

Versteck deine Angst und sie trifft dich umso stärker.

Es ist ja so: Angst und Anspannung sind einfach nur Signale unseres Körpers, dass unser Unbewusstes eine mögliche Gefahr wittert. Dass es also an der Zeit ist, abzuwarten, mich tot zu stellen oder im schlimmsten Fall zum Angriff zu blasen.

Angst ist die Alarmleuchte, die uns sagt: „Hey, aufgepasst!“ Dabei haben wir alle ein bisschen das Gefühl verloren, was wirklich gefährlich ist und was nicht. Heute wittern wir Gefahren, wo eigentlich keine sind, weil es sehr unwahrscheinlich ist, dass diese Sachen unsere Leben direkt bedroht.

- Der Chef hat komisch geschaut.
- Ich kann doch meine Meinung jetzt nicht sagen.
- Den Geburtstag von Mutter vergessen.
- Das Kind hat eine 5 in Mathe.

Ganz alltägliche Dinge erzeugen uns Druck und Anspannung: Heute nicht zum Einkaufen geschafft. Den Rasen noch immer nicht gemäht. Ob es nun vernünftig ist oder nicht: Solche Sachen machen uns ängstlich, nervös und angespannt. Das ist die Realität.

Trotz Kenntnis der Realität ...

Ein Teil von uns weiß, dass diese Gefühle eigentlich nicht angemessen sind. Deswegen wollen wir Angst und Angespanntheit gar nicht spüren. Schließlich wollen wir alle doch erwachsen, erfolgreich und belastbar sein. Deswegen verdrängen wir unsere Ängste und unsere Nervosität sehr oft. Wir erlauben sie uns gar nicht. Wir wollen sie nicht spüren. Wir verneinen sie. Wir ignorieren diese Gefühle einfach und gehen über sie hinweg, als ob sie nicht da sind. Und zu guter Letzt: **Wir tarnen die Angst** und behaupten das Gegenteil.

„Nein, ich komme mit der Kontaktbeschränkung sehr gut zurecht, endlich kann ich mal ausspannen.“ „Ich bin überzeugt, die Politik hat alles im Griff. Das wird auch wieder normal!“ Je länger und stärker wir Ängste und Angespanntheit wegdrücken, desto größer werden sie. Bis die unterdrückten Ängste dann einen neuen Namen bekommen: Rückenschmerzen, Burn-out, Depression oder noch andere. Und dann ist Holland in Not.

Und damit das nicht passiert, ist es wichtig, achtsam und bewusst mit den eigenen Ängsten und Anspannung umzugehen. Aussprechen ist schon mal eine sehr gute ‚Erste-Hilfe‘:

- *Ja, ich habe Angst, dass nach der Corona Krise nichts mehr so ist wie früher und der Urlaub nur noch in Deutschland verbracht werden darf.*
- *Ja, ich habe Angst um mein Geld, weil ich vermute, dass große Preiserhöhungen auf uns zukommen.*
- *Ja, die momentane Situation macht mir große Angst, weil ich nicht weiß, wem ich noch glauben kann.*
- *Ja, ich habe Angst, weil meine Nachbarn die Kontaktbeschränkungen nicht einhalten.*

Und dann nutze deinen Kopf, der hat jetzt durchaus seine Berechtigung. Zuerst einmal kannst du dir Folgendes sagen:

„Ich akzeptiere, dass Ängste und Anspannung ein normaler Teil meines Lebens sind. Immer und in dieser Situation besonders. Dafür brauche ich mich nicht schämen, weil es normal und menschlich ist, Angst zu haben und mich angespannt zu fühlen.“

Ich weiß aber auch, dass ich meine Ängste und Anspannung regulieren kann, indem ich ganz bestimmte Dinge tue. Ich bin der Angst überhaupt nicht hilflos ausgeliefert.

Ich werde diese Dinge auch nutzen, weil Angst und Anspannung nicht gesund für mich sind. Weil es auch angenehmer ist, wenn ich Angst und Anspannung weniger oft spüre.“

Hier einige kurze Sätze, die du dir immer wieder selbst sagen kannst, um dich daran zu erinnern:

„Ich bin eine starke Person, und ich erlaube mir regelmäßig, die Angst und den Druck in meinem Leben kleiner zu machen. Weil das gesund ist und mein Leben ruhiger macht!“

Genau. Darum geht es. Ich wünsche dir einen guten Umgang mit deinen Ängsten und Sorgen. So kannst du auch der Krise den Schrecken nehmen und für andere Menschen ein Vorbild sein.

*Ilona Steinert
DGAM Regionalstelle Freiburg
www.dgam-freiburg.de*



Warum du öfter mal feststeckst

Ich habe viel mit Menschen zu tun, die noch nicht da sind, wo sie gerne sein wollen. Noch nicht den Partner haben, den sie sich wünschen, den Job, der ihnen richtig Spaß macht, oder... oder... oder.

Du weißt sicher, was ich meine. Mit der Zeit, nach den vielen Gesprächen, habe ich bei fast allen eine Gemeinsamkeit erkannt. Den gemeinsamen Nenner, sozusagen.

Und weißt du, was der häufigste und größte Engpass dieser Menschen ist? Was sie am meisten aufhält?

Das ist leider etwas, das niemand gerne hört. Die Menschen suchen die Lösung ihres „Feststeckens“ lieber woanders.

Wenn ich andeute, woran es liegen könnte, reagieren die meisten zuerst abwehrend. Bevor sie dann fühlen, dass es so ist, wie es ist. Also, was ist dieser große Engpass? Das große Hindernis, das zwischen ihnen und dem nächsten Schritt steht?

Es ist nicht die Angst. Denn Angst haben wir alle.

Nein, es ist die Weigerung, sich mit der eigenen Angst auseinanderzusetzen. Es ist die Weigerung, die Angst aushalten zu lernen. Denn das ist es ja, was Menschen tun, die ihre Probleme ange-

hen... Sie tun, was notwendig ist, auch wenn sie Angst haben. Ich mag dieses altmodische Wort „notwendig“ sehr gerne: etwas tun, um die (innere)Not zu wenden... Denn das ist ja Mut. Es tun, obwohl ich Angst habe.

Weil es wichtig ist.

Weil es mein Leben ist.

Deswegen wünsche ich dir heute den Mut, deinen Mut zu finden.



DGAM Regionalstelle Freiburg
www.dgam-freiburg.de

Im Augenblick ist es leicht ...

in eine Art körperlichen und psychischen Ausnahmezustand zu geraten. So wie es auch unser gesamtes Land, unsere Bürgermeister, die Ärzte und Kliniken gerade sind.

Unsere Fähigkeit, Angst zu empfinden, ist angeboren. Unsere Angst soll uns dabei helfen, unser Leben zu erhalten. Sie ist eine Alarmreaktion.

Angst empfinden wir, wenn wir eine Situation als unsicher einschätzen und unsere Fähigkeit, damit umzugehen, als gering. Im Augenblick gibt es viele Gründe, um aus dem Gleichgewicht zu geraten. Da Angst und Hilflosigkeit für die meisten von uns sehr unangenehm sind, lassen wir uns etwas einfallen, um sie nicht oder mindestens nicht so stark zu spüren.

Gerade weit verbreitete Alltagsstrategien:

- Wir verleugnen die Gefahr und reden uns ein, uns könne nichts passieren, wie seien noch jung, die anderen übertreiben mit der Krise gründlich. Wir lassen uns von den Vorschriften, die die Regierung erlässt, nicht beeinflussen.
- Wir verharren in einer Art Schockstarre.
- Wir sorgen uns permanent darum, dass wir selbst oder Angehörige an Corona erkranken, wir in die Insolvenz geraten, unser Gesundheitssystem oder der gesamte Staat zusammenbricht, es nicht mehr genug Lebensmittel gibt usw.
- Wir stürzen uns in Aktionismus, um uns das Gefühl der Kontrolle und Sicherheit zu geben. Wir lassen uns zu Hamsterkäufen verleiten und dann lassen sich andere von diesem Verhalten anstecken und so kommt es immer mehr zu egoistischen & panikartigen Reaktionen.
- Wir werden depressiv und ziehen uns zurück, können uns an nichts mehr freuen, sehen die Zukunft negativ.

Ja, es ist gut nachvollziehbar, dass wir in dieser Zeit verstärkt angespannt und verunsichert sind. Wir erleben seit über 70 Jahren Frieden in unserem Land. Wir waren es bisher gewöhnt, meistens gut versorgt und abgesichert zu sein. Wir sind also nicht trainiert darin, uns auf eine unkontrollierbare, unsichere Situation einzustellen.

Deshalb ist es im Augenblick besonders wichtig, darauf zu achten, mit welchen Informationen wir uns füttern. Wir sind nicht so hilflos, wie viele von uns denken.

Einen Teil der Angst erzeugen wir selbst, indem wir die Situation **übertrieben** negativ einschätzen.

Die Welt braucht dich jetzt, stark, verbunden, klar und gesund.

Ilona Steinert

