

Wie können wir psychisch stabil bleiben?

Je weiter die Verzweiflung der Regierenden bzgl. Corona/Covid-19 voranschreitet, je extremer und einseitiger ihre daraus resultierenden Zwangsmaßnahmen werden, desto größer wird die Not in der Bevölkerung: Privatinsolvenzen, Firmenpleiten, Arbeitsplatzverlust und schließlich Wohnungsverlust drohen hunderttausenden von Menschen. Es geht um reale existenzielle Bedrohungen, die ohne jede wissenschaftliche Grundlage einer durch Massenmedienkonsum weitgehend betäubten Bevölkerung aufgezwungen werden.

All das führt zu extremem Stress in den Nervensystemen der Menschen, was nichts weiter ist als festgehaltener **Tatendrang**. Wenn dieser unterdrückt werden muss, führt das schließlich zu Wut, dann zu Hass, dann zu Angst und am Ende zum Aufgeben und Kollabieren in Depression und Selbstzerstörung. Wir leben in der sogenannten Traumatischen Zange: (Lebens)bedrohung und gleichzeitig erlebte Ohnmacht. Dies ist für das Nervensystem auf Dauer verheerend und für die Gesundheit unserer Kinder eine Katastrophe!

Um sich stabil zu halten ist das wichtigste den **Kontext** zu kennen: Wir müssen das was in unserem Körper und unserer Psyche durch die aktuelle Situation geschieht verstehen. Das Verständnis erhalten wir, wenn wir uns mit den Themen Entwicklungstrauma, Autonomes Nervensystem, Bindung und Polyvagal-Theorie beschäftigen. Daher ist die erste Maßnahme Lesen. Ich empfehle die drei folgenden Bücher in dieser Reihenfolge:

- Körperübungen für die Traumaheilung (TRE®) von David Berceli (Bestellung über niba-ev.de)
- Heilung von Beziehungen I von Gopal Norbert Klein
- Entwicklungstrauma heilen (NARM™) von Laurence Heller

Wenn wir die Dinge verstanden haben wird deutlich, dass wir im Wesentlichen zwei Faktoren brauchen um uns in der aktuellen Corona-Situation gut und stabil zu fühlen: **Körperliche Kanalisierung der festgehaltenen Wut und sozialer Austausch über unsere inneren Bewegungen (Gefühle)**. Das heißt wir müssen einen Weg finden die Wut auf *nicht destruktive* Art zum Ausdruck zu bringen. Das kann mehrere Abstufungen beinhalten: Ausagieren mit Schreien und Schlagen auf ein Kissen, juristisch gegen die Zwangsmaßnahmen vorgehen, sich engagieren bei Bürgerinitiativen, hilfreiche Informationen verbreiten und schließlich die Wut in engen Beziehungen mitteilen.

Der zweite Punkt ist, so viel **soziale Interaktion** auch per Zoom wie möglich herzustellen. Dabei ist aber entscheidend, dass wir keine leeren Gespräche führen, sondern uns wirklich austauschen z. B. per "[Ehrlichem Mitteilen](#)" wie von mir beschrieben. Um Gleichgesinnte zu finden habe ich ein [Telegram-Netzwerk](#) und ein [Selbsthilfe-Netzwerk](#) ins Leben gerufen.

Dies sind die zwei wichtigsten generellen Ressourcen, die alle Menschen brauchen. Darüber hinaus ist es wichtig persönliche individuelle Ressourcen zu ermitteln, also was tut mir gut, was löst Freude und Leichtigkeit und Hoffnung aus? Bewusst **positive Eindrücke** in uns erzeugen, auch wenn uns unser System einreden will, dass die Situation ernst ist, dass wir uns um Lösungen kümmern müssen. Darauf darf man nicht hereinfallen! Wir müssen uns auf eine Art zwingen positive Zustände zu erzeugen :-))))))

Dann ein weiterer Punkt: Soviel wie möglich in die Natur gehen. Natur ist immer heilend, regulierend, am besten Sport. Ich gehe fast täglich joggen, egal wie kalt es ist. Gymnastik oder Yoga wirken in wenigen Minuten auch auf unsere Psyche.

Aus der [Polyvagal-Theorie](#) wissen wir, dass das Gehör sehr eng mit unserem Empfinden zusammenhängt, genauer: Ob der Körper eine Umgebung als gefährlich oder sicher einstuft und entsprechend die Physiologie ändert. Daher ist es hilfreich **weibliche melodische Stimmen** zu hören! Dazu kann man z. B. ein längeres Hörbuch hören, kein Sachbuch sondern besser eine Geschichte oder Roman. Dies wirkt sehr stabilisierend. Alternativ kann man auch Menschen lauschen, die erwacht/erleuchtet sind. Auf [oshoworld.com](#) z. B. findet man tausende Stunden Vorträge von OSHO, die sehr regulierend wirken.

Für manche von uns ist es hilfreich, sich mit einem **erweiterten Kontext** zu beschäftigen wie Meditation, Jenseits, Astralreisen, Gott usw. Wichtig hierbei ist, sich immer bewusst zu bleiben, dass dies nur eine Ressource darstellt, keine Lösung, sonst wird es zur Flucht und schwächt uns! Also ein Hilfsmittel um positive Zustände zu erzeugen. Ich führe ein [Astralreise-Tagebuch](#) und protokolliere meine Erfahrungen außerhalb des physischen Körpers. Ich setze mich darüber hinaus jeden Morgen zwischen 03:00 und 05:00 Uhr für längere Zeit zur [Stillemeditation](#) hin. Wir sind das worin alles erscheint und wieder vergeht...

Halte das **Zeitkontinuum** im Gehirn aufrecht durch Termin- und Lebensplanung. Wenn du dich damit beschäftigst, was du in den nächsten Tagen und Wochen konkret tun möchtest, hilft das deinem Gehirn die Areale "online" zu halten, die für psychische Stabilität notwendig sind. Noch besser ist direkt über dein ideales Leben nachzusinnen, wie es sein könnte, wie es konkret ausschauen könnte, wie schön das wäre, was du tief in deinem Herzen hier auf der Erde gerne tun möchtest. Plane jetzt schon für "nach der Pandemie" und überlege dir, wie du schon jetzt beginnen kannst dein neues und wunderbares Leben zu erschaffen. Ich habe dazu eine vierteilige [Videoserie](#) produziert, die hilft einen erweiterten Blick dafür zu bekommen.

Zum Thema **Kinder**: Das wichtigste ist, dass es den Eltern gut geht und sie sich gut fühlen. Kümmere dich also immer zuerst um dich selbst wie ich das oben beschrieben habe, statt deine eigene Not in den Kindern lindern zu wollen!

*** Bleibe im Handeln/Gestalten und Dichmitteilen wie du dich fühlst ***

*** Bleibe im Handeln/Gestalten und Dichmitteilen wie du dich fühlst ***

*** Bleibe im Handeln/Gestalten und Dichmitteilen wie du dich fühlst ***

Gopal