

# TERA-GRAMM

01/2021

Was uns gesund hält!

## Wie blöd kann der Mensch sein?! Völlig bescheuertes und unverantwortliches Handeln in Zeiten wie diesen.



Hallo und guten Tag, liebe Leserin, lieber Leser

... und liebe andere Person, deren Geschlecht zwischen, vor oder hinter einem der soeben genannten liegt, ich bin da noch etwas unbeholfen. Sehen Sie es mir bitte nach. Ich arbeite – wie wir alle – noch an einer eleganten, vernünftig klingenden Anrede.

Albert Einstein, der zweifelsfrei als einer der intelligentesten Menschen aller Zeiten gilt, sagte einmal: **„Zwei Dinge sind unendlich, das Universum und die menschliche Dummheit, aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.“** Einstein spricht mir aus der Seele. Ich meine das jetzt überhaupt nicht verächtlich. Als Psychotherapeut arbeite ich oft mit Menschen, die, sagen wir einmal, komisch sind. Nicht im therapeutischen Sinne, denn

da gibt es oft schwerwiegende Gründe, warum Menschen „anders“ sind oder psychische Probleme haben. Nein. Ich meine diese verblödeten Alltagsbescheuerten, die uns in Zeiten wie diesen besonders auffallen. Das haben Krisen oft so an sich und Sie kennen die Redewendung: In der Not gehen tausend Menschen auf ein Lot. Ich kann nicht reimen, sonst würde ich jetzt sagen, in der Pandemie findet man intelligente Menschen so gut wie nie. Haben Sie nicht auch den Eindruck?

Seit über einem Jahr befinden wir uns in vielerlei Hinsicht in einem (seelischen und sozialen) Ausnahmezustand. Zu der Pandemie haben sich verschiedene kleinere und größere Stressoren gesellt, die einzeln völlig harmlos sind, aber wenn sie so geballt zusammen auftreten, können sie uns schon sehr

zusetzen. Und zu den alten Problemen kamen neue dazu. Aber genau dann trennt sich oft die Spreu vom Weizen oder die normalen Menschen von den bekloppten. Sie wissen, was ich meine, angefangen von Hamster-Klopapier-Käufen, über Corona- und Maskenverweigerer bis hin zu den Alu-Hüten, die so einen an der Fackel haben, dass man es gar nicht beschreiben kann ... und Politiker nicht ausgenommen. Manchmal frage ich mich, was die da eigentlich machen! War es wirklich das Ziel der Politik, die Pandemie zum Stillstand zu bringen? Oder geht es womöglich doch bei dem einen oder der anderen um ganz andere Dinge wie Macht, persönliche Vorteile, Korruption und Geld? Manchmal habe ich das Gefühl, wir sind nur noch von Irren umzingelt. Wo sind die ganzen Normalen geblieben? Geben die Klügeren in Zeiten von Pandemien auch nach und schweigen lieber, weil Sie wissen, dass die Blödheit der anderen unendlich ist?

Wir erleben seit mittlerweile über einem Jahr die ganze Tragik menschengemachter Blödheit und dabei nehme ich mich persönlich auch nicht raus. Aber irgendwann merken wir es doch selbst, wenn wir komisch oder eigenartig werden und können unser Verhalten wieder korrigieren. Aber leider können das sehr viel mehr Menschen eben nicht. Die waren schon vor Corona bekloppt, zeigen jetzt ihr wahres Gesicht und werden nach Corona noch um ein Vielfaches blöder sein als vorher. Wie gesagt, die Blödheit der Menschen ist unbegrenzt und

dehnt sich permanent aus. Krisenzeiten wie Corona sind dabei so etwas wie ein Vergrößerungsglas und Zeitraffer. Sie können es auch mit einem Fluss vergleichen. Wenn Sie die Ufer eines Flusses eindämmen, dann fließt der Strom nur umso schneller. Und genauso verhält es sich bei den ganzen intelligenzgeminderten Vollidioten. Je mehr Sie sie in ihrem Verhalten einschränken, durch Maskentragen, Hygienemaßnahmen, Sicherheitsabstände, Lockdowns und andere Kontaktbeschränkungen, desto schneller und intensiver fließt ihr Blödheitsstrom, wird bei manchen zu einem regelrechten Irrsinn-Tsunami, mit dem sie versuchen, uns zu überrollen und wegzuspülen. Aber sie werden es nicht schaffen, soviel steht fest. Terapon und das gesamte Team zeigen trotz dieser bescheuerten Zeiten keinerlei Ermüdungserscheinungen und stehen wie ein Fels in der Brandung.

Verzeihen Sie meine offenen Worte in diesem Teragramm, das alles musste einfach einmal gesagt werden, denn aus meiner Sicht reicht es langsam. Diese Gespräche zum Thema Corona nerven sooo sehr. Geht es Ihnen nicht inzwischen genauso? Auch wenn wir selbstverständlich wissen, dass die eine oder andere Corona-Maßnahme wichtig und erforderlich ist, um uns und unsere Liebsten zu schützen, warten wir inzwischen alle ganz ungeduldig und sehnsüchtig darauf, wieder ein ganz normales Alltagsleben führen zu können.

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Befinden wir uns alle in Corona-Hypnose? Die permanente Gefahren-Berichterstattung über Covid-19 erfüllt seit Monaten alle Kriterien für eine Hypnose. Hypnose ist eine von außen induzierte Trance. Das ist ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit. Das heißt, die Aufmerksamkeit ist nur auf ein Thema oder ausgewählte Aspekte dieses Themas fokussiert. Gleichzeitig werden die eigenen Kontrollmechanismen ausgeblendet, wir werden manipulierbarer. Der Verstand wägt nicht mehr ab, Relativieren ist nicht mehr möglich, wir fragen uns nicht mehr: „Stimmt das wirklich? Oder könnte man es auch anders sehen?“. In therapeutischer Trance hilft das dabei, über den eigenen Tellerrand zu schauen und neue Lösungen zu finden. Es gibt aber auch pathologische Trancen,

in denen wir einen negativen Tunnelblick bekommen. Das passiert gerade vielen Menschen ganz unfreiwillig und ohne dass es ihnen bewusst ist! Häufig genutzte Techniken der Hypnose sind:

- Die Wiederholung von Inhalten und bestimmten Worten.
- Die Aktivierung möglichst vieler Sinne (das Berühren der Türklinke: Fühlen). „Wird Corona über Essen übertragen?“ (Schmecken). Bilder von Desinfektionsmittel (Riechen). Reportagen aus der Notaufnahme (Sehen und Hören).
- Die Nutzung emotional aufgeladener Wörter (Krise, Quarantäne, unberechenbar, Anstieg, Todesopfer, Killervirus, unsichtbare Gefahr, Pandemie, Ausbreitung, erschütternd, unter Tränen ...).



- Tempo und Verwirrung, so dass man gar nicht mehr zum Nachdenken kommt.
- Bitte prüfen Sie, ob Sie in Corona-Hypnose sind oder nicht:
  - Gelingt es Ihnen, Abstand zum Thema zu finden und es in Ruhe zu reflektieren?
  - Schaffen Sie es, mehrere Stunden am Stück zu verbringen, ohne darüber zu reden oder nach Informationen zu suchen?
  - Welche Gefühle tauchen auf, wenn Sie mit dem Thema konfrontiert werden? Haben Sie Angst oder sind es ganz unterschiedliche Gefühle, negative, aber auch positive (Dankbarkeit über die eigene Gesundheit, Zuversicht, Freude über Kleinigkeiten, zum Beispiel, wenn Ihr Kind die Englischvokabeln ganz alleine gelernt hat)?
- Das menschliche Immunsystem kann am besten arbeiten, wenn sich ein Mensch sicher fühlt. Das zeigen Forscher wie zum Beispiel Stephen Porges (Polyvagaltheorie) oder Christian Schubert (Psychoneuroimmunologie). Der Umgang mit dem Virus und die mediale Dauerbeschallung führt aber bei vielen Menschen zu Verunsicherung und Ohnmachtsgefühlen. Dazu kommen die ganzen Verblödeten, die uns in eine pathologische Trance führen können. Das ist kontraproduktiv. Die Informationen und ihre Wirkungen bei einer Vielzahl von Menschen erfüllen alle Kriterien einer Massenhypnose. Wie können Sie sich in unsicheren Zeiten vor ungewollter Hypnotisierung schützen?
  - Sorgen Sie einmal am Tag für ein Informations-Update und lassen Sie es dann gut sein.
  - Sortieren Sie die Quellen Ihrer Information. Nutzen Sie Quellen, die Sie für glaubwürdig halten.
- Bitten Sie andere, das Thema zu wechseln, wenn sie sich nur über Covid-19 unterhalten möchten.
- Fragen Sie, was sie tun werden, wenn sie wieder aus dem Haus dürfen, und welche Urlaubspläne sie für nächstes Jahr haben, oder wofür sie im Moment dankbar sind. Helfen Sie sich und anderen, den Fokus zu wechseln!
- Seien Sie sich bewusst, dass Isolation die menschliche Manipulierbarkeit erhöht. Glauben Sie nicht alles, was Sie spontan denken oder hören!
- Gehen Sie raus in die Natur und laufen oder wandern Sie, solange es geht. Der Geist kommt nach einiger Zeit zur Ruhe und kann wieder klarer denken.
- Nutzen Sie die Gegenwart von Tieren, die immer im Hier und Jetzt sind und lassen Sie sich von ihnen anstecken.
- Nutzen Sie die Zeit jetzt zum Innehalten und Bilanz ziehen. Was war bisher in Ihrem Leben gut, wo waren Sie auf Ihrem Weg, und was passt nicht und möchte geändert werden? Schreiben Sie Tagebuch, stellen Sie ehrliche Fragen und beantworten sie.
- Misten Sie aus, auch Ihre Wohnung. Mit der Familie können Sie spielen und Pläne schmieden, erfinden Sie Geschichten und erzählen Sie sie. Lesen Sie vor und nehmen Sie sich Zeit für die Menschen, die Ihnen etwas bedeuten.
- Verbinden Sie sich mit Ihren Freunden, chatten oder telefonieren Sie mit ihnen. Der persönliche Draht holt Sie aus dem Alleinsein und macht den Horizont weiter.

PS: Dieses Tera-Gramm wurde inspiriert durch die tolle Themen-Vorlage meiner lieben Kollegin Dipl.-Psych. Anke Precht. Danke Anke!



Lassen Sie sich nicht von Angst und Ohnmacht infizieren. Sie haben es in der Hand, wie Sie sich fühlen und wie Sie dieser Zeit begegnen. Im Idealfall mit gesundem Respekt und einer aktiven Haltung. Fragen Sie sich: Was kann ich heute konkret tun? Am Ende lade ich Sie hier noch zu **meinem nächsten Online-Vortrag**

### „Woran erkennen Sie einen seelisch gesunden Menschen?“

am Donnerstag, 10. Juni 2021, 14:00 Uhr, ein.

Nein, nicht daran, dass er nicht psychisch krank ist! Denn die Kategorien, die Menschen in „seelisch gesund“ und „seelisch krank“ einteilen, sind sehr willkürlich. Sie ändern sich immer mal wieder und haben eher etwas mit der Fragen zu tun, ob ein Mensch funktionsfähig ist („gesund“) oder nicht („krank“).

Anmelden können Sie sich zu diesem (selbstverständlich) kostenlosen Vortrag ganz einfach durch eine kurze Nachricht an [info@terapon.de](mailto:info@terapon.de). Sie erhalten dann umgehend Ihren Link zur Anmeldung zu dem MS-Teams-Vortrag.



Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen, die ich Ihnen gern individuell beantworte. Ich verabschiede mich dann wieder mit einer Entspannungsübung.

Passen Sie gut auf sich auf in Zeiten wie diesen! Auch auf Ihre Seele! Wenn Sie Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, das TERAPON Team zu fragen! Wir sind immer sehr gerne für Sie da!

Herzlichst

Ihr Dr. Christian Lüdke

## Unsere Online-Vorträge halten wir auch nur für Ihr Unternehmen!

Laden Sie Ihre Mitarbeiter/-innen und Ihre Kund/-innen zum Beispiel zu folgenden Themen ein:

- Wenn die Seele brennt ...
- Psychische Belastungen durch die Corona-Krise
- Guten Tag, mein Name ist Hiob!
- Konzentration vs. Ablenkung – so schärfen Sie Ihren beruflichen Fokus
- Die drei besten Strategien gegen Unruhe, Vereinsamung und Angst
- Mentales Händewaschen – so bleiben Sie auch im Krisenmodus gesund



- Betriebliche psychologische Erstbetreuung – Ausbildung psychologischer Ersthelfer/-innen
- Präventives Gesundheitstraining (Stressmanagement – Tera-Pi)
- Faszination Motivation - Was uns bewegt
- Wunderwaffe Resilienz: Mentale Stärke – robust und cool bleiben in schwierigen Situationen

Sprechen Sie uns an. – Wir beraten Sie gern!