

Ich habe Angst vor Corona. Was kann ich tun?

Transkript der Podcastfolge mit Martin Wiedemann

Diana Huth "Die Aufwärtsspirale" – Ich habe Angst vor Corona. Was kann ich tun? In der ersten Folge von Die Aufwärtsspirale geht es um ein brandaktuelles Thema. Ich frage den psychologischen Psychotherapeuten Martin Wiedemann, wie Angst entsteht, wie wir damit umgehen können und warum wir überhaupt Angst haben. Gerade in diesen unsicheren Zeiten sind viele von uns noch ängstlicher als sonst. Ich gebe zu, dass mir meine eigene Endlichkeit auch große Angst macht. Gerade jetzt, wo die Infektionszahlen zunehmen und auch die Todesopfer von Covid-19 steigen, wird mir das bewusst. Wie ich damit umgehen kann und warum Herr Wiedemann in seiner Familie eine spanische Woche ausgerufen hat, verrät er im Gespräch. Herzlich willkommen zur ersten Folge von "Die Aufwärtsspirale" heute zum Thema Angst in Bezug auf Corona; bei mir zu Gast ist Martin Wiedemann.

Wir sind jetzt gerade in der Corona Zeit bzw. in den Nachwehen. Man weiß nicht genau, wie es weitergeht. Die erste Welle liegt auf jeden Fall schon hinter uns. Trotzdem oder gerade deswegen habe ich das Gefühl, die Angst bei mir persönlich nimmt stärker zu, weil ich beobachte, dass die Leute im Alltag plötzlich nachlässiger werden. Es wird weniger mit den Abstandsregeln. Hier bei uns in Hamburg feiern die Leute mitunter schon in der Schanze, trinken wieder aus einem Glas. Und dann bin ich auch manchmal ein bisschen sauer. Ich habe das Gefühl, Angst und Wut kommt hier zusammen. Woher kommt diese Angst?

Martin Wiedemann Ich denke, das hat viele Gründe. Vor allem ist es eine sehr neue und – für die meisten Leute – sehr ungewohnte Situation. Wir werden auf einmal mit etwas konfrontiert, was wir so in unserer Generation noch nicht kennen. Und dementsprechend haben wir auch keine Erfahrungswerte, die uns vielleicht Sicherheit oder eine Handlungsanweisung geben. Da ist etwas, was uns gleichzeitig auch noch existenziell bedrohlich erscheint. Die Tatsache, dass dieser Virus unter Umständen schwere Verläufe verursacht, dass diese schweren Verläufe vielleicht sogar zum Tod führen können, ist natürlich etwas, was Angst automatisch auslöst. Alles, was uns fremd erscheint oder was in irgendeiner Weise eine bedrohliche Bewertung bekommt, löst bei uns Angst aus. Das ist zum gewissen Grad normal und natürlich.

Diana Huth Wie muss ich mir das jetzt vorstellen? Wie entsteht Angst?

Martin Wiedemann Angst ist erstmal etwas ganz Ursprüngliches. Das hat uns die Natur in das Menschsein schon rein gepflanzt. Das bringen wir schon mit auf die Welt. Und

das ist eben etwas, was wir seit Menschengedenken haben. Das ist ein ganz natürliches Gefühl, eins von mehreren Gefühlen, die wir im Repertoire haben und es hat natürlich die Funktion zu überleben. Das ist die ursprüngliche Funktion von Angst. In der Zeit, als Menschen noch viel mehr mit existentiellen Bedrohungen konfrontiert waren, war es viel wichtiger auch Angst zu empfinden, um zu überleben – Angst vor wilden Tieren, vor feindlichen Einflüssen. Aber diese Angst und dieser Mechanismus, der damit verbunden ist, der ist natürlich immer noch in uns. Unabhängig davon, ob uns jetzt ein Säbelzahn jagt oder ganz aktuell ein Virus, mit dem wir nichts anfangen können. Es löst auf jeden Fall etwas in uns aus und das, was da passiert – auf einer biologischen Ebene – ist, dass in unserem Gehirn ein bestimmtes Areal aktiviert wird. Ich spreche hier vom limbischen System. Innerhalb dieses limbischen Systems gibt's noch Unterareale, unter anderem die Amygdala. Das ist der Bereich im Gehirn, der dafür verantwortlich ist, dass Angst in körperliche Reaktionen umgewandelt wird. Wir nehmen etwas wahr, was uns bedrohlich erscheint. Unser Gehirn nimmt es über die Sinnesorgane auf, gibt es an das limbische System weiter und das limbische System sagt "Ja, das ist, glaube ich, gefährlich. Wir gehen mal in so eine Habachtstellung" und dann passieren bestimmte körperliche Reaktionen, die wir mit Angst in Verbindung bringen.

Diana Huth Jetzt haben Sie gerade schon erklärt, wie die Angst im Gehirn entsteht. Die Amygdala ist wahrscheinlich für die meisten kein Begriff. Ich kenne es unter dem Begriff „Mandelkern“. So hat man eine Vorstellung von der Größe. Ich habe im Studium gelernt "Die Amygdala vergisst nie". Das finde ich bei Ängsten auch naheliegend, denn wenn ich einmal vor etwas Angst habe, dann geht das erstmal nicht weg. Bei Spinnen zum Beispiel kann ich mir das richtig gut vorstellen, aber bei der Corona-Angst oder Angst vorm Sterben ist das natürlich etwas, was uns im Alltag einschränkt. Was ist die Amygdala? Wo befindet sie sich und was genau passiert da? Sind es Hormone? Kann man das irgendwie sichtbar machen?

Martin Widemann Naja, das hat die Wissenschaft mithilfe von bildgebenden Verfahren herausgefunden. Menschen wurden in einem CT oder MRT mit Reizen konfrontiert. Dann wurde geschaut welche Region im Gehirn auf die Reize reagiert. Ob das jetzt Angst auslösende Bilder waren, die als bedrohlich erlebt werden oder andere Stimuli, die einen reagieren lassen. Dadurch konnte man sehen, dass bestimmte Areale im Gehirn aktiv waren, besonders das limbische System und die Amygdala.

Diana Huth Wenn ich jetzt an meine eigene Angst denke, dann merke ich natürlich nichts im Gehirn. Da ist ja kein Kopfschmerz oder irgendetwas, sondern die Angst zeigt

sich an anderen Stellen im Körper. Bei mir sind es zum Beispiel die Schweißhände. Gibt es noch andere typische Symptome, wie sich Angst zeigt oder wo man Angst spürt?

Martin Widemann Ja, da gibt's einige. Wenn Menschen in eine Situation kommen, wo sie Angst empfinden, dann reagiert der Körper häufig ähnlich. Sie haben gerade schon eins genannt. Das sind die feuchten Hände. Man fängt an zu schwitzen. Herzrasen ist ein zweites typisches Symptom. Ein weiteres Symptom ist auch, dass wir kurz und schnell atmen. Die Atmung wird hektisch und eher kurz und flach. Die Konsequenz der kurzen und flachen Atmung ist, dass wir hyperventilieren. Das heißt, wir bringen unseren Körper in einen Zustand, wo er weitere Symptome produziert, wie z.B. Zittern oder einen trockenen Mund oder zitternde Lippen. Manchmal sagen Leute auch, sie fühlen sich wie in Watte gepackt. Es ist so ein Taubheitsgefühl auf den Ohren.

Diana Huth Ich frage mich auch immer ob Angst riecht. Es gibt Tiere, die offensichtlich Angst riechen können. Man sagt auch, dass Hunde die Angst spüren können. Woran merkt man das?

Martin Widemann Durch Beobachtung. Tiere haben ganz andere Sinneskanäle und teilweise viel sensiblere Sinneskanäle. Hunde haben mit ihrem Riechorgan ein Vielfaches mehr an Möglichkeiten Dinge wahrzunehmen. Man weiß aus den Beobachtungen, dass Hunde in der Lage sind, bestimmte hormonelle Veränderungen und die damit verbundenen Gerüche wahrzunehmen. Man geht davon aus, dass bei Angst Stresshormone ausgeschüttet werden und diese Stresshormone von Hunden wahrgenommen werden. Unter anderem durch die Nase, aber auch durch Beobachtung. Wenn Hunde sehen, dass man gestresst ist, dass man Angst hat oder aggressiv ist, zeigt sich das häufig auch in der körperlichen Gestik und dann reagieren Hunde darauf. Man geht davon aus, dass Hunde tatsächlich in der Lage sind, diese feinen hormonellen Veränderungen zu riechen und dann ist diese Frage auch beantwortet: Angst riecht. Nur wir Menschen riechen das nicht.

Diana Huth Das ist doch eigentlich ein Problem. Ich habe das Gefühl, wenn ich Angst habe, wenn ich wirklich in so einer krassen Situation bin, dann merke ich das überhaupt nicht so richtig. Ich bekomme nicht mit, dass ich körperliche Symptome habe, außer ich werde darauf gestoßen. Ich bin voll im Fokus. In meinem Tunnel der Angst. Kann ich Angst denn bewusst wahrnehmen?

Martin Widemann Ja, indem ich mir über die Symptome, die ich gerade ansatzweise schon benannt habe, bewusst bin. Ich muss merken was mit mir bei Angst passiert. Ich kenne das von Angstpatienten, die kommen am Anfang zu mir und wissen gar nicht,

was mit ihnen los ist. Die können das auch nicht richtig beschreiben. Dann spreche ich mit denen über genau diese typischen Angstsymptome und dann lernen sie die ja kennen. Wenn ich erst einmal weiß, was da mit mir passiert und warum das passiert, dann kann ich das auch schneller wahrnehmen und schneller einordnen. Das hilft mir vielleicht bei zukünftigen Angstzuständen zu sagen: "Ich fang schon wieder an zu zittern. Ich glaube, das hat was mit Angst zu tun." Oder: "Ich merk wieder so eine Anspannung in den Schultern. Ich glaube, ich muss mal gucken, dass ich jetzt wieder runterkomme." Oder dass sie merken, dass ihnen die Atemluft wegbleibt, weil sie hyperventilieren. Dass sie anfangen zu verkrampfen, auch im Bauch und Brustbereich. Wenn sie das Mitkriegen, dass ihnen der Atem fehlt oder dass so ein Engegefühl entsteht, dann kann man natürlich gegensteuern. Wenn man weiß "Okay, ich bin an einem bestimmten Punkt und jetzt muss ich etwas tun, was das wieder reduziert." Das ist Teil der Therapie.

Diana Huth Das heißt also beobachten. Ich gucke, was macht mein Körper und welche Symptome habe ich. Wir Menschen sind ja, wenn wir mal ehrlich sind, immer so gepolt, dass wir das nicht haben wollen. Angst ist doof. Und ich will ja auch nicht Angst haben, dass ich jetzt Corona kriege oder dass ich sterbe. Was kann ich tun, damit ich diese Angst nicht habe? Was hilft?

Martin Widemann Ich glaube, das erste, was man sich immer vor Augen halten muss, ist, dass Angst nichts Schlimmes ist. Angst ist kein Gefühl, das man wegmachen muss. Das wäre sogar gefährlich, wenn man Angst wegmacht.

Diana Huth Aber das nervt doch.

Martin Widemann Ja klar nervt das, wenn es in den Situationen auftritt, die eigentlich gar nicht bedrohlich sind. Wenn ich vor einem Bären stehe, dann ist es schon sinnvoll, Angst zu haben. Aber Leute kommen auch nicht in meine Therapie, weil sie mit dem Bären konfrontiert wurden. Die kommen immer dann, wenn ihnen Angst begegnet, in Situationen, die irgendwie komisch sind, die man gar nicht als bedrohlich erlebt. Genau darum geht es ja, zu verstehen was da eigentlich passiert? Der Mechanismus ist ein alter, aber der Auslöser ist häufig etwas Anderes und das kriegen die Leute nicht übereinander. Sie wissen manchmal gar nicht warum sie vor dem Fahrstuhl, vor der Höhe oder eben vor dem Virus Angst haben. Das muss man erst mal klären. Was ist der Auslöser, der in mir solche massiven Reaktionen verursacht? Im nächsten Schritt wird geschaut wie groß das Ausmaß der Angst ist. In der Therapie geht es nie darum, Angst wegzumachen, sondern immer nur, sich auf ein gesundes Maß für die herunterzuschrauben.

Diana Huth Herr Wiedemann, warum habe ich denn jetzt Angst vorm Sterben durch Corona?

Martin Wiedemann Weil wir alle Angst vom Sterben haben. Niemand von uns möchte sterben. Es löst eine ganz ureigene Existenzangst aus. Uns wird unsere Endlichkeit vor Augen geführt. Da ist etwas, das können wir nicht sehen, das können wir nicht greifen. Trotzdem sehen wir, dass es Menschen tötet. Das macht uns mehr oder weniger Angst.

Diana Huth Dann gibt es doch auch wieder Menschen, die scheinen gar keine Angst zu haben. Viele ältere Menschen sind bereit zu sterben. Für die ist es dann auch ok. Es gab sogar auch den Corona-Fall einer Patientin, die zum Pflegepersonal gesagt hat: "Lassen sie es doch einfach bleiben. Kümmern Sie sich um die, wo es sich lohnt. Ich werde hier einfach sterben."

Martin Wiedemann Ja genau, da unterscheiden sich Menschen und das ist auch ein ganz wichtiger Punkt. Die Haltung, die ich selber zum Tod und zu der Endlichkeit einnehme, ist häufig auch sehr entscheidend dafür, wie sehr ich in Angst oder Panik gerate. Da die meisten Menschen sich aber unangenehme Gefühle vom Hals halten, was auch ganz normale ist, denn wer möchte sich schon schlecht fühlen? Ob jetzt Angst oder Traurigkeit oder Scham oder Schuld. Das wollen wir uns alle vom Leib halten. Wenn wir die Möglichkeit haben, tun wir das auch. Wir lenken uns dann von uns ab oder von diesen Gefühlen. Solange das irgendwie funktioniert in unserem Leben, kommt doch keiner auf die Idee, irgendetwas daran zu verändern. Das Problem ist nur, wenn es ein deutliches Zuviel an Angst gibt, das mich einschränkt in meinem Leben, das mich ständig beschäftigt und ständig begleitet, dann entsteht Leidensdruck und dann kann man darüber nachdenken, ob man solche Gefühle auch nochmal verändert oder reguliert. Bei Existenzängsten, wie sie jetzt der Coronavirus auslöst, ist es eben zusätzlich nochmal hilfreich zu gucken: Wie gehe ich denn eigentlich mit Endlichkeit um? Welche Haltung habe ich dazu? Diese ältere Dame, die da gerade zitiert wurde, die hat offensichtlich ihren Frieden mit dem Ende ihres Lebens gemacht und es wäre spannend zu erfahren, was ihr diese Ruhe oder diese Gelassenheit gibt. Wenn man Menschen fragt, die weniger Angst vor dem Tod haben, dann hört man häufig, dass sie sagen: "Ich habe ein sinnvolles Leben gelebt." Oder: "Ich glaube daran, dass es nach dem Tod weitergeht." Die haben häufig irgendein Glaubenssystem, das ihnen die Sicherheit gibt. Ob das jetzt ein Himmelreich ist oder das Paradies oder die Wiedergeburt oder das Nirwana. Das hängt vom Glaubenssystem ab. An etwas zu glauben, ist für die meisten Menschen hilfreich und beruhigend, gerade in Bezug auf das Thema Endlichkeit.

Diana Huth Vielleicht habe ich tatsächlich noch nicht den Sinn gefunden. Ich bin mit vierunddreißig noch etwas jünger. Das kann ein guter Punkt sein. Das, was mich so beschäftigt oder eigentlich schon irre macht, ist, dass ich mir selber noch Sachen antue, die das Ganze verstärken. Warum bin ich so blöd, dass ich eine Serie im öffentlich-rechtlichen Fernsehen gucke, "Sløborn" heißt die, ist relativ neu und produziert worden, kurz bevor Corona entstand. Es geht um eine Pandemie. Da bluten Menschen aus den Augen. Das ist das beste Szenario, wie es laufen könnte. Gut, so ist der Verlauf, soweit wir aktuell wissen nicht, aber ich muss diese Serie einfach gucken. Da kommt auch noch so ein Suchtcharakter zu und der verstärkt meine Ängste. Warum mache ich das?

Martin Widemann Ich glaube, das ist tatsächlich ein Zwiespalt: Auf der einen Seite wollen wir unsere Angst eigentlich auf Abstand halten und auf der anderen Seite hat sie natürlich auch etwas Faszinierendes. Ich glaube, was da vor allem reinspielt, ist, dass man versucht, sich in dieser scheinbar unkontrollierten Lebenssituation und mit diesem unangenehmen Gefühl zu arrangieren. Man macht sich auf eine Sinnsuche. Ich versuche in dem, was gerade passiert, einen Sinn zu finden, Zusammenhänge zu sehen, um für mich tatsächlich eine Haltung zu entwickeln, die mir Sicherheit gibt. Es ist eigentlich schon ein erster Schritt in Richtung Haltung gegenüber der Endlichkeit. Ich versuche in dem Unkontrollierbaren irgendetwas Kontrollierbares zu finden. In dem Unsinnigen einen Sinn. Darum beschäftigen wir uns mit diesen Themen. Außerdem zeigt es ja auch, dass andere Leute dieses Problem haben. Wir fühlen uns nicht mehr so allein. Wenn wir in einer Serie sehen, da leiden die genauso, dann verbinde ich mich mit diesen Menschen und denke: "Ja gut, ich bin mit meiner Angst nicht alleine." Das hat auch was Beruhigendes, auch wenn das Thema trotzdem Angst schürend ist.

Diana Huth Es ist für mich wie ein Unfall. Ich kann nicht weggucken. Das sagt man auch umgangssprachlich oft. Gleichzeitig frage ich mich, ob es nicht hilfreicher wäre, mir ein Zeitlimit zu geben oder nicht jedes Mal das Corona-Update, also den Podcast von Herrn Drost zu hören oder in den Nachrichten zu gucken, wie viele Todesfälle es gerade gibt. Meine Güte, die Fallzahlen steigen jetzt wieder. Das fördert dann auch meine Angst. Wäre es nicht eigentlich schlau, mich ein bisschen zu limitieren, was die Auseinandersetzung mit dem Thema angeht?

Martin Widemann Es ist auch eine allgemeine Empfehlung, dass man sich nicht zu sehr mit dem Thema beschäftigt, weil das Thema dann einfach immer mehr Raum bekommt. Wenn man jetzt guckt, was macht man eigentlich für Menschen, die Ängste

haben, in übertriebenem Maße bezogen auf andere Bereiche, unabhängig jetzt von Covid, sondern in Bezug auf Tierphobien oder Höhe oder sowas, dann ist es sehr häufig eine Strategie, auch in der Verhaltenstherapie, der Angst entgegenzutreten. Ich muss mich mit der Angst konfrontieren, um die Erfahrung zu machen, dass das, wovor ich Angst habe, gar nicht so schlimm ist. Wenn ich Angst vor Höhe habe, gehe ich auf einen Turm und konfrontiere mich mit der Höhe. Ich mach im besten Fall die Erfahrung, dass die Angst irgendwann von ganz allein weggeht. Das ist aber nur möglich bei irrationalen Ängsten, also wenn es tatsächlich keine reale Gefahr gibt. Das ist eben der Unterschied zu Covid. Das ist eine reale Gefahr, die kann man unterschiedlich einschätzen, wie groß diese Gefahr ist. Aber sie ist erst einmal real da. Wir sehen Covid tötet Menschen und dann macht es auch keinen Sinn, sich jetzt dieser Angst zu stellen. Im Sinne von "Jetzt gehe ich mal ins Altenheim ohne Maske und guck mal, was passiert." Das ist Quatsch, ethisch verwerflich und macht doch überhaupt gar keinen Sinn. Aber was mache ich dann? Was bleibt mir dann? Das, was ich Leuten in den letzten Monaten ganz häufig empfehle, ist, Dinge bewusst zu tun, die nicht mit der Angst kompatibel sind.

Diana Huth Okay, was wäre das?

Martin Widemann Angst führt dazu, dass man sich zurückzieht. Angst ist ein Schutzmechanismus, der dazu führt, dass ich mich dicht mache. Ich schütze meine Grenzen, ich schütze mein Bewegungsradius. Ich lass Leute nicht mehr so an mich herankommen. Ich lass das, was mir Angst macht, nicht mehr so an mich ran. Das heißt Angst führt häufig dazu, dass Leute sich zurückziehen und sich auf das besinnen, was ihnen vertraut und sicher erscheint. Das konnten wir auch in der Gesellschaft sehen. Grenzen wurden dichtgemacht, neue Leute haben sich wieder auf die Kernfamilie zurückgezogen usw..

Diana Huth Menschen haben auch viel Klopapier gekauft und Nudeln – erstmal eingedeckt, erst einmal an sich gedacht.

Martin Widemann Ja, das ist teilweise absurd, aber psychologisch natürlich spannend. Warum kaufen die Leute Klopapier? Warum kaufen die nicht Seife? Die kaufen Klopapier, weil es ihnen vertraut ist. Es ist das, was ich jeden Tag nutze. Wenn so ein Virus mein ganzes Leben in Frage stellt, dann möchte ich doch wenigstens zwei, dreimal am Tag die Sicherheit haben, dass ich das machen kann, was ich kenne.

Diana Huth Die Hände waschen hinterher nicht?! Also weil die Seife brauche ich auch täglich.

Martin Widemann Ja, es ist natürlich nicht hundertprozent sinnhaft oder rational nachvollziehbar, aber es macht deutlich, wo die Leute Prioritäten setzen. Man hat gesehen, in anderen Ländern haben die Leute andere Prioritäten gesetzt. In Holland wurde Cannabis konsumiert oder eingekauft und gehortet. In Amerika kaufen sie Waffen. Da sind auch kulturelle Einflüsse mitverantwortlich, aber letztendlich der Mechanismus ist: Ich habe Angst vor dem Kontrollverlust, also konzentriere ich mich auf das, was mir sicher und kontrollierbar erscheint.

Diana Huth Und das ist etwas, was Sie auch empfehlen?

Martin Widemann Nein, das empfehle ich Ihnen nicht, das passiert automatisch. Was ich empfehle, ist bewusst Dinge zu tun, die anders sind als dieser Rückzug. Bewusst mehr auf Offenheit und Neugier zu setzen. Ich habe zum Beispiel in meiner eigenen Familie in der Corona-Zeit Motto-Wochen ausgerufen. Das heißt, wir haben gesagt, wir machen jetzt eine spanische Woche und da haben wir Aufgaben verteilt und die Kinder mussten sich überlegen, was sie über Spanien wissen. Die haben dann spanische Musik rausgesucht, haben Spanisch gegessen und gekocht. Wir haben einen spanischen Filmabend gemacht. Wir haben uns mit einem Thema befasst, das uns neugierig macht und das Offenheit symbolisiert. Ich beschäftige mich mit etwas Neuem, was ich noch nicht kenne.

Diana Huth Ja, das sprengt auch die Grenzen. Wir haben die Grenzen zugemacht und virtuell oder im eigenen Familienkreis haben Sie damit die Möglichkeit geschaffen, über eine Kultur zu lernen, die wir gerade nicht besuchen können.

Martin Widemann Genau. Es war eben auch: Wir erfahren etwas über ein Land, das im Moment in den Medien nur durch die Lombardei bekannt ist. Nur über Corona und die ganzen Toten. Auf einmal merken wir, da gibt es noch mehr, da gibt es Musik, da gibt es Filme, da gibt es Kultur, da gibt es lecker Essen und wir haben uns damit tagtäglich befasst. Gleichzeitig haben wir der Angst was entgegengesetzt. Das passt nicht zur Angst. Die Angst sagt "Probier bloß nichts Neues aus, es könnte ja auch noch gefährlich sein." dann etwas Neues auszuprobieren in einem sicheren Rahmen, sich auf etwas Neues einzulassen, ist entgegengesetzt. Wenn wir etwas tun, was nicht zu einem vorherrschenden Gefühl passt, dann passt sich das Gefühl an. Das ist ein Mechanismus, den man sich zunutze machen kann.

Diana Huth Jetzt haben sie gerade schon von ihren eigenen Kindern gesprochen. Was ich auch gefunden habe, ist die sogenannte Copsy Studie. Da geht es um die

psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die Ergebnisse dieser Studie haben gezeigt, dass Kinder und Jugendliche in der psychischen Gesundheit geschwächt waren, dass sie sich verschlechtert hat und dass sie auch mehr psychosomatische Beschwerden gezeigt haben, sprich mehr Bauchschmerzen gehabt haben, mehr Kopfschmerzen gehabt haben. Dass sie aufgrund von diesen Angst-behafteten, stressigen Situationen, die in dieser Covid-19 Zeit vorgekommen sind, sich emotional und körperlich schlechter gefühlt haben. Was halten Sie davon und was können wir machen, um die Kinder stärker zu schützen? Es gibt Studien, dass die häusliche Gewalt zugenommen hat.

Martin Widemann Ja, das ist leider ein sehr unschöner Nebeneffekt dieser ganzen Corona Maßnahmen. Es reduziert die Spielräume. Es reduziert die Freiräume von allen Menschen und natürlich auch von Kindern, die das umso mehr brauchen. Es verschärft auch eine Dynamik in Elternhäusern oder Familien, die schon vorher belastet waren. Ich finde die Ergebnisse dieser Studie total nachvollziehbar. Das Psychosomatische ist ja sehr typisch, weil Kinder häufig ihre innerpsychischen Probleme noch nicht so in Worte fassen können. Das heißt, die zeigen das ganz häufig über körperliche Beschwerden, das sind diesen klassischen Bauchschmerz oder Kopfschmerzen. Dass das in so einer Situation, wo sie sich eben auch bedroht und unsicher fühlen, zunimmt, ist nachvollziehbar. Was wir tun können? Ja, ich finde das sehr schwierig, weil die Tendenz ja im Moment eher genau in die gegen gesetzte Richtung geht. Es geht immer noch mehr um Reglementierung. Bis vor kurzem die Maskenpflicht in den Schulen. Jetzt ist das gerade wieder aufgehoben worden, was ich ehrlich gesagt gut finde, weil die Kinder darüber die Möglichkeit haben, ihrem Gegenüber wieder ins Gesicht zu gucken. Ich glaube, dass das auch massiv verunsichert. Kinder, die ihre Sicherheit noch aufbauen müssen, die brauchen ein Gegenüber, an dem sie sich orientieren können. Wenn dieses Gegenüber mit einer Maske verdeckt ist, dann fehlen mir wichtige Informationen, die mir Sicherheit geben. Mag er mich, findet er mich grad blöd, ist die Lehrerin grade nett? Das, was ich gesagt hab, ist es gut oder schlecht? Ich bin unsicher und diese Unsicherheit fördert eben alle möglichen Formen von Belastung und Belastungsreaktionen. Darum finde ich, sollten wir versuchen, unseren Kindern möglichst schnell wieder Alltagsroutine zurück zu geben, ihnen wieder die Freiräume zu geben, in denen sie sich ausprobieren können, indem sie Erfahrungen sammeln können. Diese Einengung und diese Reduzierung und Begrenzung ist glaube ich sehr, sehr schädlich für unsere Kinder. Wir können noch gar nicht absehen, was das mit der Generation macht.

Diana Huth Das ist natürlich für diejenigen unter uns, die Ängste haben sich anzustecken, eine Aussage, die wieder Angst hervorruft. Wenn ich mir überlege, Masken runter zu nehmen in ihren Worten, würde ich jetzt denken, sollen auch wieder Sportveranstaltungen stattfinden, also Vereine öffnen, damit die Kinder und Jugendlichen da die Beschäftigung und das gewohnte Umfeld haben. Das erhöht die Gefahr, dass die Infektionszahlen wieder hoch gehen. Wie können wir jetzt beide Gruppen zusammen kriegen? Können wir das überhaupt?

Martin Widemann Indem man das macht, was immer mehr eingefordert wird, nämlich einen Diskurs zu führen, der die beiden extremen Lager, die es da im Moment gibt, auch zusammenführt. Ich habe da auch keine Faustregel oder Generallösung. Ich finde es wichtig, dass wir immer wieder neu gucken, beide Seiten hören, beide Seiten mit einbeziehen in unsere Entscheidungen und in die zukünftigen Maßnahmen. Es macht keinen Sinn nur auf Kontrolle zu gehen und nur Maßnahmen zu treffen, die möglichst die Infektionszahlen kleinhalten, wenn auf der anderen Seite, in anderen gesellschaftlichen Bereichen, massives Leid und Elend entsteht, das wir noch gar nicht absehen können. Genauso macht es keinen Sinn, Rechtsstaatlichkeit in Frage zu stellen und fahrlässig Partys zu veranstalten, wo die Infektionszahlen hoch katapultiert werden. Das finde ich genauso verwerflich oder genauso falsch. Es geht ja darum, dass es dazwischen einen Bereich gibt, den wir noch viel zu wenig betrachten und wo wir genau gucken müssen. Besonders vor dem Hintergrund der wachsenden Zahlen und der wachsenden Erkenntnisse über den Virus und die Folgen der Maßnahmen da immer wieder neu zu prüfen. Das bedeutet sich aber auch immer wieder darauf einzulassen, dass wir nichts wissen. Das ist etwas, was Menschen sich auch ungerne eingestehen, dass wir letztendlich nichts wissen. Wir versuchen immer etwas zu wissen und dann kommt der nächste, der es anders denkt. Auf einmal denken wir "Ja, stimmt, das ist ja genau so richtig oder das ist ja sogar noch richtiger. Und alles, was ich bisher gedacht habe, war falsch." Das kennzeichnet auch die Menschheit. Diese dauernde Entwicklung basiert darauf, dass wir Fehler machen und aus den Fehlern lernen. Das ist, glaube ich, auch wichtig für Sicherheit, dass wir uns das zugestehen.

Diana Huth Wir wissen auch nicht, was inhaltlich mit den Kindern in ihrer Schulkarriere wird. Das heißt, wir wissen nicht, wie gut hat Homeschooling überhaupt funktioniert. Damit komme ich nochmal zu einer weiteren Gruppe der Ängste, nämlich die Existenzängste. Denn nicht jeder hat das Glück, so wie Sie oder auch ich in Berufen zu sein, die jetzt gerade vielleicht gefragt sind. Bei mir ist es viel Digitales und natürlich auch gesundheitliche Aspekte. Bei Ihnen ist das die Psychologie, die sich jetzt natürlich vermehrt um die Bedürfnisse der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen kümmern.

Doch was ist mit den Menschen, die vielleicht ihren Job verloren haben oder deren Existenz bedroht ist? Was ist mit dem kleinen Café um die Ecke, die sich gerade wahnsinnig gefreut haben, nach jahrelanger Arbeit eröffnen zu können und das jetzt nicht über die Lockdown-Phase, über die Reglementierungsphase und die Schließungen hinausgeschafft haben?

Martin Widemann Da ist, denke ich, die Politik gefragt. Da erlebe ich die Politik auch aktiv, fürsorglich mit dem, was so eingeleitet wurde. Das hat mich tatsächlich überrascht, wie viel Geld auf einmal doch zur Verfügung steht und wie bereitwillig die Politik versucht, da Schutzschirme aufzubauen. Das ist sicherlich eine Maßnahme, die die Politik machen kann. Auf einer psychologischen Ebene ist es sehr schwierig, Leuten Tipps oder Ratschläge zu geben, die gerade Existenzängste haben, denn diese Angst ist für die Leute real. Was die unmittelbar brauchen, ist eine konkrete Unterstützung. Ob das jetzt finanzieller Natur ist oder durch Solidarität – durch konkrete, pragmatische Hilfestellungen. Jetzt zu sagen, sie müssen sich ihrer Angst stellen oder sie müssen eine Haltung einnehmen, die diese Angst reduziert, das finde ich anmaßend, weil das im Moment die Leute nicht da abholt, wo sie sind. Es geht da glaub ich, um ganz konkrete, pragmatische Hilfestellung. Man kann jetzt psychologisch nochmal draufgucken, um zu sagen: Was zeichnet eigentlich Menschen aus, die aus existentiellen Krisen gestärkt hervorgehen. Da gibt es einen ganzen Forschungszweig zu: Die Resilienz-Forschung, die sich genau damit befasst. Was zeichnet diese Menschen aus, die aus Krisen gestärkt hervorgehen? Da gibt es Viktor Frankl, der mit seinem Buch "Trotzdem Ja zum Leben sagen" z.B. beschrieben hat, wie Menschen, die im KZ waren, trotz dieser Erfahrung überlebt haben und dann daraus tatsächlich gestärkt hervorgehen. Was zeichnet diese Menschen aus? Da gibt es sicherlich wichtige psychologische Konzepte, um das zu stärken. Ich glaube, das würde den Leuten im Moment nicht helfen, weil das noch nicht dran ist.

Diana Huth Es ist auch schwierig, mal eben ein Buch zu lesen oder mal eben seine psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. Trotzdem interessiert mich natürlich, was wir tun können, um unserer Angst, egal in welche Richtung sie jetzt ausgeprägt ist, zu begegnen. Sie selbst haben vorhin schon die Verhaltenstherapie und auch die Reizkonfrontation beschrieben, die Sie jetzt allerdings eher für die irrationalen Ängste sehen, wie z.B. Reizkonfrontation, wenn ich Angst vor Spinnen habe oder vor Höhe. Sie gehören auch eher zu der Schule der Verhaltenstherapie. Ist das auch die Methode der Wahl? Wenn ich Angst habe, gibt es andere therapeutische Richtungen? Was können wir konkret tun, wenn wir Ängste verspüren?

Martin Widemann Genau wie Sie sagen: Für die irrationalen Ängste ist die Verhaltenstherapie und sind die Konfrontationstechniken, die damit einhergehen – auch wissenschaftlich überprüft – das effektivste Verfahren. Die haben die größten Wirksamkeitsnachweise in der Forschung erzielt und das scheint mir auch nach wie vor das zu sein, was am ehesten in Anspruch genommen werden sollte. Es gibt natürlich auch andere Therapieverfahren, die sich mit Ängsten befassen. Es gibt z.B. einen Therapiebereich, der sich mit der existenziellen Psychotherapie befasst. Das ist ein Bereich, der auf Irvin Yalom zurückgreift, der sich damit befasst hat: Was macht Todesangst eigentlich mit uns und wie können wir die eigene Endlichkeit verstehen und nutzen, um Ängsten etwas entgegenzusetzen? Da gibt es einen Zweig, der sich damit befasst. Ein weiterer Bereich ist die sogenannte Acceptance- and Commitment-Therapy, kurz gesagt auch ACT. Da geht es darum zu sagen: Dinge, die ich nicht beeinflussen kann, wie z.B. Gedanken und Gefühle, die kann ich vielleicht lernen zu akzeptieren. Nicht im Sinne von ich resigniere oder ich gebe auf, sondern ich akzeptiere, dass ich gerade Angst habe und prüfe für mich aber, ob ich trotzdem etwas tun kann, was mir wichtig ist – unabhängig von der Angst.

Diana Huth Ein bisschen, wie Sie es gerade beschrieben haben, dass sie die Angst zwar real wahrnehmen, aber gleichzeitig haben Sie eine spanische Woche gemacht, um etwas zu tun.

Martin Widemann Genau zu gucken, was sind Handlungen, die mir wichtig sind, die meinen Werten entsprechen und die ich trotzdem tun kann, obwohl ich gerade gedanklich oder emotional total viel mit Angst beschäftigt bin. Ich kann zuhause bleiben und mich vor lauter Angst auf dem Sofa verkriechen. Oder ich kann sagen: "Ja, ich habe Angst, ich habe Angst vor diesem Virus und ich kann ihn im Moment auch nicht kontrollieren. Aber ich kann ja jetzt trotzdem mit meinen Freunden skypen, oder ich kann ja trotzdem mal eine Runde laufen gehen, wenn mir das wichtig ist." Und dann tue ich etwas, was Ressourcen braucht, was Aufmerksamkeit braucht. Das entzieht auch der Angst die Aufmerksamkeit und die Ressourcen. Das heißt also, wenn ich etwas anderes tue, was nicht zur Angst passt, geht das automatisch auf Kosten der Angst.

Diana Huth Haben Sie jetzt zum Abschluss noch eine konkrete Übung, die wir unseren Zuhörern und Zuhörerinnen mitgeben können? Das heißt, wenn wir jetzt mal weggehen vom therapeutischen Kontext, da sind natürlich die Wartezeiten lang. Es wäre also gut für jeden und jede, die überlegt, da was effektiv zu tun, sich vielleicht schon mal Kontaktadressen zu suchen oder Methoden anzuschauen. Gleichzeitig gibt's ja vielleicht auch Menschen, die gar nicht so willig sind, in eine Therapie zu gehen. Die glauben,

dass es jetzt gerade eine temporäre oder eine reale Angst aufgrund der Situation ist und dass wir denen was mitgeben können. Was kann ich konkret tun, wenn in den nächsten Tagen, in den nächsten Wochen die Angst hochkommt, wenn vielleicht sogar eine zweite Welle ausbricht?

Martin Widemann Eine Sache, die ich immer gerne empfehle, sowohl in Therapie als außerhalb, ist die Atmung zu beachten. Die Atmung ist ein Bereich, der Angst auch massiv schüren kann. Ich habe das gerade schon gesagt, wenn wir in einen Angstzustand kommen, dann fangen wir an kurz und flach zu atmen und das produziert weitere Angstsymptome und dann kommt man in so einen Teufelskreis. Wenn man dem also was entgegensetzen will, dann ist es absolut sinnvoll, tief und gleichmäßig in den Bauch zu atmen. Man nennt das: Kontrollierte Bauchatmung. Da gibt es sicherlich viele Anleitungen, auch im Internet. Aber was macht das eigentlich? Wenn ich einfach kontrolliert tief in den Bauch atme und ganz lange und vollständig ausatme, dann Sorge ich nicht nur dafür, dass der Sauerstoffgehalt in meinem Blut sich wieder reguliert und dadurch Muskeln weniger verkrampfen und dadurch auch Angstsymptome rückläufig sind, sondern ich signalisiere dem Körper auch durch die Dehnung meines Bauches, dass das Nervensystem sich entspannen kann. Denn wenn ich mich weit mache, wenn ich mich groß mache, dann denkt der Körper: "Ja, es ist keine Gefahr mehr im Verzug." Weil wir normalerweise, wenn wir etwas Bedrohliches erleben, uns klein machen, wir schützen uns. Machen wir uns aber groß, atmen tief in den Bauch, dann ist das immer etwas, was auch das Nervensystem registriert und dann die Systeme wieder runterfährt.

Diana Huth Es passt auch im guten Kontrast zu der schnellen, flachen Atmung, die Sie vorhin in Angstzuständen beschrieben haben, im Extremum das Hyperventilieren. Indem wir langsam und bewusst tief in den Bauch atmen, können wir also unserem Körper das Signal geben runterzufahren, statt sich noch tiefer rein zu schrauben.

Martin Widemann Genau. Ein zweiter kleiner Aspekt ist, wenn man diese Bauchlandung macht, schadet es nicht, dabei zu lächeln. Das ist etwas ganz Simples. Und manchmal ist dann, wenn man Angst hat, einem auch nicht zum Lächeln zumute. Man muss auch nicht lächeln, weil man gerade Spaß hat, sondern die Mundwinkel anzuziehen führt tatsächlich neurobiologisch dazu, dass Hormone ausgeschüttet werden, die die Stimmung positiv beeinflussen. Die ganzen Buddha-Statuen sind immer am Grinsen. Das macht er nicht ohne Grund, sondern man weiß mittlerweile, dass das tatsächlich zu einer positiveren Haltung führt. Angst und Lächeln, das passt überhaupt nicht zusammen. Bei so einer Bauchatmung zu lächeln, gräbt der Angst das Wasser ab. Das

ist eine relativ simple Sache. Man kommt sich vielleicht auch ein bisschen blöd dabei vor, weil es nicht zu der Stimmung passt, aber es macht ein Unterschied. Man kann das mal ausprobieren. Das ist eine kleine Verhaltensübung.

Diana Huth Martin Wiedemann veranstaltet spanische Wochen, um seiner Familie die Möglichkeit zu geben, mehr über ein Land zu erfahren, das in diesen Tagen nur mit Negativ-Presse behaftet ist und das wir momentan nicht bereisen dürfen. Er empfiehlt uns, wenn uns die Angst wegen Corona packt, tief durchzuatmen und noch ein kleines Lächeln aufzusetzen. Damit überlisten wir das Gehirn und schaffen Raum für Neues, für das, was wir wirklich wollen. Also atmet tief durch, überlegt euch, was ihr wirklich erreichen wollt und dann macht es. Wenn euch die Folge gefallen hat, freue ich mich, wenn ihr schon bald wieder dabei seid, wenn es heißt: "Die Aufwärtsspirale". Um keine Folge zu verpassen, abonniert gern den Kanal. Vielen Dank, Martin Wiedemann, für all die Hintergründe, Einblicke und praktischen Übungen zum Thema Angst vor Corona und Umgang mit der Endlichkeit.

Martin Wiedemann Danke auch.