

Angst vor Corona – Psychologische Hinweise

Vorbemerkung: Die folgenden Hinweise beziehen sich in erster Linie auf die psychologische Dimension von Angst vor Corona. Berechtigte Sorgen infolge von Risiken durch Vorerkrankungen sollen dadurch keineswegs in Abrede gestellt werden.

Angst ist ein Grundgefühl, welches jeder Mensch empfinden kann. Angst entsteht bei realen oder angenommenen Bedrohungen und ist ein Gefühl der negativen Erregung. Die Intensität von Ängsten ist subjektiv, sehr unterschiedlich. Als Bedrohung wird empfunden, körperlichen Schaden zu nehmen oder zu erkranken. Angst führt zu einem Vermeidungs- oder Fluchtreflex. Angst beeinträchtigt unser positives Lebensgefühl. Angst ist andererseits ganz wichtig, um uns auf mögliche Gefahren hinzuweisen. Ängste können uns bewusst sein, passieren aber auch unbewusst.

Sorgen machen wir uns um uns und besonders auch um nahestehende Personen. Wichtig ist, zwischen realistischen und unrealistischen Sorgen zu unterscheiden.

Panik ist eine extreme Form von Angst, sozusagen die stärkste innere Alarmsirene. Sie tritt in unmittelbar lebensbedrohlichen Situationen auf, aber auch bei übersteigerten Formen von Angst. Panik lässt uns emotional überreagieren und verengt unser Blickfeld. Panik passiert jenseits des kognitiven Einflussbereiches.

Was kann gegen Ängste getan werden

Ängste sind normal, dürfen sein und sind Teil der Identität. Sie dürfen uns aber nicht überwältigen und unser Leben (dauerhaft) blockieren!

Realistische Einschätzung: Vor dem Corona-Virus kann man sich – so bedrohlich es auch sein mag – durch Hygiene Maßnahmen schützen!

Information: Sachinformationen geben Sicherheit, was wirklich los ist. Wägen Sie Informationen ab, indem Sie mehrere Informationsquellen nutzen. Aber lassen Sie sich durch Nachrichten usw. nicht überschwemmen und kontrollieren Sie strikt, wie sehr Sie diese an sich heranlassen. Bedenken Sie: „Bad news are good news“.

Akzeptanz der Gefühle: Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen. Hilflosigkeit, (Zukunfts-) Angst, Wut, Sinnlosigkeit usw., alles ist möglich. Lassen Sie diese Gefühle zu.



Aussprechen von Ängsten: Suchen Sie sich Gesprächspartner, denen Sie vertrauen. Menschen, die Sie so annehmen wie Sie sind, ohne zu belehren. Wenn sich in Ihrem Umfeld niemand findet, es gibt genügend Profis, Telefonhotlines, Psychologen usw. Alles was „heraus kann“, ist leichter zu ertragen und besser einzuordnen. Versuchen Sie alles auszusprechen, was Sie belastet, auch wenn es Ihnen banal erscheint. Das „Herunterschlucken“ und „mit sich selbst fertig werden“ führt in der Regel zu sich steigernden Belastungen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden.

Tagesstruktur: Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf, versuchen Sie Erholungsphasen, z. B. durch Spazieren, Laufen, fix einzubauen, Essen, Arbeiten sollte einem klaren Rhythmus folgen. Versuchen Sie durch ein gutes Maß an Aktivität gegen das „Überschwemmt- werden“ von Gefühlen anzukämpfen.

Ressourcen aktivieren: Versuchen Sie sich daran zu erinnern, was Ihnen in einer schwierigen Situation bisher am besten geholfen hat, versuchen Sie sich auch mit anderen Menschen auszutauschen. Jeder Mensch trägt Bewältigungsstrategien in sich, es gilt der Grundsatz „der Mensch wächst in Belastungen hinein“.

Sprachlosigkeit überwinden: Durch das (wiederholte) Aus- und Ansprechen von Ängsten bekommen diese ein „Gesicht“ und verlieren Stück für Stück ihren Schrecken. Durch das „Darübersprechen-können“ lernen wir besser mit unseren Ängsten leben und können ihre Auswirkungen eingrenzen. Gleichzeitig entsteht ein Gefühl der Sicherheit, nicht ständig von den eigenen Ängsten überwältigt zu werden.

Angst vor Corona – Selbsthilfe durch Konfrontation

Jede/r von uns macht sich von Zeit zu Zeit Sorgen über dies und das. Der eine Mensch mehr, der andere weniger. Das ist völlig normal. Ein Leben ohne Sorgen ist überhaupt gar nicht vorstellbar. Ist eine Person generell ängstlicher, macht sie sich mehr Sorgen über Bedrohungen und Gefahren. Sorgen können leicht in ein Angstgefühl übergehen.

Nun stellt das „Corona Virus“ eine wirkliche Gefahr für Leib und Leben dar. Die Wissenschaftler sind sich uneinig, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit der Verlauf sehr milde ist.

Viele **Fragen und Sorgen** türmen sich auf:

- Was wenn ich selber so schwer erkranke und auf die Intensivstation muss?
- Was ist, wenn ich sterbe?
- Was wenn meine Eltern sterben und ich kann nicht bei ihnen sein?
- Endet die Kurzarbeit meines Partners nach dieser Zeit?
- Was um Himmels willen ist eine „neue Normalität“?

Auf diese Fragen gibt es und wird es auch so schnell keine Antworten geben. Würde man eine Erklärung parat haben, würden sich diese unangenehmen Gedanken zum großen Teil verabschieden. Das ist nicht der Fall, deshalb spuken sie weiter im Kopf herum, vermehren sich und lassen den Menschen nicht mehr zu Ruhe kommen. Diese Gedanken können Menschen auch zermürben.

Ausgelöst durch diese ständig präsenten und unangenehmen Gedanken können sich andere **Symptome** dazugesellen:

Herzklopfen, Muskelverspannungen, innere Unruhe, Nervosität, Schlafprobleme und Konzentrationsproblem, um nur die wichtigsten zu nennen.

In der Psychologie spricht man beim Zusammentreffen dieser Symptome von einer **Angstproblematik**.

Der Umgang damit ist aus psychologischer Sicht ein relativ gut überwindbar:

Wichtig ist es die Symptome zu erkennen und auch zu akzeptieren, um sich dann in weiterer Folge damit konfrontieren zu können. Daneben gibt es einige Faktoren, die das Gesundheitsverhalten betreffen, die die Stabilisierung der Psyche positiv beeinflussen können.

Wie geht man nun vor? Hier eine kleine Anleitung im Umgang mit der Angst, besser gesagt unterstützende Tipps, um die Angst besser kontrollieren und auch bewältigen zu können. Diese nun angeführten Bausteine, wurden für die Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt, das bedeutet man kann nichts falsch machen.

Selbstbehandlungsbausteine:

1. Selbstbeobachtung der Sorgen und der Ängste
2. Konfrontation mit der Angst in der Selbsthilfe
3. Tagesstruktur



4. Gesundheitsverhalten

Ad1) Um sich einen genauen Überblick über das Ausmaß, die Intensität und die Inhalte der Sorgen oder Befürchtungen zu verschaffen, ist es sinnvoll ein kleines „**Angst- und Sorgentagebuch**“ zu führen. *Was schriftlich zu Papier gebracht wird, zwingt zu gedanklicher Klarheit.* So kann man nach einigen Tagen die genauen Inhalte der Gedanken identifizieren, um sie dann weiter zu bearbeiten.

Bsp.: Angst und Sorgentagebuch

Datum	Auslöser	Sorgen thema	Ängstliche Erregung 1-10	Angst sympt ome	Befürchtete Katastrophen	Wie lange hielten die Sorgen an?	Was hat die Sorgen unterbro chen oder beendet?

Ad2) Die eigentliche psychologische Waffe in der Angstbewältigung ist die **Konfrontation**. Die Angst bleibt deshalb so lange bestehen, weil Menschen immer wieder bei aufsteigender Angst in den Vermeidungsmodus wechseln. Die Angstgefühle gehen durch die Vermeidungshaltung zunächst zurück und die Welt scheint wieder in Ordnung zu sein. Doch der Schein trügt. Durch Vermeidung (ablenken, etwas anderes tun oder denken) wird die Angst aufrechterhalten, das bedeutet sie kommt immer wieder. Man wird sie einfach nicht los. Beendet man das Vermeidungsverhalten und steigt in die Konfrontation ein, ist das nicht der leichteste Weg, doch der kürzester und effektivste aus der Angst herauszukommen.

Man konfrontiert sich mit jeder einzelnen Sorge (siehe „Angst und Sorgentagebuch“) der Reihe nach. Jede einzelne Befürchtung wird in der Vorstellung imaginiert und mit allen Konsequenzen bis zum Ende durchlebt.

Zum Beispiel :

Sorge 1: Angst vor Autounfall des Partners

Situation vorstellen: Man sitzt auf der Couch - es ist ein warmer Sommerabend - das Vogelgezwitscher ist durch das offene Fenster zu hören - das Grillgut des Nachbarn stimuliert die Geschmacksnerven – es läutet an der Tür – die Polizei teilt mit, dass der Partner einen Autounfall hatte.

Bei derartigen Vorstellungen kommt die Angst sofort auf. Bleibt man in der vorgestellten Angstsituation und hält diese Angst aus, dann merkt man, dass diese nach circa 10 – 15 spürbar nachlässt. Die Angst flaut **immer** ab. Angst kann nie ins Unermessliche steigen. Das Nachlassen der Angst bedeutet, dass man sich für den Moment an das Angstgefühl gewöhnt hat. Die Symptome sind auf ein Minimum zurückgegangen, obwohl der Gedanke/die Sorge noch da ist.

Konfrontation funktioniert nur, wenn man sich den gefürchteten Ereignissen immer wieder stellt (regelmäßiges Üben) und die Angst solange erträgt, bis sie spürbar zurückgeht. Mit der Zeit ist man dann in der Lage die Sorge furchtlos zu betrachten.

Ad3) Eine **gute Tagesplanung** und **gutes Zeitmanagement** können helfen, die „Sorgenzeit“ zu reduzieren. Vermeidet man Langeweile und einen Leerlauf unter Tags, kann man nicht so leicht in den Sog von Sorgen und Angst geraten. Auch in dieser „Corona Zeit“ ist es möglich einen Tagesplan /Wochenplan zu erstellen, welcher nicht nur Pflichttermine enthält, sondern auch täglich eine angenehme Aktivität.

Ad 4) **Gesundheitsverhalten:** Ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung, ein moderater Umgang mit Luxusdrogen wie Koffein, Nikotin und Alkohol gehören zu einem guten Gesundheitsverhalten und dieses Gesundheitsverhalten stärkt nicht nur die physische, sondern auch die psychische Widerstandskraft. Aber auch ausreichender Schlaf und regelmäßiges Entspannungstraining tragen zu mehr innerer Ruhe bei. Stress und Belastungen, sowie Sorgen und Ängste erhalten damit weniger Aufmerksamkeit.

Symptome von Angst zu erkennen und sich mit diesen auseinanderzusetzen ist sehr wichtig. Denn diese Problematik taucht sonst immer wieder auf – auch bei anderen krisenähnlichen Situationen. Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass übermäßige Sorgen und Ängste nur mit der Corona Krise in Zusammenhang stehen. Jede krisenhafte Situation wird Angst auslösen, es liegt an den Menschen selbst, wie sie damit umgehen möchten. Will man eher eine „Vogel Strauss Politik“ betreiben oder sich aktiv und nachhaltig damit konfrontieren.