

Pandemie und Angst

Warum löst die Pandemie solche Angst aus?

Ein Erklärungsmodell basierend auf der Konsistenztheorie von Klaus Grawe (2004).

Wir Menschen haben psychologische und physiologische Grundbedürfnisse. Wenn diese Grundbedürfnisse befriedigt sind, dann fühlen wir uns zufrieden, ausgeglichen und bleiben gesund. Sind diese Bedürfnisse jedoch bedroht, fühlen wir uns gestresst. Die Stressreaktion warnt uns vor dieser Bedrohung und befähigt uns dazu Energie freizusetzen, damit wir uns um unsere Bedürfnisse kümmern können. Daher ist ein kurzfristiges Stressempfinden sogar gut für uns. Problematisch wird es, wenn der Stress bestehen bleibt, weil unsere Grundbedürfnisse bedroht sind. Denn wie wir alle wissen: Dauerstress macht krank.

Wir haben **physiologische Grundbedürfnisse**, wie das Bedürfnis nach Sauerstoff, Aktivität, Nahrung und Schlaf. Damit wir gesund bleiben, müssen wir uns um all diese Bedürfnisse gleichermaßen kümmern.

Während die physiologischen Grundbedürfnisse uns recht gut zugänglich sind und wir uns sehr intuitiv darum kümmern, sind die psychologischen Grundbedürfnisse eher schleierhaft.

Doch auch diese wollen befriedigt sein, damit wir gesund bleiben können.

Wir haben folgende **psychologische Grundbedürfnisse**:

Bindung / soziale Kontakte

Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen die Nähe zu Bezugspersonen.

Lust-Gewinn und Unlust-Vermeidung

Wir streben danach lustvolle, erfreuliche Erfahrungen herbeizuführen und schmerzhaft und unangenehme Erfahrungen zu vermeiden.

Sicherheit / Kontrolle / Orientierung

Angefangen von politischen Verhältnissen bis hin zum Alltagsgeschehen, wollen wir einen gewissen Grad an Sicherheit und Vorhersehbarkeit. Das Kontrollbedürfnis wird befriedigt durch möglichst viele Handlungsalternativen und einen großen Handlungsspielraum.

Selbstwert-Erhöhung und -Schutz

Wir wollen uns gut, kompetent und wertvoll fühlen. Das Selbstwertgefühl wird ausgebildet und genährt durch eine wertschätzende Umgebung, die einem etwas zutraut und die unterstützt.

Außerdem stabilisiert sich der Selbstwert meist, wenn die anderen Bedürfnisse gut bedient sind.

Sind alle Grundbedürfnisse befriedigt, fühlen wir uns zufrieden, entspannt und ausgeglichen.

Sobald eines der Grundbedürfnisse bedroht ist reagieren wir mit Stress und Angst.

Hält die **Bedrohung der Grundbedürfnisse** an, dann sind wir im Dauerstress und einem anhaltenden ängstlichen Zustand. Wir sind angespannt, unsere Gedanken sind negativ, wir grübeln. Manche Menschen reagieren schnell gereizt, sind nervös und manche Menschen ziehen sich zurück. Häufig kommt es auch zu Schlafstörungen.

Das aktuelle Weltgeschehen im Zusammenhang mit der **Corona-Pandemie** und die damit verbundenen Sicherheitsmaßnahmen erschweren es auf individueller Ebene ausgeglichen zu sein.

Während der Corona-Virus vor Allem unsere physiologische Gesundheit bedroht, bedroht das damit verbundene Weltgeschehen und die Maßnahmen unsere psychologischen Grundbedürfnisse. Das Pflegen der sozialen Kontakte (Bindung) ist nur sehr eingeschränkt möglich. Kino-, Konzert und Restaurant-Besuche fallen aus (Lust). Die Unvorhersehbarkeit, wie sich die politische und wirtschaftliche Lage entwickelt und wann das Infektionsrisiko ein Ende nimmt, verunsichert viele zu tiefst (Kontrolle). Der Stress und die Angst die hierdurch ausgelöst werden, sind berechtigt – machen jedoch auf Dauer krank. Umso wichtiger ist es, dass wir uns jetzt bewusst und gezielt um unsere Grundbedürfnisse kümmern, damit wir gesund aus dieser Krise kommen.

Wir können das aktuelle Weltgeschehen nicht verändern, doch wir können immer etwas für unsere **Gesundheit** tun!

Einladung

Werden Sie gerne **kreativ**, wie Sie sich um Ihre Bedürfnisse, trotz der aktuellen Lage, gut kümmern können.

Auch wenn manche Möglichkeiten, die uns jetzt zur Verfügung stehen, nur einer zweiten Wahl gleichen, tun sie uns und unserer Seele trotzdem gut. Natürlich ist es schöner Freunde persönlich zu treffen, als mit ihnen zu telefonieren. Doch telefonieren ist immer noch besser, als gar keinen Kontakt zu haben.

Folgende Fragen können Sie dabei unterstützen Ideen zu entwickeln.
Bleiben Sie gesund!

Bindung

Welche Menschen sind Ihnen wichtig?

Wie können Sie aktuell zu diesen Menschen den Kontakt halten und ggf. intensivieren?

(z.B. Videotelefonieren, einen Brief schreiben.)

Wie könnten Sie diesen Menschen eine Freude machen?

Wann möchten Sie das tun?

Lust

Was macht Ihnen Freude?

Was hat Ihnen früher Freude gemacht?

Gibt es etwas was Sie schon immer machen wollten, was jetzt möglich wäre?

(z.B. ein Projekt zu Hause starten, ein neues Rezept ausprobieren.)

Was davon könnten Sie in den nächsten Tagen tun? Und wann?

Sicherheit

Was verunsichert Sie?

Können Sie das verändern?

(Ja! - Dann tun Sie das. / Nein? - Dann lassen Sie los. / Ja, aber nicht jetzt wegen der Krise. – Dann schreiben Sie sich das Problem auf, überlegen Sie sich eine oder mehrere Lösungen für die Zeit nach der Krise und lassen Sie dann los.)

Welche Möglichkeiten haben Sie im Umgang damit?

Gibt es Menschen, mit denen Sie darüber reden können?

„Vertrauen Sie darauf, dass egal welche Probleme auf Sie zukommen werden, Sie kompetent genug sind eine gute Lösung zu finden.“

Selbstwert

Gibt es Menschen, von denen Sie gemocht und geschätzt werden? Warum?

(Hierzu könnten Sie diese Menschen auch befragen.)

Was schätzen / mögen Sie selbst an sich?

Der Selbstwert stabilisiert sich meist, wenn die anderen Bedürfnisse gut bedient sind.

Weiterführende Literatur:

Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen, Hogrefe

Weiterführende Links:

Angst überwinden durch 5 Schritte der Akzeptanz

<https://www.youtube.com/watch?v=S1i16OjZhWs>

Für einen gesunden Körper und zum Stressabbau: Das effektive 5-Minuten-Work-Out

<https://www.youtube.com/watch?v=qOvd6AA0aLY&t=22s>

Informationen zum Thema: Psychisch krank im Job

https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/gesundheit/selbsthilfe/BKK_Dach_Broschure_Psychisch_krank_im_Job_.pdf