

Mit Ängsten umgehen

Im ersten Teil des Buches habe ich Angst und Panik beschrieben und dargestellt, dass unsere heutigen Ängste mit unseren früheren Ängsten verknüpft sein können. Die Ängste, die durch die Corona-Krise und deren Folgen ausgelöst werden, sind zunächst als „normal“, als gesunde Reaktion aus unserem Erwachsenen-Ich zu betrachten. Sowohl für Menschen, die schon früher unter Angststörungen gelitten haben, als auch für diejenigen, die bisher angstfrei waren, ist wichtig zu wissen, dass die aus der Corona-Krise resultierende Angst nicht krankhaft ist. Doch trotzdem schädigt sie, wenn sie über längere Zeit anhält, unsere Psyche und auch unsere Gesundheit über die Schwächung des Immunsystems.

Annehmen und Akzeptieren der Krise

Um Ängsten wirksam zu begegnen – vor allem auch auftretenden Existenzängsten –, ist es wichtig, dass Sie die Situation annehmen, wie sie gerade ist. Keiner kann die Corona-Krise und Covid-19 im Moment kontrollieren. Das ist nicht einfach zu akzeptieren. Wir alle glaubten, wir hätten alles unter Kontrolle: unser Leben, die Natur, unseren Planeten. Die Menschheit hält sich für unangreifbar. Kaum jemand hätte sich träumen lassen, dass der Ausbruch eines Virus, der zu einer weltweiten Pandemie führt, uns plötzlich jede Kontrolle entreißen und uns zwingen könnte, unser Leben drastisch zu verändern.

Tatsächlich gab es solche Ereignisse aber immer wieder in der Menschheitsgeschichte. In jedem Jahrhundert gab es lebensbedrohliche Ausbrüche von Krankheiten. Die Spanische Grippe, die den Namen zu Unrecht trägt, da sie in Amerika ausbrach und über Frankreich nach Spanien gebracht wurde, wütete von 1918 bis 1920 und tötete fast 20% der Weltbevölkerung. Auch Pest und Cholera forderten immer wieder Millionen Todesopfer. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als die momentane Corona-Krise zu akzeptieren, auch wenn wir dadurch die Kontrolle verlieren, die uns Sicherheit gibt.

Daher folgende Empfehlungen:

- Geben Sie sich die Erlaubnis, unsicher zu sein. Dann werden Sie sicherer. Denn die Sicherheit liegt darin, mit unsicheren Situationen auch unsicher umzugehen!
- Fangen Sie nicht an zu kämpfen oder mit dem Schicksal zu hadern. Sie vergeuden nur Ihre Energie und schwächen Ihr Immunsystem.
- Tun Sie alles, um sich zu schützen. Mehr geht nicht.

- Sollten Sie erkrankt sein, akzeptieren Sie dies. Spüren Sie in sich hinein, in welchen Bereichen Sie beeinträchtigt sind. Fühlen Sie sich nicht hilflos ausgeliefert. Nehmen Sie Unterstützung und Hilfe an.
- Verfallen Sie nicht in die Opferrolle und jammern. Es gibt andere Menschen, denen es schlechter geht als Ihnen. Immerhin sind Sie hoffentlich, wenn Sie dieses Buch lesen, gesund.
- Versuchen Sie, soweit möglich, das Positive zu sehen und Ihr Leben den Umständen entsprechend so angenehm wie möglich zu gestalten.
- Lenken Sie Ihren Blick nicht darauf, was nicht geht, sondern darauf, wie Sie selbst Ihre Lage verbessern können.
- Bieten Sie anderen, die im Moment Schwierigkeiten haben, ihr Leben zu organisieren, Ihre Hilfe an. Sollten diese Menschen Ihre Hilfe nicht annehmen können oder wollen, ist das auch in Ordnung. Akzeptieren Sie auch das. Helfen Sie nicht, ohne vorher zu fragen. Andere könnten sich dadurch entmündigt, kontrolliert oder manipuliert fühlen.
- Versuchen Sie, zufrieden zu sein mit dem, was Sie haben und wie Sie sich arrangieren können.

Sie können sich durch die Annahme der Krise auch persönlich weiterentwickeln, indem Sie aus alten Mustern und Gewohnheiten aussteigen. Mehr Informationen finden Sie im Kapitel [► „Verhaltensveränderungen anstoßen“](#).

Alarmsignale wahrnehmen

Wenn Ihre Ängste längere Zeit anhalten, können körperliche und psychische Symptome auftreten, die als „Alarmsignal“ angesehen werden können. Hier ein paar Beispiele:

- Die Ängste werden so groß, dass sich Ihr Herzschlag in bestimmten Situationen erhöht, z. B. wenn Sie Ihre Wohnung verlassen.
- Sie sehen einen Nachbarn und denken nur noch darüber nach, ob er wohl infiziert ist.
- Sie bekommen sofort ein Beklemmungsgefühl, wenn jemand Schnupfen hat.
- Sie werden aggressiv, wenn Sie das Gefühl haben, jemand hält nicht genügend Abstand.
- Sie können nicht mehr richtig schlafen und träumen von Corona-Infektionen.

Solche Gefühle sind Alarmzeichen, dass es sich nicht mehr um eine „normale“ Angst, sondern um eine übersteigerte Angst handelt.

Ängsten begegnen

Wie können Sie dem begegnen? Sie können als erstes Ihre Angst aufgrund der Corona-Krise mit früheren Ängsten vergleichen. Haben Sie früher auch so reagiert? Sie sollten sich dann fragen, wie realistisch diese Angst ist. Wie viele Menschen kennen Sie in Ihrem Haus, in Ihrem Freundeskreis oder in der Familie, die mit dem Corona-Virus infiziert sind? Wie viele Fälle gibt es in Ihrer Stadt? Vermutlich ergeben diese Überlegungen, dass es angebracht ist, sich zu beruhigen. Die Gefahr einer Ansteckung ist zwar da, aber nicht so groß, dass Sie sich ängstlich verkriechen müssen. Sie brauchen keine Angst zu haben, aus der Wohnung zu gehen, müssen keine Angst vor Begegnungen haben, und falls jemand einen Schnupfen hat, kann das z. B. auch eine Pollenallergie oder eine ganz normale Erkältung sein. Wenn Sie die empfohlenen Maßnahmen der Bundesregierung und des Robert-Koch-Institutes korrekt durchführen, dürfen Sie sich in diesen Situationen sicher fühlen.

Wenn Sie mehrere Menschen persönlich kennen, die mit dem Virus infiziert sind oder sicherheitshalber in Quarantäne waren, fragen Sie diese Menschen nach ihren Erfahrungen und ob es vorher schon medizinische Probleme gab. Je mehr man über eine Gefahr weiß, desto weniger beängstigend ist sie.

Im Folgenden stelle ich Ihnen zwei Übungen vor, wie Sie weiter Ihre Angst vermindern können:

Übungen

Atem anhalten

- Legen Sie sich auf den Rücken, auf eine Couch oder auf den Boden und atmen Sie ganz tief in den Bauch ein, so dass sich der Bauch einschließlich des Unterbauches vorwölbt.
- Halten Sie den Atem an, und stellen Sie sich vor, dass Sie ein Teil des Universums sind.
- Zählen Sie bis fünf, bevor Sie wieder ausatmen.
- Steigern Sie sich bei dieser Übung im Laufe von einigen Tagen langsam auf zehn Sekunden Atemanhalten.
- Wiederholen Sie dies fünfmal.

Diese Übung verlangsamt den Herzschlag, beruhigt und vermindert damit die Angst.

Gehirngleichgewicht

- Atmen Sie durch das linke Nasenloch mehrfach tief ein und aus, wenigstens drei- bis viermal. Halten Sie dabei mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu. Das aktiviert die rechte Gehirnhälfte.
- Wechseln Sie dann die Seite und atmen Sie tief durch das rechte Nasenloch ebenfalls drei- bis viermal ein und aus und halten sich mit dem Daumen das linke Nasenloch zu. Das aktiviert die linke Gehirnhälfte.
- So stellen Sie zwischen Ihrer rechten und linken Gehirnhälfte ein Gleichgewicht her. Das entspannt und mindert die Angst.

Wie schon beschrieben, existieren komplexe Wechselwirkungen zwischen Hormonen, Nerven und dem Immunsystem. Langanhaltende Ängste und Panik schwächen Ihr Immunsystem und reduzieren damit Ihre Abwehrkräfte. Über das vegetative Nervensystem werden Hormone ausgeschüttet, bei Angst Stresshormone, bei Freude Glückshormone.

Das Immunsystem und unser Gehirn sowie unsere Psyche mit unserem Denken, Fühlen und Verhalten tauschen sich permanent aus. Sie kommunizieren untereinander mittels biochemischer Botenstoffe. Diese Zusammenhänge werden in der Psychoneuroimmunologie untersucht. Die Botenstoffe werden je nach Situation in spezifischer Zusammensetzung ausgeschüttet.

Das Immunsystem ist wie die Polizei des Körpers. Immunzellen schwimmen mit den gelösten Botenstoffen im Blut zu allen Organen und zu den Geweben. Die Immunzellen haben die Aufgabe, schädliche Eindringlinge wie Viren, Bakterien oder andere fremde, nicht körpereigene Substanzen zu eliminieren. Sie leisten einen grundlegenden Beitrag zum Erhalt unserer Gesundheit, zum Schutz des Körpers, der Psyche und der Seele. Kann das Immunsystem diese Aufgabe nicht mehr erfüllen, entstehen Krankheiten, psychisch wie körperlich.

Das Immunsystem ist mit dem vegetativen Nervensystem verbunden und damit auch mit Teilen unseres Gehirns. Auch unsere Gefühle stehen in Verbindung mit unserer Hirnfunktion. Deshalb ist es wichtig, negative Einstellungen, Gedanken, Vorstellungen und negative Gefühle zu korrigieren, um nicht unseren gesamten Organismus zu schwächen.

Gedanken, die wir häufig denken, werden zu einem Automatismus im Gehirn. Wiederkehrende Angstgedanken erschaffen im Gehirn „Angstautobahnen“, das heißt, die negativen Gedanken haben gut ausgebaute „Straßen“ zur Verfügung, auf denen sie ausgezeichnet und schnell vorankommen. Sie bieten den Angstgedanken so beste Voraussetzungen, Ihr Gehirn zu vereinnahmen.

Sie können aber beginnen, neue Autobahnen im Gehirn aufzubauen, indem Sie mit positiven Gedanken, Gefühlen und positiven Vorstellungen an sich arbeiten und so Ihre Abwehrkräfte verbessern. Denn der Gehirnstoffwechsel greift wiederum in das Immunsystem und das Nervensystem ein. Das erklärt, warum wir mit einer Änderung unseres Denkens Infektionen besser überwinden können.

Fazit: Je weniger Angst Sie haben, desto mehr Abwehrkräfte haben Sie. Polizisten in Form von Lymphozyten, Makrophagen und weitere kleine Helfer wie Botenstoffe verrichten ihre Arbeit in Ihrem Körper. Weil es so enorm wichtig ist, die Angstautobahnen in unserem Gehirn zu verlassen, folgen jetzt weitere Übungen und Empfehlungen, damit Sie die richtige Ausfahrt finden.

Übungen

Visualisierung des Immunsystems

In den 1970er-Jahren kam eins der ersten Computerspiele mit dem Namen „Pac-Man“ auf den Markt. Die Spielfigur musste in einem Labyrinth alles auffressen, was gerade auftauchte. So ungefähr können Sie sich die Arbeit Ihrer Abwehrkräfte in Ihrem Körper vorstellen.

- Stellen Sie sich Ihre Abwehrkräfte bildlich vor: Kleine Polizisten sind dauernd in Ihrem Körper unterwegs (T-Lymphozyten) und halten überall nach kranken Zellen oder Krankheitserregern Ausschau. Die Lymphozyten alarmieren die Makrophagen (Fresszellen), die alle Zellen auffressen, die der Körper nicht mehr braucht oder die schädlich für ihn sind.
- Stellen Sie sich vor, dass in Ihrem Körper ein riesiges Abwehrsystem mit Polizisten, Geheimdienstlern und Soldaten ständig aktiv ist. Das bedeutet, Sie sind auch von innen her geschützt! Sie dürfen sich geborgen fühlen – Hundertschaften von Beschützern sind für Sie im Einsatz.

Glücksgefühle aktivieren

- Suchen Sie sich einen Platz, wo Sie sich gut entspannen können und nicht gestört werden.
- Atmen Sie tief ein und aus. Lassen Sie alle Gedanken, die aufsteigen, an sich vorbeiziehen. Halten Sie sie nicht fest, sondern lassen Sie sie kommen und auch wieder gehen.
- Gehen Sie in Ihrer Erinnerung an einen Ort, wo Sie besonders glücklich waren.

- Versuchen Sie, dieses Glücksgefühl in Ihrem Körper zu spüren. Wo genau sitzt es? Können Sie den Ort in Ihrem Körper spüren?
- Stellen Sie sich eine schöne Landschaft oder eine schöne Blume vor und fühlen Sie sich in die einzelnen Teile dieser Blume hinein: In die Blütenblätter, in die Stängel der Blüte, in die Blätter. Fühlen Sie sich in die Perfektion dieser Blume hinein und empfinden Sie dieses Gefühl an dem Glücksort in Ihrem Körper, zum Beispiel in der Brust oder im Bauch.

Kleiner Anti-Angst-und-Stress-Baukasten

Hier gebe ich Ihnen noch einige weitere praktische Empfehlungen, wie Sie Angst und Stress in den Griff bekommen können.

- Gönnen Sie sich Ruhepausen. Das mindert den Stress und Sie entgehen einer „Überstimulation“, welche Sie wieder in Angst versetzt oder in Unruhe bringt.
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie das „Opfer“ Ihrer Angst sind. Werden Sie deshalb aktiv. Dadurch kann Angst bewältigt werden. Gehen Sie in Kontakt mit Freunden oder Ihrer Familie, telefonisch oder über die digitalen Medien.
- Werden Sie aktiv und bewegen Sie Ihren Körper. Machen Sie Spaziergänge oder treiben Sie Sport. Aktiv statt passiv sein fördert das Herz-Kreislaufsystem. Damit werden die ausgeschütteten Stresshormone abgebaut und stattdessen Neurotransmitter, sogenannte „Glückshormone“ wie Dopamin, Serotonin, Endorphine oder Oxytocin, in Ihrem Körper ausgeschüttet. Diese Hormone reduzieren die Angst und helfen wiederum Ihren „inneren“ Polizisten“ dabei, die Fresszellen zu stimulieren.
- Singen Sie zu Hause vor sich hin! Nehmen Sie ein Lied, das sie gerne mögen, und singen oder summen Sie dieses Lied den ganzen Tag. Vielleicht fühlt es sich dann so an wie damals, als Sie als Kind in den dunklen Keller gehen mussten, um etwas für Ihre Eltern zu holen. Viele Kinder vertreiben in solchen Situationen die Angst mit Singen, Summen oder Pfeifen.
- Schreiben Sie sich die Angst von der Seele. Das hilft, denn damit wechseln Sie die Perspektive und die Angst fühlt sich nicht mehr so unmittelbar an. Führen Sie Tagebuch und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Zu guter Letzt: Schimpfen Sie Ihre Angst einmal aus. Sagen Sie zu sich Sätze wie: „Verschwinde! Mach, dass du wegstommst. Ich habe dich satt und will dich nicht mehr spüren. Ich vertraue jetzt meinem Körper und nicht mehr dir!“ Damit reduzieren

Sie gleichzeitig Ihren eventuell vorhandenen Antreiber „Sei vorsichtig“ und fangen stattdessen an, sich selbst zu vertrauen.

Selbtheilung mit den Händen

Ich möchte eine besondere Empfehlung nicht unerwähnt lassen: In einem japanischen Heilsystem, dem ► [Jin Shin Jyutsu](#), das ähnliche Prinzipien hat wie die Akupunktur, werden bestimmte Punkte mit den Händen berührt. Mit diesem System ist Heilung, besonders Selbstheilung möglich.

Um Ängste und Panikattacken in den Griff zu bekommen nehmen Sie folgende Handpositionen ein:

- Legen Sie Ihre Hände überkreuz auf die Mitte Ihrer beiden Schlüsselbeine.
- Halten Sie diese Position so lange, bis Sie ein Wärmegefühl oder ein Pulsieren fühlen.
- Wiederholen Sie diese Position mehrfach am Tag.

Wenn die hier empfohlenen Übungen und Tipps Ihnen nicht helfen, sprechen Sie mit guten Freunden oder Ihrem Partner. Sollten sich Ihre Beschwerden auch dadurch nicht verbessern, ist anzuraten, dass Sie sich in eine ► [psychotherapeutische Behandlung](#) begeben. Sie können eine Beratungsstelle aufsuchen oder Sie versuchen, einen Therapieplatz zu bekommen.

Wenn Sie keinen Termin bei einem Psychotherapeuten erhalten, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse mit der Bitte um eine schnelle Intervention. Es gibt Kliniken, die 14-tägige Kriseninterventionen zur Angstreduzierung anbieten. Die Krankenkasse hat weitere Informationen für Sie.

Wenn eine Panikattacke einmalig auftritt, können Sie sie womöglich mit Atemübungen beherrschen. Wenn Panikattacken häufiger auftreten und Sie gelähmt sind von Angst, nicht mehr denken oder schlafen können, ist es höchste Zeit, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wenden Sie sich im Extremfall an die erwähnten Adressen.