

Psychische Gesundheit in Zeiten der Pandemie

Kohärenzgefühl durch explizites Denken verbessern

Urs Hinnen

Dr. med., MPH, Mitglied FMH

Die langjährige Erfahrung als Arbeitsarzt und Präventivmediziner bei der Beratung von Personen mit psychosozialen Problemen am Arbeitsplatz lässt die Bedeutung einer sicheren geistigen Verankerung bei der Bewältigung von persönlichen Belastungssituationen erkennen. Der folgende Text ist ein Essay zur Stärkung der seelischen Abwehrkräfte bei einer emotionalen Betroffenheit infolge der Pandemie [1].

Eine weltumspannende Krise, wie sie eine Pandemie darstellt, lässt wegen der Ansteckungsgefahr um die eigene Gesundheit fürchten, hat darüber hinaus aber auch bedrohliche wirtschaftliche und soziale Auswirkungen. Eine Review-Studie (Erfahrungen von SARS- und Ebola-Epidemien), bei der von 3166 durchgesehenen Internet-Publikationen 24 methodisch befriedigende Arbeiten einbezogen wurden, ergab interessante Ergebnisse in Bezug auf die Fragestellung, was die psychischen Folgen einer längerdauernden Quarantäne sind, bei der die Betroffenen alleine zu Hause «eingesperrt» sind. Viele leiden an Ängsten, gedrückter

Stimmung und Reizbarkeit. Die soziale Isolation zeigt auch langfristige Folgen. So zeigten sich teilweise noch bis zu drei Jahren später Zeichen von posttraumatischem Stress, depressive Symptome und Alkoholprobleme [2].

Explizites Denken als Anreiz für mehr Achtsamkeit

Eine wertvolle Möglichkeit, dem problembehafteten Alltag zu entkommen und Energie zu tanken, ist eine Steigerung der *Achtsamkeit*. Angestrebt werden dabei weniger Stress und mehr Sinnlichkeit. Achtsamkeit wird als offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick verstanden. Die Aufmerksamkeit soll ganz im Hier und Jetzt bleiben und das gegenwärtige Empfinden bewusst wahrgenommen werden, womit die Qualität des Erlebens und Lebens gesteigert werden kann.

Ausbrechen aus der Langeweile, aus kreisenden Gedanken oder Frustration und sich so oft wie möglich meditierend auf die Gegenwart konzentrieren. Dieser Ansatz ist vielsprechend; bei der Umsetzung hapert es allerdings oft. Das mag daran liegen, dass die Motivation dafür zu gering ist. Wir benötigen einen gedanklichen Anreiz, der uns Sinn und Zweck eines solchen Verhaltens vor Augen führt. Hierfür bietet sich das Konzept des expliziten Denkens an. *Explizites Denken* bedeutet, «nur dunkel Mitgewusstes» in ausdrücklich Gewusstes umzuwandeln. Somit machen wir uns die Tatsache zunutze, dass wir uns auf einem viel umfassenderen Wissensstand befinden als noch vor wenigen Jahrzehnten und dass sich als Folge davon das Verständnis der Umstände unserer Existenz rasant ver-



Mehr Gelassenheit in emotional belastenden Situationen? Explizites Denken kann zu mehr Zuversicht und einer besseren Verankerung im Hier und Jetzt führen.

bessert hat [3]. Der Gedanke, dass wir mittels eines Fakten-Checks den Wert des eigenen Lebens womöglich besser erfassen können, indem wir es realitätsgerecht würdigen und uns somit einen Weg aus einer emotionalen Abwärtsspirale zugänglich machen, lässt sich also auch so formulieren: Wir versuchen, das Fundament unseres Denkens und Handelns insofern zu erweitern, als wir uns nicht ausschliesslich an gesellschaftlich-ökonomischen Aspekten orientieren, sondern den Wert unseres Daseins auf eine Weise begreifen, die alles umfasst, was uns ausmacht. Oder in den Worten Sloterdijks: Wir begehen die Brücke zwischen Kultur – gemeint ist damit alles, was das gesellschaftliche Leben umfasst – und Natur (will heissen, wir aktivieren unser umfassendes Wissen über die Natur, deren Teil wir sind). Somit ergibt sich ein zusätzlicher Massstab zur Bewertung der Gegenwart und zum achtsamen Umgang mit ihr. Durch explizite Kenntnisnahme der sagenhaften 3,5 Milliarden Jahre dauernden Menschwerdung, des Umstandes, dass unser Planet eine ausserordentliche Stellung innerhalb unserer Galaxie innehat, sowie der Tatsache, dass wir alle Teil einer unglaublichen Dynamik sind, die sich auf Erden abspielt, die letztendlich aber auf einfachen, biodynamischen Prinzipien beruht, werden wir gewahr, in welchem engem Rahmen wir uns in der Regel selbst wahrnehmen. Durch explizites Denken gelingt es, bei Bedarf in Gedanken über sich hinauszuwachsen, indem wir einen anderen Bewertungsmaßstab bei der Bewältigung einer emotional belastenden Situation anwenden. Bei regelmässiger Anwendung dieses Denkprinzips kann sich mit der Zeit eine innere Haltung entwickeln, die wohl zu mehr Gelassenheit und gleichzeitig mehr «Tiefgang» zu verhelfen vermag.

Bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit

Es ist davon auszugehen, dass sich durch explizites Denken auch die Achtsamkeit deutlich anheben lässt, da das Verständnis für den Wert des Gegenwärtigen gesteigert wird. Dabei besteht anscheinend eine wesentliche Gemeinsamkeit von Achtsamkeit mit *Dankbarkeit* als Teil einer «kontemplativen Praxis», die darin besteht, dass beide Haltungen die «bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit» auszeichnet. Die Aufmerksamkeit wird «auf die positiven Aspekte der Welt und des Lebens gerichtet und führt zu einer tieferen Verbundenheitserfahrung mit der Welt und allem

Guten darin» [4]. Gleichzeitig wird das aus der Salutogenese bekannte *Kohärenzgefühl* positiv beeinflusst. Dieses steht bekanntlich für ein «Gefühl der Zuversicht», was als Folge einer guten Einbettung in die Gesellschaft gesehen wird. Dieses Gefühl kann gestärkt werden, indem nicht nur der gesellschaftliche Aspekt, sondern auch das «Sich-Aufgehoben-Fühlen im grossen Ganzen» betrachtet wird und man sich somit dem «Sinnsystem» der Religionen annähert, das bekanntlich für Gläubige eine wichtige «Schutzfunktion gegen die eigene Verlorenheit» ausübt [5].

Den eigenen Beitrag nicht überschätzen

Der Mensch kann also ein Befinden anstreben, das ihn im besten Fall durchdrungen macht von der Vorstellung, Zeuge zu sein von einem einzigartigen Moment (gemessen an der Zeitachse seit der Entstehung des Lebens), der sich durchaus als «wundersam» bezeichnen lässt, wenn die wahren Dimensionen berücksichtigt werden. Im Prinzip haben wir gar keine Wahl, wenn wir ein Leben führen wollen, das auf unserem Verstand aufbaut. Wir sollten teilhaben an dem Wissenszuwachs, der uns direkt betrifft und unserer persönlichen Horizonterweiterung dient. Dabei spielt auch die Einsicht eine wichtige Rolle, dass es sowohl der respektive unserer Natur (z.B. im Sinne der genetischen Veranlagung) als auch unserer Kultur (z.B. dem sozialen Umfeld) geschuldet ist, dass wir sind, wie wir sind. Unseren eigenen Beitrag dagegen überschätzen wir stark – eine Erkenntnis, die möglicherweise dazu beiträgt, sich in einer gegebenen prekären Situation zu entspannen und somit zu mehr Gelassenheit zu gelangen. Wer im Geist sicher verankert ist, lässt sich nicht mehr so schnell unterkriegen.

Literatur

- 1 Siehe ebenfalls: Hinnen U. Explizites Denken in Zeiten der Krise. Anregungen zur Stärkung der geistigen Selbstverteidigung. BoD – Books on Demand: Norderstedt; 2020.
- 2 Brendler M. Die Quarantäne kann mit massiven psychischen Problemen verbunden sein. *Medical Tribune*. 2020;53(14):12.
- 3 Sloterdijk P. Du musst dein Leben ändern. Suhrkamp: Frankfurt am Main; 2009 (7–19).
- 4 Freund H, Lehr D. Dankbarkeit in der Psychotherapie. Ressource und Herausforderung. Hogrefe Verlag: Göttingen; 2020 (47, 105).
- 5 Strenger C. Abenteuer Freiheit. Ein Wegweiser für unsichere Zeiten. Edition Suhrkamp: Berlin; 2017 (107).

Bildnachweis

© Mariusz Szczawinski | Dreamstime.com, Symbolbild

Dr. med., MPH Urs Hinnen,
Facharzt für Arbeitsmedizin
AEH Zentrum für Arbeits-
medizin, Ergonomie und
Hygiene AG
Militärstrasse 76
CH-8004 Zürich
Hinnen[at]AEH.ch