



Das Virus und die Angst

von M. Schmidlin, lic. phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

ökumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Das Coronavirus konfrontiert uns alle mit einem der zentralsten Grundgefühle des Menschen - der Angst - und stellt unsere existentiellen Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Freiheit und sozialen Kontakten in Frage.

Dieses kleine Virus hat die gesamte Welt und jeden Menschen unvorbereitet überrollt. Es beherrscht seit Wochen unser Denken, unser Handeln und unsere Gefühle. Es ist zur globalen Katastrophe und gesellschaftlichen Bewährungsprobe geworden. Das Virus stellt die Wissenschaft, die Wirtschaft, die Politik und jeden einzelnen Menschen vor enorme Herausforderungen. Nichts ist mehr wie vorher, die Normalität ist verloren gegangen. Plötzlich sind wir konfrontiert mit Krankheit oder gar dem Tod, mit Arbeitsplatzverlust und finanzieller Ungewissheit. Wir müssen auf soziale Kontakte und Rituale verzichten wie wir sie bisher gelebt haben und die uns Halt und Trost geben würden. All dies sind jedoch essentielle Grundbedürfnisse des Menschen.

Dies bedeutet einen enormen psychischen Stress und macht Angst, selbstverständlich!

Sich hilflos zu fühlen ist eines der schwierigsten Gefühle, das wir Menschen kennen: wir haben Angst vor der Angst! Stress und Angst versetzen den Körper in Alarmbereitschaft und in Anspannung: wir werden unruhig, dünnhäutig, gereizt, aggressiv oder wir werden depressiv mit Gedankenkreisen, Schlaflosigkeit, Energielosigkeit. Oder wir verfallen im Gegenteil in Aktivismus, weil das Gefühl von Ohnmacht und des Ausgeliefertseins so schwer erträglich ist. In jedem Fall ist es schwierig abzuschalten. Auf Dauer macht dies körperlich und psychisch krank, bzw. bestehende physische und psychische Vorerkrankungen werden verstärkt. Umso wichtiger ist es, dass wir uns selber und einander jetzt Sorge tragen!

Gegen diese Art von Stress und Angst helfen sachliche Informationen und eine ehrliche und glaubhafte Kommunikation (wir wollen wissen, was los und noch zu erwarten ist), es hilft Struktur (sich an einen Tages- und Wochenplan halten), es hilft Ablenkung (sich von negativen Gedanken zumindest zeitweise distanzieren). Es helfen eine sinnvolle Beschäftigung, Bewegung -soweit als möglich- und es hilft das Interesse am und von Mitmenschen (zum Glück gibt's noch Telefone und die digitalen Möglichkeiten). Es hilft der Zusammenhalt von Familie, Nachbarn und FreundInnen zu erleben. Es hilft die Wertschätzung zu spüren, dass wir alle in dieser Zeit Besonderes leisten und es hilft die grosse Solidarität als ganze Gesellschaft zu sehen.

Ich bin dankbar, in einem Land zu leben, welche alle diese Möglichkeiten zur Reduktion der Angst bietet. Ich bin froh, dass die Schweiz ein reiches, politisch stabiles Land ist und wir eine so lange humanitäre Tradition haben und diese humanistischen Werte auch jetzt hoch gehalten und gelebt werden. Denn dies ist es, was jetzt jede/r Einzelne braucht: Menschlichkeit und das Gefühl mit unseren Aengsten nicht allein zu sein!