Duitse bondskanselier Angela Merkel over het feit dat het serieus is. De regering was tot deze conclusie gekomen door een intensieve uitwisseling met deskundigen van het Robert Koch Instituut. Ze kiest voor drastische woorden en roept de bevolking op om verantwoordelijkheid en solidariteit te tonen. Tegelijkertijd worden de beoordelingen van de internist en pulmonoloog Wolfgang Wodarg over het coronavirus intensief besproken en de kop in Die Welt op 19 maart 2020 is al: "Christian Drosten ontleed Wodarg".

Het coronamonster onder het bed

Begrijp me alstublieft niet verkeerd: het is belangrijk om wakker en verlicht te blijven, jezelf te informeren en alles wat je in de media te horen krijgt in twijfel te trekken. Ik wil ook laten zien dat het niet per se een probleem is om wat voorraden aan te schaffen. Het is ook niet per se een probleem om de snelle en plotselinge beperking van de burgerlijke vrijheden ter discussie te stellen. Integendeel, beide kunnen zeer belangrijk zijn.

Ik vind het echter buitengewoon moeilijk om in een emotioneel schokkende tijd de emoties te ontkennen die hier natuurlijk uit voortvloeien en dus kan er misschien een verstandige, maar geen

gezonde aanpak van een crisis worden gekozen. "Geen waarheid zonder gevoel", zegt traumaonderzoeker Franz Ruppert uit München terecht, wat betekent dat je door gevoelens moet gaan om gezond te worden en überhaupt een gelukkig leven te leiden.

Op dit moment doen we op sociaal vlak precies wat ouders soms uit onwetendheid tegen hun kinderen zeggen als ze niet onder hun bed kunnen slapen uit angst voor monsters. "Blijf kalm mijn kind. Je hoeft niet bang te zijn. Er zijn geen monsters". Je kunt er zeker van zijn: Het kind is nog steeds bang na deze sussende woorden. Maar hij leert dat zijn angst niet serieus wordt genomen en als ongepast wordt beoordeeld. Dus hij past zich aan, onderdrukt zijn gevoelens en denkt dat er iets mis is met hem. Op een gegeven moment breken deze gevoelens echter op een andere plaats uit, bijvoorbeeld door geweld en agressie tegen zichzelf en anderen, zonder dat men de bron kan herkennen.

Met de Corona-crisis is dit precies wat we kunnen waarnemen: Ofwel reageren mensen onbewust als kinderen en worden ze agressief als hun angst niet serieus wordt genomen. Degenen die te dicht bij de kassa in de rij staan worden dan weggeduwd. Of mensen reageren door alle angst te devalueren, de term angst gelijk te stellen aan paniek en hysterie en deze af te weren door bijzonder rationeel te argumenteren en met gegevensanalyse aan te tonen dat het drama volledig gek is, omdat het virus niet zo gevaarlijk is dat men meer moet vrezen voor zijn leven dan met een normale griep.

Nu kunnen we eindeloos ruziën over wie er gelijk heeft, maar eerst en vooral kunnen we op dit moment niet bepalen wie er zeker gelijk heeft. Dat betekent echter niet dat we ons niet moeten afvragen wat er aan de hand is. Maar omdat we de waarheid pas zullen kennen als historici de zaak op een bepaald moment oppakken, kan worden gezegd dat het op dit moment niet relevant is. De strijd om de meningen heeft in principe geen enkele staat van dienst in de crisis. Het brengt gewoonweg niets goeds, dat wil zeggen geen verandering in de richting van een beter samenleven. In plaats daarvan ligt de waarheid in het gevoel.

Als iemand bang is, is hij bang. Gedaan. Dit is de waarheid en een feit op dit moment. Alleen als je dit bewust waarneemt, kun je zelfs de volgende stap zetten en zien wat er nodig is om de angst te overwinnen - denk eraan, niet het virus! - niet het virus.

Angst met moed tegemoet treden

Gisteren kreeg ik een mailtje van een lezer in Wenen die wilde dat ik een bemoedigend artikel zou schrijven. Het zei:

"Er is moed voor nodig om niet te vermijden wat men als negatief ervaart."

Als voorbeeld noemde hij de moed om hulp te vragen en zich tot elkaar te wenden en andere mensen in vertrouwen te nemen, ondanks het verbod op afstand. Hiermee heeft hij twee dingen begrepen die belangrijk zijn voor de moed. Ten eerste is het belangrijk om te onthouden dat de meeste mensen te vertrouwen zijn. Dit vertrouwen laat een kind bijvoorbeeld over een beekje springen of een obstakel in de armen van een ouder. Ten tweede is het belangrijk dat we ons bewust zijn van de angst, maar dat we ons er niet door laten meeslepen. Om bij het voorbeeld te blijven, voor de sprong neemt het kind zijn angst waar en aarzelt het, maar uiteindelijk ontwikkelt het een vertrouwen, hetzij in zichzelf, hetzij in de ouders, en springt het.

Als je je laat meeslepen door angst, kun je overweldigd worden door de crisis. Dit betekent stilstand en verlamming. Niets verandert in een goede richting. Misschien word je ziek omdat bekend is dat angst het immuunsysteem verzwakt. Machteloosheid en eenzaamheid kunnen ook een gevolg zijn. De uitnodiging om sociale contacten te vermijden versterkt zelfs het gevoel alleen te zijn - en veel mensen bevinden zich in zo'n situatie, soms nog voor de corona-crisis.

De uitdaging is om op te merken dat je bang bent en het niet te vermijden. Het is een kwestie van bewustzijn. Het is een kwestie van het merken van de aarzeling of het gevoel van schaamte bij het vragen om hulp. Maar dit kan worden overwonnen om uiteindelijk een mooie en liefdevolle ervaring met andere mensen te hebben.

Het is de moeite waard om moed te hebben, omdat het mensen, volledig onafhankelijk van de media en meningen, nieuwe wegen laat inslaan en dingen laat denken en doen die ze nog nooit eerder hebben gezien.

Moed brengt de kracht om obstakels te overwinnen en om door crises heen te komen - en met een beetje geluk zelfs om een ervaring van nieuwe gemeenschap en solidariteit te maken.

Angst ontmoeten met liefde

Angst kan niet "weggemeditated" worden(...). Bidden "Alles komt goed" voor zichzelf zonder naar de angst zelf te kijken is slechts een onderdrukkingsmechanisme en een pseudo-stilte, want als je de angst onderdrukt, is het als een bal die je onder water duwt: op een gegeven moment stuitert hij met volle kracht terug naar de oppervlakte.

Echter, het toegeven van angst is alleen mogelijk als je jezelf er niet voor veracht of devalueert. Als

we onszelf aardig vinden, zelfs als we bang zijn, is het veel gemakkelijker om de confrontatie met de angst aan te gaan, deze te analyseren en uiteindelijk te geven wat ze nodig heeft. Hij die liefde zaait, zal liefde oogsten. Het eerste zaadje van de liefde wordt in ons eigen hart geplant.

Velen kennen de typische reacties op angst en terreur, zoals bevrozing, vluchten en aanvallen. Dit zijn zeer gezonde reacties die kunnen zorgen voor overleving. Het wordt pas storend als een acute en concrete situatie voorbij is en de verstijving, het vluchten en het aanvallen nog steeds als gedragspatroon blijft bestaan.

In de huidige situatie zijn er veel redenen om bang te zijn. Er wordt gezegd, en aangetoond in de massamedia en voortdurend herhaald, dat het "ernstig" is. Misschien is het echt een kwestie van leven of dood, dus je kunt nu al met angst te maken hebben. Bovendien is men - mening of geen mening - echt gedwongen om sociale afstand te houden, elkaar niet aan te raken, elkaar te bezoeken enzovoort. Aangezien de mens een sociaal wezen is, d.w.z. dat hij afhankelijk is van sociale contacten, is het mogelijk ook een kwestie van leven of dood. Daar kan je met angst te maken krijgen.

Er zijn dus goede redenen om overweldigd te zijn. Dus laten we nog eens nadenken over het kind dat bang is. In dit voorbeeld is het belangrijk om troost te geven, om aanwezig te zijn totdat het kind de angst in zijn eigen proces heeft overwonnen.

Dus als je met liefde en zorg naar angst kijkt, is liefde in de eerste plaats een samenzijn en er voor elkaar zijn.

Empathie en empathie zijn oorspronkelijk in de mens gebouwd, en het is nu vooral belangrijk om dit niet te vergeten, terwijl het in de media wordt gepresenteerd, hoe dramatisch alles lijkt te zijn.

Hoe ziet angst er precies uit? Ken ik die angst voor de mijne? Toen ik het de vorige keer had, hoe ging ik er dan mee om? Wat hielp? - Dit zijn vragen die men zich kan stellen wanneer men angst wil waarnemen en onderzoeken.

Dus de moedige ontmoeting met de angst leidt tot het overwinnen van de angst door middel van liefde.

Liefde is op zijn beurt onze meest helende en sterkste kracht. Door middel van het is het mogelijk om te onthouden dat het leven mooi is. De Italiaan Roberto Benigni realiseerde zich in zijn film "Life is beautiful" eind jaren negentig artistiek en bijna poëtisch hoeveel de onvoorwaardelijke zoektocht naar het mooie kan versterken en helpen, zelfs in de moeilijkste tijden. Zijn verhaal over een Joodse

vader die tijdens de Tweede Wereldoorlog naar een concentratiekamp wordt gedeporteerd en die vastbesloten is om het idee dat het leven mooi is voor zijn zoon te bewaren, gaat vandaag de dag nog steeds in tranen uit.

Dus als Angela Merkel in haar toespraak tot de natie spreekt over het feit dat een situatie zoals we die nu hebben niet meer bestaat sinds de Tweede Wereldoorlog, helpt de liefdevolle blik op angst om die te overwinnen.

De beroemde monnik Thich Nhat Hanh zegt: "Lijden is niet genoeg". Het is geen kunst om in angst en lijden te verzinken. Het is echter om een liefdevolle blik te houden op jezelf en anderen in angst en lijden.

Wat kun je doen: suggesties en ideeën

Wanneer men de verlamdende machteloosheid van een onbezonnen angst moedig en gevoelig heeft overwonnen, zelfs in crisissituaties, zullen de mensen denken aan dingen die ze eerder niet hadden kunnen bedenken.

Er zijn talloze video's op het internet over hoe Italië creatief omging met de avondklok. Er werd muziek gemaakt en samen gezongen op de balkons en deze impuls wordt al wereldwijd nagebootst. Dan zijn er nog vele andere versterkende dagelijkse activiteiten of meditaties waar men afspraken over kan maken.

Het versterkt het gevoel van saamhorigheid als je weet dat mensen op verschillende plaatsen tegelijk hetzelfde gebed zeggen, hetzelfde liedje zingen, een kaarsje voor het raam hebben of samen een kopje koffie drinken.

Dat men zijn leven niet meer in dezelfde mate vrij kan vormgeven, kan worden tegengegaan door eigen creativiteit en bijvoorbeeld door het schrijven van eigen gedichten, teksten, meditaties of liederen. Als u graag een balkon of tuin heeft, kunt u een nieuw bed aanleggen en een nieuw bed ontwerpen en wat bloeiende tulpen of narcissen voor de deur van uw buurman zetten.

"Als de crisis komt, hoeft u zich geen zorgen te maken, wij kunnen voor u zorgen", kan een familie tegen een vriendin zeggen die al oud is of die gewoonweg geen plaats heeft voor voorraden in haar kleine appartement.

In de familie kun je oude spellen opgraven en spelen of nieuwe spellen verzinnen. Je zou zelfs

kunnen ervaren dat het leuk is om de kinderen niet te zien vlak voor het slapen gaan en dat het heerlijk is om hun vitaliteit te voelen. Hun eigen gevoelens en hun innerlijke leven zouden een geheel nieuwe dimensie kunnen krijgen.

Je zou zelfs kunnen beginnen te denken aan iets wat ze nooit eerder hebben gedacht, of uiteindelijk het boek te schrijven dat ze altijd al hebben willen schrijven. Het kan zelfs gebeuren dat je verder denkt dan jezelf en je afvraagt hoe een betere wereld eruit zou kunnen zien en wat daar voor jou deel van zou uitmaken. Jezelf en je eigen gedachten oriënteren op iets positiefs en creatiefs lukt echter alleen in de tweede stap, als je de angst eerder op een gezonde en niet benauwende manier hebt overwonnen.

Ik weet zeker dat er veel ideeën naar u toe zullen komen. Daarom staan er aan het eind van dit artikel voor één keer geen links, omdat we op dit moment meer dan genoeg input hebben van de media. Ik wens u veeleer veel plezier in uw zoektocht naar uw innerlijke bronnen en in de nieuwe ontmoeting met uzelf en anderen.

+++

Met dank aan de auteur voor het recht om het artikel te publiceren.

+++

Foto bron: Elnur / Shutterstock

+++

KenFM streeft naar een breed spectrum aan meningen. Opiniëartikelen en gastbijdragen hoeven niet de mening van de redactie te weerspiegelen.

+++

Vind je ons programma leuk? Informatie over verdere ondersteuningsmogelijkheden vindt u hier: <https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>

+++

Nu kunt u ons ook ondersteunen met Bitcoins.



BitCoin-adres: 18FpEnH1Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK