



Umgang mit Angst und Unsicherheit in Zeiten des Coronavirus – psychologische Tipps zum Umgang mit der Krise

Dr. Anna-Mareike Parchmann ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Mitarbeiterin des Projektes „Gesundheit mit PEP“. Sie beantwortet Fragen zu Gefühlen, die uns aktuell in besonderem Maße betreffen: Unsicherheit und Angst.

Warum löst das Coronavirus bei so vielen Menschen besonders intensive Angst aus?

Man kann es nicht sehen und mit abstrakten Risiken ist es besonders schwierig umzugehen.

Warum ist der psychologische Umgang mit der Krise so wichtig?

Die derzeitige Situation ist eine große medizinische und wirtschaftliche Herausforderung. Es ist ungeheuer wichtig, mit welchen Einstellungen und Verhaltensweisen wir dieser Krise begegnen, damit die Situation nicht unerträglich wird. Gelassenheit, Zusammenhalt und eine optimistische Sicht trotz aller Belastungen sind dabei besonders wichtig.

Was kann ich tun, um psychisch stabil zu bleiben?

Zunächst mal ist es günstig, sich nicht den ganzen Tag zur Coronavirus-Pandemie zu informieren, sondern maximal zweimal am Tag gezielt. Damit verhindert man, dass sich der Körper in einem andauernden Alarmzustand befindet. Ein dauernder Alarmzustand bedeutet, dass durch neue, beängstigende Nachrichten immer wieder Stresshormone ausgeschüttet werden, was zu einer körperlichen und psychischen Aktivierung ohne anschließende Entspannung führt. Diese Daueranspannung kann zu schlechterem Schlaf oder Muskelverspannungen führen.

Hilfreich dagegen ist es, sich Beschäftigungsmöglichkeiten zu suchen, die gut für das psychische Gleichgewicht sind. Hier liegt es am individuellen Typ, was man als besonders beruhigend empfindet.

Welche verschiedenen „Beruhigungstypen“ gibt es denn?

Manche Menschen empfinden besondere Befriedigung durch Ordnen und Aufräumen. Dann herrscht zumindest in der eigenen Wohnung Ordnung, wenn schon alles im Äußeren Ungewiss ist. Andere Menschen erleben besonders soziale Kontakte als wohltuend. Angstausslösende Situationen aktivieren den Wunsch nach Bindung, also den Kontakt zu Anderen. Sozialer Kontakt können ein paar freundliche Worte mit der Person an der Kasse im Supermarkt genauso sein, wie lange Telefongespräche mit der Familie. Günstig ist es, dabei, bewusst über positive Themen zu sprechen und zu lachen. Lächeln und Lachen aktivieren Hirnareale, die für Wohlbefinden sorgen. Was zusätzlich für positive Gefühle sorgen kann, ist sich besonders um andere zu kümmern, z.B. an Menschen zu denken, die allein leben und deshalb besonders von der sozialen Distanzierung betroffen sind.



Eine wichtige Bewältigungsstrategie ist es, den Körper gezielt zu entspannen. Angst geht immer mit körperlicher Anspannung und Erhöhung der Atemhäufigkeit einher. Wenn man nun mit Atemübungen gezielt langsam und tief atmet oder mit Autogenem Training die Muskelanspannung reduziert, dann wird das körperliche Beruhigungssystem, der Parasympathikus aktiviert. Das erleben viele Menschen als ganzheitliche Entspannung mit tiefer Innerer Ruhe, dem Gegenteil von Angst.

Auch Ablenkung z.B. mit der Lieblingsserie, Musik oder Computerspielen kann helfen, die schwierige Situation auszuhalten.

Viele Menschen leiden unter starkem Stress und Überforderung, der z.B. durch geschlossene Schulen und Kitas und gleichzeitige Arbeit entsteht. Wie kann man damit gut umgehen?

Zunächst mal kann es helfen, dass man sich die Anstrengung, die es kostet, in dieser außergewöhnlichen Situation den Alltag zu bewältigen, bewusst macht. Sowohl Angst als auch Überforderung sind unter diesen Umständen vollkommen normal und werden von jedem mehr oder weniger erlebt. In dieser anstrengenden Zeit ist es wichtig, nachsichtig und gelassen zu bleiben, sowohl mit sich als auch mit den anderen.

Wichtig ist z.B. auch, dass man sich durch die vielen gut gemeinten Tipps zum gesundheitsförderlichen Verhalten nicht zu sehr unter Druck setzen lässt. Natürlich tut es dem Körper gut, sich gesund zu ernähren und dreimal pro Woche Sport zu machen. Wenn man dies aber nicht schafft, dann hilft es nicht, sich deswegen auch noch schlecht zu fühlen. Auch Schuldgefühle sind negative Gefühle, die unsere psychische Stabilität reduzieren können. Am besten ist es, sich selbst in dieser schwierigen Zeit besonders wohlwollend zu betrachten. Letztlich geht es darum, psychisch handlungsfähig zu bleiben. Das bedeutet, nicht an den hohen Anforderungen zu verzweifeln, die diese Situation uns allen abverlangt.

Es kann auch helfen, eine Vogelperspektive einzunehmen und sich zu überlegen, wie wir in mehreren Jahren auf diese Wochen der sozialen Distanzierung und Kontaktbeschränkung zurückblicken werden. Damit kann man sich selbst gut verdeutlichen: „Auch diese Zeit wird vorbei gehen.“