

Ein kollektives Thema unserer Zeit ist die Angst. Die Welt ist unsicher geworden. Wir fühlen uns ob der vielen Bedrohungen, Corona ist eine davon, ohnmächtig. Wie können wir unserer Angst begegnen?

Von Ulrike Hinrichs

Das Herz trommelt, die Hände sind kalt und feucht, der Mund wird trocken. Angst ist eine Reaktion auf eine konkrete Gefahr. Sie alarmiert uns, damit wir einer Bedrohung entgehen können. Flucht, Angriff? Aber was, wenn wir nicht davon kommen? Dann greift der schärfste Mechanismus unseres Nervensystems, wir stellen uns tot, erstarren.

Die nun schon viel zu lang anhaltende Corona Pandemie hat uns in einen Art Daueralarmbereitschaft versetzt. So sehr wir uns auch mühen, wir können das Virus nicht unter Kontrolle bekommen.

Aus den Ohnmachtserfahrungen der Vergangenheit sind wir kollektiv vorbelastet. Die traumatischen Erfahrungen des Nationalsozialismus – Menschenverachtung, Tod und Vernichtung – sind längst noch nicht verarbeitet. Die „German Angst“ ist ein Begriff, der unser hochsensibles kollektives Angstsystem beschreibt. Wir reagieren besonders empfindlich auf Gefahren.

Oft nehmen wir die Angst aber gar nicht als solche wahr. Wir sind wütend, ruhelos und gereizt. Wir suchen nach Schuldigen für die Misere. Auch Leugnen ist ein typischer Abwehrmechanismus unserer Psyche, damit wir die dunkle Seite nicht fühlen müssen. Am schwersten ist es für uns, wenn wir keine Perspektive haben. Wüssten wir, wann die bedrohliche Situation wie die Pandemie vorüber ist, dann könnten wir besser damit umgehen.

Kommt dir das bekannt vor? Hast du Angst? Zeigen sich bei dir Symptome der Angst? Die Checkliste könnte dir helfen das herauszufinden.

Ich habe Angst. Geht das immer so weiter? Werden Menschen in meinem Umfeld infiziert, müssen wohl möglich ins Krankenhaus, sterben? Kann ich je wieder in ferne Länder reisen? Gibt es wieder einen Lockdown, der meine Arbeit untersagt, meine Existenzgrundlage zerstört? Und viele Fragen mehr.

Checkliste: typische Symptome der Angst

- Allgemeine Reizbarkeit und Überempfindlichkeit

- Allgemeine Mattigkeit, Erschöpfung
- Schwindel, innere Unruhe,
- Müdigkeit, Ohnmachtsgefühle
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen)
- Bedrückendes Gefühl, Kloßgefühl im Hals (Redewendung: Kloß im Hals“)
- Übelkeit, Heißhunger, Mundtrockenheit
- Schweißausbrüche
- Kältegefühl in den Gliedern (Redewendung: „Kalte Füße bekommen“)
- Zittern an Händen und Füßen
- Muskelverspannungen (Redewendung: „Die Angst sitzt mir im Nacken“)
- Kribbelgefühl auf der Haut
- Herzschmerzen, Herzklopfen, Herzrasen
- Störungen der Atmung, Hyperventilation
- Magenbeschwerden, Durchfall, Harndrang

Was tun?

Das wichtigste ist, dass wir die Angst erst einmal erkennen und benennen und ihr dann in die Augen sehen. Wir weichen nicht mehr aus, laufen nicht davon. Wir schauen diesem feurigen Monster in die Augen.

Angst führt zu einem Bedrohtseins des Alten, das wir erhalten wollen. Wir töten notwendige Entwicklung ab, verbauen die die Zukunft, wenn wir Sicherheit schaffen wollen, indem wir am Alten festhalten.

Oder wie Nathal Hill es in seinem Roman „Geister“ so trefflich beschreibt:

„Wenn ein neuer Anfang wirklich neu ist, fühlt er sich wie eine Krise an. Jede wirkliche Veränderung sollte dir zunächst einmal Angst machen. Wenn sie dir keine Angst macht, ist es keine wirkliche Veränderung“, (S. 857).

Krise als Chance klingt wie ein Kalenderspruch. Wenn wir aber genauer hinschauen, dann sehen wir, dass da was dran ist. Denn erst in der Krise stellen wir uns die wirklich existenziellen Fragen, individuell wie kollektiv.

Diese Fragen könnten helfen:

- Wovon brauche ich weniger im Leben?
- Wovon brauche ich mehr?

- Was muss angepasst werden, was gelockert, was betont?
- Was muss geschützt, gestärkt, gewichtiger gemacht werden?
- Was muss über Bord geworfen, bewegt oder verändert werden?
- Welche Menschen tun mir gut, welche belasten mich?
- Von wem oder was möchte ich mich trennen?
- Bin ich auf dem richtigen Weg?
- Was muss ich radikal ändern?
- Was kann so bleiben wie es ist?

Was macht dir Angst?

Das könntest du auch künstlerisch umsetzen. Auch die Kunst als Ausdrucksform hilft uns der Angst zu begegnen.

Ulrike Hinrichs ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin (M.A.).
www.loesungskunst.com

