



VOM BÄREN BEDROHT ODER KAFFEE AUF DER HOSE – SO REAGIERT UNSER HIRN AUF UNERWARTETES

Alles unter Kontrolle? Die meisten Leute antworten wohl gern mit Ja. Zu wissen, was einen erwartet, ist beruhigend. Ein Unfall, eine plötzliche Trennung oder eine schwere Diagnose werfen uns aus der Bahn. Auch die Ungewissheit rund um Corona wühlt uns auf. Doch bereits ein Stau auf dem Weg zur Arbeit, ein unerwartetes SMS oder wenn man realisiert, dass man das Handy zu Hause vergessen hat, können uns aus dem Konzept bringen.

Aus unerwartet wird vertraut

Was läuft in uns ab, wenn Unerwartetes eintritt? «Zuerst spüren wir Irritation», sagt Psychologin Maya Minonne. Im Idealfall beschaffen wir uns dann Informationen und können die Situation so einordnen und bewerten. Wir begutachten etwa den Kaffeefleck auf der Hose und stellen fest: keine Lebensgefahr! Der Termin danach ist zwar wichtig, aber so schlimm ist es nicht. Vielleicht erinnern wir uns auch an Ähnliches, das wir

erlebt haben. «Und schon wird Unerwartetes zu Vertrautem.»

So ideal läuft es nicht immer, wie Maya aus ihrem Alltag als Psychotherapeutin weiss: Auf Unerwartetes folgt oft eine Stressreaktion, die besser in die Steinzeit passt. Nach der Theorie des amerikanischen Physiologen Walter Cannon reagieren Menschen auf Stress mit «fight» oder «flight», also Kampf oder Flucht – je nach Einschätzung des Stammhirns. Eine weitere Möglichkeit ist «freeze», also Erstarrung. Diese Abläufe sind evolutionsbiologisch verankert: Wer sich Auge in Auge mit einem Bären befand, sicherte sich so das Überleben. In akuter Gefahr, z. B. bei einem Überfall, gilt das bis heute.

Nicht in «positiv» und «negativ» denken

Doch wegen eines Flecks oder einer SMS aggressiv werden? Vor einer Diagnose «davonrennen» oder in Schockstarre verfallen? Kaum hilfreich!

Wir waren im Gespräch mit
lic. phil. Maya Minonne,
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin,
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,
Systemische Supervisorin



Läuft das Programm zudem bei jedem Schreck im Alltag ab, sind wir stets in Alarmbereitschaft – was auf Dauer krank und depressiv macht.

Die steinzeitlichen Instinkte lassen sich überlisten, indem wir uns die Vorgänge bewusst machen: «So können wir die Reaktionen nicht unterbinden, aber früher unterbrechen und die Situation dann angemessen einordnen», sagt Maya. Dass dies nicht bei jedem Ereignis leicht fällt, ist klar. Sie rät, nicht zu sehr in «positiv» oder «negativ» zu denken. «Etwas ist, wie es ist. Auch ein Lottogewinn muss nicht nur positiv sein.» Natürlich sei etwa eine schlimme Krankheit ein schwerer Schlag. «Doch wenn sie da ist, ist sie da. Man muss sie ins Leben integrieren. Vielleicht schafft man es nach dem Schock, auch Positives zu sehen.»

Krisen sind nicht unüberwindbar

Warum aber perlen manche Dinge, wie etwa die Corona-Ungewissheit, am Nachbarn ab, während man selbst kaum mehr schläft? «Das hängt von persönlichen Umständen und Ressourcen ab. Auch reagiert jede Person individuell.» Es gebe Strategien, z. B. gezielte Atemübungen, um Teufelskreise aus Stress und Angst zu durchbrechen. Und dann sei da noch die Resilienz – die Fähigkeit, schwierige Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Selbst wenn sie von x Faktoren beeinflusst wird, lasse sie sich fördern. Auch indem man versuche, Krisen nicht als unüberwindbar zu betrachten. «Es geht nicht um Schönreden», so Maya. Aber wer Unerwartetem pragmatisch begegne, finde einen gelasseneren Umgang. «Auch sollten wir uns hin und wieder bewusst machen, dass es oft das Unerwartete ist, das unser Leben lebendig macht.»