



HP Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie Ludwig - Gerlach

HP für Psychotherapie
Sabine Ludwig & Karen Gerlach
Am Markt 33
36251 Bad Hersfeld
Tel: 06621-9683961
Mail: sl@ludwig-gerlach.de
www.psychotherapie-therapeuten.de

Mit mehr Resilienz, angstfreier durch die Coronakrise - oder warum Klopapierhorten nicht gegen die Unsicherheit hilft -

Die Coronapandemie löst in einem, seit dem 2. Weltkrieg in Europa nicht mehr bekanntem Maße ein Gefühl der allgemeinen Bedrohung und Angst hervor. Die Grippe kennen wir, die gibt es schon lange, viele haben sie schon gehabt und überlebt, auch könnte man sich ja impfen lassen. Aber aufgrund der fehlenden Erfahrung gegenüber dem unbekanntem Corona-Virus, der immer stärker werdenden Restriktionen durch die Regierung und die Angst schürende allgegenwärtige Präsenz des Virus in den Medien, entsteht bei vielen eine konkrete Furcht.



Lizenz: Adobe Stock

Eine Furcht, die leise von hinten über den Rücken hochgekrochen kommt und sich im limbischen System festsetzt. Dieses Gefühl ist rein emotional und hat mit dem Verstand nicht viel zu tun. Es lässt sich auch durch noch so logische und beschwichtigende Tatsachen, wie ein gutes Gesundheitssystem, eine auch in der Krise funktionierende Versorgung mit wichtigen Gütern nicht beschwichtigen.

Wir haben Furcht, die Dinge nicht mehr überschauen, kontrollieren oder beeinflussen zu können, Furcht davor, dass alles Bekannte sich auflöst, nicht mehr gilt und schlussendlich vielleicht auch Frucht davor, doch zu den Wenigen zu gehören, die sehr schwer erkranken und wir unsere Kinder als Waisen zurücklassen.

In dieser Krise zeigen sich die unterschiedlichsten Verhaltensmuster und Typen:

- **Die Ängstlichen**, die wirklich große Angst bis Panik haben, hamstern und sich kaum noch aus dem Haus trauen.
- **Die äußerlich Ruhigen** und Gelassenen, die versuchen, der Krise mit dem Verstand und angemessenem Verhalten zu begegnen.
- Es gibt aber auch **die Verdränger**: „Ach, das ist auch nicht schlimmer als die Grippe, alles halb so wild, das geht vorbei. Was soll mir den schon passieren, wir haben ein gutes Gesundheitssystem.“
- **Die Verleugner**, die die Krise und die Verhaltensanweisungen völlig übertrieben finden, alles negieren und evtl. sogar behaupten, es wäre alles nur Panikmache und von XY gesteuert, um einen bestimmten Zweck zu erfüllen.

Was jedoch allen Persönlichkeitstypen in dieser Krise gemeinsam ist, es gibt bei allen, wenn sie ehrlich sind, auch bei den Ruhigen, den Verdrängern und Negieren, eine grundlegende Unsicherheit bis Furcht vor der Krise, weil aktuell niemand wirklich sicher weiß, was die Zukunft bringt. Alles was vorher sicher und bekannt war, steht aktuell in Frage. Diese, heute noch unbekanntem Konsequenzen für unser Leben, unsere Familie unsere Arbeitsstelle, lassen bei jedem eine Unsicherheit bis Furcht entstehen, die in unterschiedlichem Ausmaß immer latent vorhanden ist und uns, mehr oder weniger deutlich ausgeprägt, in einen Alarm-Stress-Modus versetzt. Sei es nun die Angst zu erkranken, die Angst davor, geliebte Menschen zu verlieren, die Angst um die Arbeitsstelle oder den eigenen Betrieb, oder einfach nur die Angst vor einer ungewissen Zukunft.



Eine latente Angst/Unsicherheit erzeugt Stress. Hält dieser Stress, wie jetzt in dieser Krise längerfristig an, wird er gefährlich. Wenn Stress zur Dauerbelastung wird, kann der Körper die ausgeschütteten Stresshormone nicht wieder abbauen. Die Folge ist: Das Immunsystem wird entscheidend geschwächt.

Das ist jedoch das Letzte, was man in einer Pandemie gebrauchen kann. Was kann man gegen diese latent vorhandene Unsicherheit/Angst und den damit einhergehenden Stress tun?

Wichtig ist, zunächst die Auslöser zu erkennen:

Entscheidende Faktoren, die diese Angst schüren sind:

1. Das Unvermögen, die Gefahr einordnen zu können: Man kann die Gefahr weder sehen, noch hören, noch riechen, noch persönlich einschätzen, man weiß nicht, bin ich schon infiziert, ist der Mensch in der Schlange an der Kasse vor mir schon infiziert? Wie lange wird die Krise noch dauern? Wird das Virus noch mutieren und alles wird noch viel schlimmer? Alles ist unsicher!



Lizenz: Adobe Stock

2. Das Wegbrechen der täglichen Routinen und damit auch des individuellen Sicherheitsgitters, das wir uns alle geschaffen haben. Plötzlich ist der Tagesablauf ganz anders, kein sicherer Arbeitsplatz mehr, an dem wir 8 Std. verbringen, liebgewordene Dinge wie Aktivitäten in Vereinen oder mit Freunden gehen nicht mehr, wir werden immer mehr isoliert vom tröstenden gesellschaftlichen Miteinander. Die Sorgen sind völlig neu und z. T. existenziell: Wird es mein (eigener) Betrieb es durch die Krise schaffen? Was mache ich, wenn ich krank, oder arbeitslos werde und in finanzielle Not gerate? Wir fühlen uns der ungewissen Zukunft hilflos ausgeliefert.

Einige Psychologen im Internet raten, das Unvermeidbare anzuerkennen und einfach zu akzeptieren, dass eben alles unsicher ist. Schön und gut, sicherlich ist das richtig, doch dazu muss ich zunächst einmal in einen ruhigeren und gelasseneren Modus kommen, der dem Verstand wieder mehr Regierungshoheit in unserem System einräumt. Bei Angst und Unsicherheit wird vor allem unser Emotionszentrum getriggert, das limbische System. **Wenn Emotionen im Vordergrund stehen, hat der Verstand nicht viel zu sagen.** Diesen Zustand gilt es zunächst zu verändern, damit diese Akzeptanz überhaupt möglich wird.

7 Tipps gegen die allgemeine Unsicherheit und Dauerstress:

1. Sorgen und Existenzängste nicht verdrängen, sondern Maßnahmenpläne entwickeln

Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit dazu, alles was Sie aktuell bedrängt, gedanklich wirklich durchzudenken. Nur wenn ein Gedanke zu Ende gedacht wird, kann man ihn danach ruhen lassen. Nach dem Motto: „Nicht sein kann, was nicht sein darf“ alles wegzuschieben was ängstigt, ist keine gute Basis für mehr Ruhe und Gelassenheit. Es funktioniert nicht und drängt sich immer wieder ins Bewusstsein. Hilfreich ist, dies schriftlich zu tun. Wenn Sie sich das alleine nicht zutrauen, bitten Sie Familienmitglieder oder Freunde, Sie dabei zu unterstützen.

Machen Sie eine Tabelle: Auf der einen Seite notieren Sie zunächst Ihre Sorgen und Befürchtungen. Gegenüber lassen Sie für jeden Punkt entsprechend Platz für Lösungsansätze, Maßnahmen und Dinge, die hilfreich sein können, um die aktuellen Probleme und Sorgen abzubauen.

Sicherlich ist nicht jedes Problem gleich gänzlich lösbar, aber es gibt immer etwas Sinnvolles, was man in dieser Hinsicht tun kann, um das Problem so gut es geht zu minimieren. Es geht darum, aus der starren Hilflosigkeit in eine geplante Aktivität zu kommen, die das Gefühl vermittelt, ich habe in dieser Krise rational und angemessen gehandelt, ich habe mein Bestes gegeben, um für meine/unsere Zukunft zu sorgen.



Mehr, als sein Bestes, kann niemand geben. So haben wir nicht ständig das Gefühl von hektischer Unruhe getrieben, irgendetwas noch tun zu müssen, sondern lenken unsere Aktivitäten in geordnete Maßnahmen und Bahnen. Durch das Gefühl, jeden Tag etwas Sinnvolles getan zu haben, werden Ängste, Stress und gedankliche Hamsterräder abgebaut und damit auch die gesundheitliche Stabilität gefördert.



Lizenz: Adobe Stock

Verboten Sie sich gedanklich nichts, von denen Sie annehmen, dass es zu Ihrer Ruhe und Sicherheit beiträgt.

Wenn Sie meinen, hamstern zu müssen, dann hamstern Sie.

Mit Logik wird man diesen emotional gesteuerten Trieben nicht beikommen können. Aber tun Sie auch das nicht panisch-kopflös. Respekt vor dieser Bedrohung ist angebracht, kopflöse Panik schadet jedoch allen und bringt niemanden weiter. Wenn Sie meinen das tun zu müssen, obwohl es wahrscheinlich überhaupt nicht nötig ist, dann hamstern Sie gut geplant:

Überlegen Sie für welchen Zeitraum und für wieviel Personen Sie hamstern wollen. Dann schreiben Sie genau auf, was man unbedingt pro Person für diesen Zeitraum benötigt. Bedenken Sie auch Ihre beschränkten Lagerkapazitäten und die Verderblichkeit von bestimmten Lebensmitteln. Überlegen Sie auch, wieviel Sie das am Ende kosten wird, ob Sie wirklich bereit sind, so viel Geld für Dinge auszugeben, die dann, irgendwann wenn alles vorüber ist, letztlich doch weggeworfen werden, weil man Dosenahrung eigentlich gar nicht mag.

2. Raus aus dem gedanklichen Hamsterrad

Gedankenhygiene betreiben, indem Sie von Sorgen geprägte gedankliche Endlosschleifen, die keine Lösungen beinhalten, bewusst wahrnehmen und bewusst unterbrechen. Wenn Sie merken, dass Sie sich sorgenvoll ohne Lösungsansätze im Kreis drehen, verändern Sie ihre Körperposition, und denken ganz bewusst an etwas, das aktuell machbar und hilfreich ist. Vielleicht jemanden anrufen oder skypen, mit dem man lange schon nicht mehr gesprochen hat, weil nie Zeit dafür war, endlich mal den Keller oder das Handy aufräumen..... Wichtig ist, sowohl körperlich, als auch gedanklich die Position zu verändern - vom Problem weg auf etwas anderes um zu fokussieren. Nehmen Sie sich vor, das Problem/die Sorge nicht zu verdrängen, sondern in Ihre Liste aufzunehmen, um später dazu geplant und durchdacht, Lösungsansätze zu entwickeln.

3. Selektiertes und bewusstes Konsumieren von Medien/Nachrichten

Eine ständige Berieselung mit der Pandemie und ihren Auswirkungen schürt Angst und Unsicherheit, insbesondere reißerisch aufgemachte Fake News und Videos, wie auch ständig plingende Handys mit immer neuen Links, tragen vermehrt dazu bei, unter Dauerstress zu stehen. Konsumieren Sie Nachrichten ganz bewusst, max. 3x am Tag. Nehmen Sie sich dazu eine begrenzte Zeit von 10-15 Minuten und wählen Sie ausschließlich seriöse Nachrichtenquellen aus.

4. Bewusster Umgang mit den eigenen psychosomatischen Reaktionen

Jeder kennt das: Wenn man jemandem beim ausgedehnten Gähnen zuschaut, dann fängt man plötzlich selbst an zu gähnen. Wenn man sich eine Dokumentation über herumkrabbelnde Läuse und Flöhe ansieht, juckt es plötzlich überall, wenn man jemandem zuschauen würde, wie er herzhaft in eine Zitrone beißt, dann würde bei einem selbst der Speichel im Mund zusammenlaufen... Genauso ist es, wenn man sich einer solchen, medial omnipräsenten Pandemie gegenüber sieht. Plötzlich bekommt man einen starken trockenen Hustenreiz, der nicht aufhören will, man fühlt sich auf einmal fiebrig und erschöpft..... Das ist ganz normal und kein Grund, panisch das Gesundheitsamt anzurufen.



Lenken Sie sich mit etwas ab, das momentan wichtig wäre oder mit etwas, das Sie gerne tun. Telefonieren Sie mit Ihren Freunden und Bekannten oder putzen Sie das Bad. Egal, was Sie tun, es sollte ihre ganze Aufmerksamkeit beanspruchen. Einige Zeit später werden Sie feststellen, dass der Hustenreiz oder der heiße Kopf plötzlich verschwunden sind.

Nur wenn die Symptome über den ganzen Tag kontinuierlich vorhanden sind oder sich von Stunde zu Stunde steigern, egal, was man tut, sollte man handeln und die bekannte Nummer mit den Elfen: 116 117 anrufen.

5. Neue Tagesroutinen aufbauen, um neue feste Strukturen zu entwickeln, die sowohl Stress, wie auch das Empfinden von Hilflosigkeit abbauen und wieder mehr Sicherheit geben

Begegnen Sie dem Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht angesichts dieser Krise mit einer neu geschaffenen Tagesroutine. Stehen Sie zu einer bestimmten Zeit auf und halten ihre Morgenroutine ein.



Lizenz: Adobe Stock

Planen Sie am Abend zuvor ihren Tag (siehe Punkt 1. Liste und Maßnahmenplan). Sicherlich gibt es auch einiges in ihrem Zuhause, was Sie schon immer machen wollten, aber nie dazu gekommen sind. Planen Sie auch Zeiten für soziale Kommunikation ein, per Telefon oder Skype. Das Gefühl nicht allein zu sein mit den Problemen, ist für eine emotionale Stabilität sehr wichtig. Nehmen Sie sich auch Zeit für soziale Aktivitäten: Überlegen Sie wo Sie mit Ihren Ressourcen und Fähigkeiten andere unterstützen und in dieser Krise hilfreich sein können.

6. Bewegung oder Sport, wenn möglich draußen, bei Ausgangssperre vor dem geöffneten Fenster oder auf dem Balkon/Terrasse

Solange das noch möglich ist, ist ein Spaziergang im Wald hier besonders zu empfehlen. Man ist relativ alleine, weit weg von Ansteckungsgefahren. Er senkt nachweislich den Blutdruck und wirkt auf unser nicht mit dem Willen zu beeinflussendes vegetatives Nervensystem sehr positiv, beruhigt und hebt die Stimmung. Aber auch schon Bewegung, besonders in Zusammenhang mit Sonne und frischer Luft, wie z. B. den sonst verstaubten Hometrainer ans Fenster hervorzuholen oder Gymnastik auf dem Balkon, baut Stresshormone wie das Cortisol ab und sorgt so mit für ein stabiles Immunsystem. Schaffen Sie sich täglich geplante Zeiten, in denen Sie sich gezielt bewegen und wenn das möglich ist, ihren Körper kurzzeitig fordern.

7. Entspannungstechniken wie z. B. Achtsamkeitsübungen tragen als tägliche Ruheoasen maßgeblich zur Stressreduktion und einem stabilen Immunsystem bei

Anleitungen dazu finden Sie im Internet oder fragen Sie Freunde und Bekannte, die das schon praktizieren. Planen Sie auch dazu in Ihrem Tagesablauf mind. 2x täglich entsprechende Zeitfenster ein.

Egal, wie abgeschnitten wir von persönlichen sozialen Kontakten auch aktuell sind oder noch sein werden, letztlich beschert uns dieses Virus trotz allem aber auch ein Gemeinschaftsgefühl: Alle Menschen in Deutschland, in Europa, in der ganzen Welt, stehen derselben Bedrohung gegenüber. Egal, welcher Nationalität, Hautfarbe oder Religion sie angehören. Jede Regierung tut ihr Möglichstes, um die Pandemie einzudämmen.

Wir sind nicht mehr im Mittelalter, es ist auch nicht die Pest, wir sind dem Ganzen nicht hilflos ausgeliefert. Forschung und Medizin sind so weit fortgeschritten wie nie zuvor, wir leben in einem Sozialstaat, der niemanden verhungern lässt und seinen Bürgern in dieser Krise beisteht.

Mit mehr Resilienz, angstfreier durch die Coronakrise
- oder warum Klopapierhorten nicht gegen die Unsicherheit hilft-



Aber auch jeder Einzelne kann mit seinem Denken und Handeln, den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten dazu beitragen, dass wir alle diese Krise überstehen. **Dies ist unser Beitrag dazu.**

In diesem Sinne: Bleiben Sie ruhig und handeln Sie überlegt.

Um es mit unserer Kanzlerin zu sagen:



Lizenz: Adobe Stock

HP Praxis für Psychotherapie

Sabine Ludwig und Karen Gerlach

Gerne können Sie unseren Newsletter weitergeben!

P.S.: Wenn Sie immer noch unsicher sind, Ihre angstvollen Gedanken nicht alleine bewältigen können oder in dieser Krise einfach die Möglichkeit von therapeutischer Unterstützung suchen, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Entweder persönlich in unserer Praxis oder aber bei einer virtuellen Sitzung via Telefon, Skype oder Zoom.

Ein Webinar, das den Inhalt dieses PDFs nochmals im Einzelnen aufgreift, verdeutlicht und individuelle Unterstützung bietet, ist in Vorbereitung und wird zeitnah auf unserer Webseite veröffentlicht. Gerne können Sie uns auch anrufen oder eine Email schreiben, wenn Sie darüber benachrichtigt werden möchten. Die Kontaktdaten finden Sie auf der ersten Seite.