



Die Angst vor dem Ende der Einschränkungen

Wir kommen jetzt zu dem Moment, auf den wir seit Beginn der Einschränkung gewartet haben: das Ende eben dieser. Aber werden wir das Gefühl der Freiheit empfinden, auf das wir alle gewartet haben? Um diese Frage zu beantworten und um zu wissen, wie diese Phase der Lockerung der Einschränkung am besten mit einer gewissen Gelassenheit angegangen werden kann, ist es wichtig, noch einmal auf die Mittel einzugehen, die eingesetzt wurden, um der Beschränkung und den Anpassungsphasen, die wir durchlaufen haben, gerecht zu werden.

Wie wurden wir auf den Lockdown konditioniert?

Erinnern wir uns daran, dass die Sperre der Bevölkerung auferlegt wurde, um eine Überfüllung des Gesundheitswesens und insbesondere der Intensivpflege durch Patienten zu vermeiden, die unter einer aggressiven Form von Covid-19 leiden, wobei die Mehrheit von ihnen zum alternden Teil der Bevölkerung gehört.

Der Antrieb, der benutzt wurde, um Menschen zu konditionieren, war die Angst, ob freiwillig oder unfreiwillig. Dies ist von entscheidender Bedeutung für diese neue Etappe, die vor uns liegt. Täglich sehen wir die Zahl der Kranken und Toten, die Zahl der Menschen im Krankenhaus und auf der Intensivstation. Diese erste Zählung wurde ohne die Personen durchgeführt, die geheilt oder aus dem Krankenhaus entlassen und dann hinzugefügt wurden.

Zeitungen, die nur darüber sprechen, kein Impfstoff, keine offiziell wirksame Behandlung, Streitigkeiten über das Für und Wider der von einigen und anderen vorgebrachten Behandlungen, keine zu gefährlichen Kontakte mehr, Depressionen bei älteren Menschen, zu Hause eingesperrt sein, weil es sicherer für sich und andere ist... andere sind eine Gefahr, wir auch...

Dann ist das Ziel erreicht, Lockerungen starten... aber eine Variable hat sich in vielen von uns allen auf eine mehr oder weniger wichtige Weise festgesetzt: das Gefühl der Angst. Es ist so tief im Gehirn verwurzelt, dass es eine ruhige und vernünftige Entgrenzung behindern wird.

Die Etappen, die wir während dieser Zeit der Gefangenschaft durchlaufen haben

Der Psychologe D. Haikin hat drei Phasen identifiziert, die wir durchlaufen haben:

Stufe 1: Die Überlebensphase

Wir lernen den Beginn von Eindämmungsmaßnahmen kennen. Diese bedeuten eine drastische Einschränkung unserer individuellen Freiheiten und ein Rütteln an unseren strukturellen



Wahrzeichen. Wir werden mit kontinuierlichen, oft widersprüchlichen Informationen bombardiert, die uns in Panik versetzen und uns in einen "Überlebensmodus" stürzen.

Emotional gibt es eine Welle der Angst (Angst vor der Erwartung), Frustration, Wut und manchmal sogar ein Gefühl der Verzweiflung über den Zusammenbruch all dessen, was wir im Laufe der Jahre aufgebaut haben.

Es ist das allgemeine Chaos, der ungeordnete Ansturm auf Toilettenpapier, die Kämpfe in den Supermärkten, um ein Päckchen Mehl zu ergattern. Der Druck ist maximal, und wir müssen dringend den Beruf, unsere Kinder, die familiären Pflichten und Aufgaben in den Griff bekommen. Wir sind machtlos und verblüfft über die brutale Dekonstruktion unseres Lebensstils.

Stufe 2: Die Sicherheitsphase

Jeder von uns beginnt damit, neue Arbeitsweisen zu etablieren und die Organisation unseres täglichen Lebens umzustrukturieren. So entstehen neue Bezugspunkte, die es uns ermöglichen, allmählich unseren Überlebensmodus zu verlassen und auf unser Bedürfnis zu reagieren, uns wieder sicher zu fühlen. "Bleibt zu Hause", damit werden wir berieselt. Jeder baut auf seine Weise seine neuen Orientierungspunkte wieder auf und setzt sich seine eigenen Ziele, um seine Zeit besser zu verwalten. Es ist an der Zeit, die Schränke und den Dachboden aufzuräume, das täglich zu Joggen.

Wir finden ein besseres Gleichgewicht, um unsere Kinder zwischen ihren Lernbedürfnissen in der Schule und ihrer Freizeit zu beschäftigen. Wir passen uns allmählich an die Realität der Telearbeit an, und die Studenten nehmen an Fernkursen teil.

Wir richten Rituale ein, die uns Struktur und Sicherheit geben: der morgendliche Gymnastik- oder Yogaunterricht, der Applaus der Pflegekräfte um 20 Uhr, der virtuelle Aperitif, die Videokonferenz mit unseren Eltern und Lieben.

Manche Menschen beruhigen sich allmählich, stabilisieren sich und spüren manchmal sogar einen psychologischen Gewinn aus der Gefangenschaft. Andere, die von Grund auf psychologisch anfälliger sind, sind nach wie vor in ein tiefes emotionales Unwohlsein versunken. Der grundsätzlich ängstliche Mensch wird überängstlich, der grundsätzlich impulsive Mensch wird aggressiv und der grundsätzlich depressive Mensch wird depressiv. Diejenigen, die es nicht ertragen können, sich vor irgendeiner Behörde zu verantworten, trotzen weiterhin den Verboten, und die Geldstrafen regnen herab.

Die politische Kommunikation bleibt chaotisch und oft widersprüchlich.

Schritt 3: Gewöhnungsphase

Unser Leben wird zunehmend strukturiert, und wir zeigen, dass wir über bedeutende Fähigkeiten zur Bewältigung von Problemen verfügen. Wir werden effizienter und sind zunehmend in der Lage,



unser berufliches und privates Leben zu klären. Wir beobachten die neuen gesellschaftlichen Themen mit mehr emotionaler Distanz und werden uns bewusst, dass viele Dinge nie mehr so sein werden wie früher ...

Emotional wird das Bedürfnis, unsere Lieben und Freunde zu umarmen, immer stärker... Wir haben das körperliche Bedürfnis, uns zu berühren, uns nahe zu fühlen, um Oxytocin auszulösen, jenes wunderbare Bindungshormon, das unsere Herzen mit Liebe und Freude erfüllt.

Angst vor dem Ende der Endämmung

Die nächsten zwei Schritte könnten "Freiheit zu sein" und Belastbarkeit wiedererlangt werden.

In Wirklichkeit wird die Angst, die mehr oder weniger stark in jedem von uns verankert ist, die erste dieser Phasen kurzschließen.

Wir haben gerade 7 Wochen durchgemacht, in denen die Ausgänge kontrolliert wurden, mit Masken/Handschuhen für einige, Sicherheitsabstand, Vorsicht bei Berührungen, all das, um uns und andere vor dem Virus zu schützen, denn es bestand Gefahr, und jetzt können wir plötzlich wie durch Zauberei hinausgehen, es besteht keine Gefahr mehr, wenn wir bestimmte Regeln einhalten. Aber unser Verstand kann es nicht glauben, es hat sich eingepreßt, wie schlimm alles war, die Gefahren, die Unsicherheit, und hat eine Art Kabinen-Syndrom erzeugt.

Die Symptome dieses Syndroms sind Müdigkeit, Taubheit in den Beinen und Armen, lange Nickerchen oder Schwierigkeiten beim Aufstehen am Morgen. Das Kabinensyndrom äußert sich auch in Gefühlen von Traurigkeit, Angst, Beklemmung oder Frustration... kurz gesagt, Sie wollen Ihr Zuhause nicht verlassen. Posttraumatischer Stress kann sich entwickeln, und in diesem Fall sollten Sie nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen, um ihn loszuwerden.

In Bezug auf diese latente Angst reagieren die Individuen mehr oder weniger stark: von der Empfindung eines kleinen störenden Kieselsteins im Schuh bis zur Weigerung, das Haus zu verlassen und die Kinder aus Angst, dass etwas passieren könnte, hinausgehen zu lassen. Es wird auch jene 20% der Menschen geben, denen es von Anfang an egal war und die dies ohne dieses Gefühl der Angst auch weiterhin tun werden.

Wie können wir uns ruhig und vernünftig von der Angst befreien, dass etwas passieren könnte?

Als erstes müssen Sie sich von dem kontinuierlichen Informationsfluss distanzieren, der weiterhin Angst schürt. Warum ist das so? Denn Experten befürchten, dass die Menschen alles befolgen und das Virus (trotzdem) wiederauftaucht. So bleibt die Botschaft, dass eine Rückkehr zur Normalität erst nach vielen Monaten und immer noch nicht sicher ist, dass die Gefahr besteht, dass wir uns nicht freuen sollten, dass wir nie wieder dasselbe Leben haben werden... was uns in einem Paradoxon blockiert, in dem wir leben wollen und Angst davor haben zu leben.



Wir müssen daher die Dinge ruhig angehen, mit viel Ermutigung, Geduld, Umsicht, und nach und nach wird die Welt wiederbeginnen, besser oder schlechter ... aber sie wird sich weiter drehen, und wir werden unser Leben zurückbekommen.

Wir dürfen nicht zulassen, dass Angst unseren Fortschritt blockiert, vor allem nicht für die Kinder, die noch mehr als wir eine Rückkehr zur Normalität brauchen. Die Hölle ist mit guten Absichten gepflastert, und Kinder einzusperren, um sie zu schützen, ist eine davon.

Es ist notwendig, nacheinander kleine Schritte zu machen, um wieder zu lernen, wie wir unser Leben leben: echte soziale Kontakte wiederaufzunehmen, indem wir den Sicherheitsabstand einhalten und uns die Hände waschen, nicht rauszugehen, wenn wir krank sind, in die Geschäfte zu gehen, wenn es notwendig ist, sich um sich selbst zu kümmern, jedoch die Regeln zu respektieren, die in eben diesen Geschäften verlangt werden... Aber wenn man darüber nachdenkt, sind diese berühmten Regeln normal und nicht außergewöhnlich. Man hält sich nicht an Fremde aus Respekt vor ihrer Privatsphäre, man hustet/niest anderen nicht an, Händewaschen ist ein Muss für ALLE Keime und man bleibt zu Hause, wenn man krank ist. Was von uns verlangt wird, ist also im Allgemeinen normal.

Es ist wichtig, Hilfe zu suchen, wenn wir das Gefühl haben, durch diese Angst vor der Lockerung behindert zu sein, wenn wir uns durch das, was wir gerade durchgemacht haben, traumatisiert fühlen, damit wir vorankommen können und nicht zu lange warten müssen. Dies ist auch wichtig, um für die Kinder da zu sein und ihnen zu ermöglichen, wieder ein normaleres Leben ohne die Ängste der Erwachsenen zu führen. Wir dürfen nicht vergessen, dass Kinder Schwämme sind und dass ungefiltert sie wahrnehmen, was wir fühlen.

Wenn wir es schaffen, uns dieser Dekonfinierung gelassen zu nähern, werden wir das letzte Stadium erreichen, das der Resilienz, dh die tiefe Rekonstruktion nach dem Überqueren der Versuche.