



LANGUISHING – EIN NEUES GEFÜHL?

## Was tun gegen den Pandemie-Blues?

VON JOST SAGASSER M.A., LEITER UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION DER BRAINLIGHT GMBH



**Aus der Corona-Pandemie heraus entstand das Blues-Gefühl des Languishing. Audio-visuelle Entspannung kann helfen.**

### Viele Menschen wurden stiller

Die Ursachen für das Gefühl „Languishing“ kann man in der fast eineinhalb Jahre andauernden sozialen Distanz sehen. Umarmungen, Lachen, Zusammensein, Feiern fehlen vielen Menschen deutlich. Sind die Corona-Regularien inzwischen zwar deutlich gelockert worden, so blicke ich beim Gang durch die Fußgängerzone immer noch in viele lange Gesichter, die wenig Freudvolles ausstrahlen. Man lässt sich treiben durch die Tage und durch die Pandemie. Viele Menschen in meinem Bekannten- und Freundeskreis geben zu, durch die pandemischen Folgen einsamer und stiller geworden zu sein.

### Warnsignal des Körpers

Das Leben auf diesem Planeten wurde angehalten und damit geht eine emotionale Lähmung einher. **Languishing** kann in eine Depression münden, wenn das Gefühl nicht verschwindet. Der Begriff wurde bereits in den 90ern geprägt, als die Positive Psychologie begann, nach Zuständen für ein glückliches Leben, jenseits psychischer Erkrankungen zu suchen. Ihr Begründer Corey Keyes formulierte den Zustand damals mit einer Abwesenheit von Wohlbefinden.

### Die Schublade, die für Languishing steht, hilft dem Menschen

Wieso dieser Begriff, Languishing? Es gibt ja schon genug Anglizismen und andere Fremdwörter in unserem Sprachgebrauch. Diese Einsicht stimmt, dennoch fasst der Begriff das beschriebene Gefühl in ein Wort. Languishing lässt sich gut mit den Adjektiven ziellos, freudlos, leer beschreiben. Betroffene befinden sich zwischen Berg und Tal, ja im Bereich zwischen Euphorie und Depression mit einer Abwesenheit von Wohlfühlen. Die Namensgebung steckt das Gefühl in eine sinnbildliche Schublade. Dadurch wird es fassbarer und das ist von daher völlig legitim. Amerikanische Medien brachten den Begriff mit den Pandemiefolgen in Verbindung und benannten Languishing bereits zum dominanten Gefühl des Jahres 2021.

## Audio-visuelle Entspannung steht dem entgegen

Dem Gefühl stehen meditative Erfahrungen gegenüber. Entspannende Lichtimpulse, genährt durch angenehme, weiche Musikstücke, können die Stimmung drehen. Sie begleiten Anwender\*innen in eine tiefe Trance. In ihr wird Heilsein und die Wahrnehmung von Liebe (zu sich selbst) möglich. Man nimmt diese Stimmung mit in den Alltag, nachdem die Anwendung endet. Wahrgenommen werden diese Stimuli durch eine Visualisierungsbrille und einen Kopfhörer. Die Geschäftsführerin des Herstellers, **brainLight GmbH**, sagt dazu: „Neben vielen positiven Stimmungen, die unsere audio-visuellen Entspannungssysteme bei Anwendung kreieren, fällt auch ein heilsamer Ausgleich des Gefühls Languishing darunter.“

## Audio-visuelle Entspannung ruft Lebendigkeit hervor

Die Lethargie des Languishing wird ersetzt durch lebendigere Emotionen. So berichten Anwender\*innen, dass sie sich nach regelmäßigen Treatments neu verlieben konnten und besser auf Andere zugehen können. Das sind Gefühle, die dem Pandemie-Blues diametral gegenüberstehen und mit dem Gefühl des „Flourishing“, zu deutsch „Aufblühen“ verbunden werden. Auch dieser Begriff ist der Positiven Psychologie entliehen und kennzeichnet subjektiv empfundene, starke Glücksgefühle.

## Die audio-visuelle Regeneration beginnt mit einem Knopfdruck

Denkbar einfach lassen sich die audio-visuellen Entspannungsprogramme starten, nämlich mit einem Knopfdruck. Dabei haben Anwender\*innen die Wahl zwischen mehr als 200 Programmen. Dazu setzen sie die Visualisierungsbrille und den Kopfhörer auf, wählen eines der Programme auf der Touch-Tastatur an und schon beginnt die Reise über sinnbildliche Wolkenfelder. Programmbeispiele sind „Frieden in dir“, „Lebensmut statt Depression“ oder „Achtsamkeit im Alltag“. Wahlweise lässt sich dieses Entspannungsvergnügen mit einem Shiatsu-Massagesessel verbinden, der über eine Schnittstelle mit dem audio-visuellen Entspannungssystem verbunden ist.

Languishing lässt sich also durch Lichtblicke am Lebenshorizont eindämmen. Ergänzend hilft Bewegung an der frischen Luft und im Wald, Endorphine auszuschütten und das eigene Stimmungsbild zu wandeln. Gerade im Sommer macht das Leben draußen oft mehr Spaß. Wie wäre es mit einer kleinen Wanderung oder einem Spaziergang in der Sonne, vielleicht schon heute?