

# „Aktivieren Sie Ihre Kuschelhormone!“

Von unserer Mitarbeiterin Gabriela Uhde

Die Psychotherapeutin Marion Uhse erklärt, wie wir in diesen Zeiten unser seelisches Gleichgewicht nicht verlieren

Schorndorf.

So einschneidende Veränderungen in unser Leben wie jene, die derzeit zur Eindämmung der Corona-Pandemie stattfinden, haben die wenigsten Menschen je erlebt. Wir haben mit der Schorndorfer Psychotherapeutin Marion Uhse gesprochen, was das für unsere psychische Gesundheit bedeutet.

Wie wirken sich die aktuellen Nachrichten und Maßnahmen zum Thema Coronavirus auf die Menschen aus?

Das Nervensystem fährt unwillkürlich auf Hochtouren, auch wenn wir es gar nicht registrieren. Der Mensch regiert bewusst oder unbewusst mit Sorge, Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Ohnmacht und sogar mit Erstarrung. Ungewissheit und Unsicherheit bedeuten aus neurobiologischer Perspektive körperlichen chronischen Stress.

Mitunter regt uns eine neue Nachricht unerwartet stark auf. Wir wollen gelassen bleiben, aber es gelingt nicht.

Es ist völlig normal, dass man Aufregung verspürt, wenn man mit starken Veränderungen konfrontiert wird. Wer als Kind gelernt hat, sich zusammenreißen zu müssen, will sich das nicht zugestehen. Da hilft es, das innere Kind zu beruhigen und sich zu sagen, dass dieses Gefühl jetzt sein darf. Gut ist es auch, wenn wir uns mit anderen über die Gründe unserer Aufregung austauschen. Oft stellen wir dann fest, dass es den anderen ähnlich geht ... das verbindet. Und Verbindung beruhigt.

Was passiert bei großer Aufregung in unserem Körper?

Wir spannen unterbewusst mehr an und wir haben einen höheren Stresshormonspiegel um für die Bedrohungen gewappnet zu sein. Der Körper stößt das Stresshormon Cortisol aus. Unter Cortisol-Einfluss sind allerdings unsere höheren Hirnfunktionen so gehemmt, dass wir schlechter komplexe Probleme lösen können.

Was kann man ganz praktisch tun, um wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen?

Eine wirksame und einfache Übung ist das „Schmetterlingsklopfen“. Legen Sie Ihre Handflächen über Kreuz auf den jeweils anderen Oberarm. Dann klopfen Sie leicht und rhythmisch immer abwechselnd mit jeder Hand. Dadurch werden beide Hirnhälften miteinander verbunden, was zu einer Beruhigung führt. Ähnliches geschieht auch beim Gehen, wenn man den rechten und linken Fuß abwechselnd bewegt.

Wie lange sollte man das tun?

So lange, wie Sie möchten und wie es Ihnen guttut. Sie merken selbst, wenn es genug ist.

Und in welchem Tempo?

Fangen Sie mit zwei Schlägen pro Sekunde an, dann sehen Sie, ob es sich gut anfühlt, oder ob Sie die Schlagzahl verlangsamen.

Haben Sie noch einen Tipp?

Ja: Lächeln Sie! – Das beruhigt die Amygdala, also jenen Teil in unserem archaischen Gehirn, das für Gefahren zuständig ist. Wenn Sie lächeln, signalisieren Sie ihm: Es ist alles in Ordnung.

Es wird immer wieder betont, dass es keine Lebensmittelengpässe geben wird. Wie erklären sich dann die Hamsterkäufe?

Neurobiologisch wirkt die Bevorratung wie eine Schmerzlinderung. Außerdem ist das Hamstern ein unwillkürlicher Handlungsimpuls aus der Evolution, der uns subjektiv Handlungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Kontrolle und Autonomie spüren lässt. Mit der Gewissheit, für genügend Vorrat gesorgt zu haben, beruhigen wir unser Nervensystem, weil wir handlungsfähig waren und die Bedürfnisse versorgt scheinen.

Wie kann ich mein Gefühl für Autonomie auf andere Weise stärken?

Schauen Sie nicht darauf, was momentan nicht möglich ist, sondern auf das, was Sie immer noch tun können. Schreiben Sie eine Liste. Da steht dann zum Beispiel: die Natur betrachten, mich an der Sonne freuen, tanzen, singen, aufräumen ...

Welche Bedürfnisse sind neben dem Gefühl für Autonomie wesentlich für unser Wohlbefinden?

Das Bedürfnis nach materieller Sicherheit hat oberste Priorität! Dann gibt es noch die Bedürfnisse Lustgewinn, Wertschätzung, Kontrolle, Verbundenheit/Nähe ...

... was momentan natürlich sehr eingeschränkt ist ...

Wenn die körperliche Nähe zu sehr reduziert wird, dann können wir durch die Sorge um andere Verbundenheit herstellen. Das lässt unseren Oxytoxinspiegel und unsere Freudehormone ansteigen. Das hilft, die fehlenden Umarmungen auszugleichen. Man aktiviert seine Kuschelhormone und er-

fährt einen Glücksmoment, wenn man die Dankbarkeit des Gegenübers wahrnimmt, und dein „Rauchmelder“ im Gehirn, der bei Angst anspringt, beruhigt sich.

Ganz konkret ...

... alle diejenigen, die jetzt nicht mehr ihre Arbeit machen können oder durch Corona mehr Zeit haben, können sich um unsere gefährdeten verantwortlichen Versorgenden kümmern. Wir können zum Beispiel für das Pflegepersonal mit Überstunden einkaufen gehen. Wir können Lebensmittel für Bedürftige verschenken statt nur für uns zu bunkern.

Warum tun sich manche Jugendliche so schwer, sich nicht mehr mit anderen Gleichaltrigen in größeren Gruppen zu treffen?

Wir Menschen sind nun mal Herdentiere und brauchen die Verbundenheit zu anderen Menschen. Pubertierende müssen sich allerdings von den Werten und Normen ihrer Eltern distanzieren. Sie folgen einem in ihrer Ablösungsphase starken Grundbedürfnis nach Wachstum und Entwicklung und dem Bedürfnis nach Lustgewinn.

Und was ist mit manchen Älteren, die zur Risikogruppe zählen und besser zu Hause bleiben sollen, aber trotzdem einkaufen gehen?

Wir sind soziale Wesen. Unser Gehirn ist ein soziales Organ und die seelische und körperliche Gesundheit ist dabei auf Erfüllung unserer Grundbedürfnisse von anderen angewiesen. Wir können nur in der Gegenseitigkeit Solidarität und Gemeinschaft erfüllen und von anderen erfüllt bekommen.

Einkaufen ist das eine, Shoppen als Freizeitbeschäftigung ein anderes Thema.

In Krisenzeiten brauchen wir eine Haltung, die nicht zu einer Konsumgesellschaft passt. Haben wir auf Dauer Mangelware in unseren Bindungen und sozialen Kontakten, dann macht das in unserem Nervensystem richtig Stress. Einzelhaft ist ja eine Foltermethode.

Was empfehlen Sie, was man selbst für sich tun kann, um die aktuelle Krisensituation für sich möglichst gut durchzustehen?

In einer Krise wie dieser tun wir gut daran Selbstregulierungsstrategien zu lernen und anzuwenden. Dazu gehören die Wahrnehmung und Zuordnung emotionaler Reaktionen, auch Selbstberührungsvarianten, die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit, Sport, Atemübungen, sowie Kontakt zu anderen über die technischen Möglichkeiten und der Kontakt zur Natur.

Fürs seelische Gleichgewicht in Krisenzeiten: Psychotherapeutin Marion Uhse zeigt, wie „Schmetterlingsklopfen“ funktioniert. Foto: Privat

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.