

## «Angst essen Seele auf» ...

... ist ein deutsches Melodrama des Regisseurs Rainer Werner Fassbinder aus dem Jahr 1974. Der grammatikalisch falsche Titel ist ein Zitat aus dem Film und spiegelt die begrenzten Deutschkenntnisse des Protagonisten Ali wider.

Der Marokkaner und sein Magengeschwür stehen im Mittelpunkt des Filmes. Der Magen, das Organ, das zuständig ist für den Ausdruck von zu wenig Selbstvertrauen, für das Festhalten an Emotionen und Gedanken. Kann der Mensch nur schwer etwas verarbeiten und fühlt sich aufgrund fehlenden Vertrauens unsicher, liegt das wie ein Stein im Magen und kann irgendwann sogar zu Krankheit führen.

### Ein Update braucht der Mensch

In unserem Kopf und damit auch in unserem Körper laufen aufgrund von sorgenvollen Gedanken andauernd Stressreaktionen ab. Zum Teil malt sich der Mensch die abstraktesten Abläufe und Gefühle aus und sucht für die Bewältigung dieser Probleme unbewusst nach bereits gemachten Erfahrungen, die damit kompatibel sein könnten. Bereits gemachte Erfahrungen geben dem Menschen die Sicherheit, mit den Schreckensszenarien, die er sich ausgemalt hat, umgehen zu können. Findet er keine passenden Erfahrungen, verliert er das Vertrauen, wird unsicher und entwickelt inneren Stress.

Eine revolutionäre Entwicklung findet gerade vor unser aller Augen statt. Nur die jeweilige Interpretation des einzelnen Menschen selbst, kann die Zeit, in der wir leben, fantastisch erscheinen lassen oder den blanken Horror bedeuten. Angst essen Seele auf!

### Gemeinsamkeiten

Auch wenn ich mich wiederhole, es bleibt dabei: Nichts Genaues wissen wir – und davon viel. Und manches erscheint mir dann so einfach:

Emotional gesehen sind die Befürworter und die Kritiker der Corona-Massnahmen identisch. Beide empfinden Angst und Wut, nur die Ursachen sind verschieden.

Die Befürworter haben Angst vor dem Virus und fürchten um ihre Gesundheit und um ihr Leben. Die Gegner haben Angst vor dem Verlust der Freiheit und befürchten, ihre Existenzgrundlage zu verlieren.

Die Befürworter haben Wut, weil die anderen ihrer Meinung nach leichtsinnig sind und die Gegner haben Wut, weil die anderen, gelinde gesagt, die Zusammenhänge nicht verstehen.

Was auf jeden Fall zu kurz kommt, ist, dass beide offensichtlich nicht zu einem Dialog zu bewegen sind. Das scheint so gut wie unmöglich.

Man darf, so meine ich, das Virus nicht verharmlosen, aber ich möchte eine Reihe von Möglichkeiten anbieten, wie man Angst reduzieren kann. Denn Angst fressen Seele auf und schwächt das Immunsystem. Ein paar Gedanken, frei nach dem Psychologen [Nick Wignall](#):

### Ängste und Sorgen akzeptieren

Angst zu haben und sich zu sorgen ist völlig natürlich und sogar zu einem gewissen Grad gesund. Es nutzt nichts, diese zu verleugnen.

Wenn wir uns auf viele negative Selbstgespräche über unsere Ängste und Sorgen einlassen, schult und trainiert das unseren Verstand, Angst vor der Angst zu haben. Sich zu sagen, dass man ein Idiot oder schwach ist, weil man sich Sorgen macht, ist eine der besten Möglichkeiten, sich am Ende noch mehr Sorgen zu machen und sich noch schlechter zu fühlen.

Sich lieber ein wenig Selbstmitgefühl gestatten, indem man seine Ängste und Sorgen anerkennt. Nimm dir einen Moment, wenn du dich ängstlich fühlst, um dich buchstäblich daran zu erinnern, dass es verständlich und völlig berechtigt ist, dass du dich ängstlich fühlst. Unabhängig davon, ob die Ängste rational oder gerechtfertigt sind oder nicht, ist es in Zeiten wie diesen nicht überraschend, dass dein Verstand - dessen wichtigste Aufgabe es ist, dich am Leben zu erhalten, Alarm schlägt.

## Sich sorgen oder Probleme lösen?

Sich zu sorgen ist eine Fähigkeit. Zum einen braucht es Fantasie, weil sich sorgen immer in der Zukunft liegt und zum zweiten stellt man sich vor, dass man ohnmächtig sein wird, wenn es dann soweit ist. Es ist also eine Imagination.

Sich sorgen ist auch der Versuch, ein Problem zu lösen, das aktuell keine Lösung hat – oder auf dessen Sachverhalt und Ergebnis man keinen Einfluss hat.

Neben dem Stress und der Angst bringt sich Sorgen machen noch einen weiteren Kostenfaktor mit sich: Sich Sorgen machen kostet Energie – das sind die Opportunitätskosten der Sorge. Energie, die wir nicht in hilfreiches oder produktiveres Denken investieren können.

Wenn du dich zunehmend ängstlich fühlst, bietet es sich an, deine Denkmuster zu überprüfen. Frage dich: «Wofür ist die Art und Weise, wie ich jetzt denke, tatsächlich hilfreich?»

## Absichtlich Sorgen machen

Klingt zwar kontra-intuitiv, ist aber eine wirkungsvolle Methode, um Sorgen und Ängste besser im Griff zu haben.

Sorgen kommen automatisch und unwillkürlich. Damit fühlt es sich für uns an, als ob sie ausserhalb unserer Kontrolle sind. Das macht teilweise sogar Sinn:

Deine Sorgen-Gedanken sind wie ein Bumerang und kommen immer wieder. Warum? Weil dein Hirn denkt, du seist in Gefahr und es dich warnen will. Das Problem ist, je mehr du den Sorgen Aufmerksamkeit zukommen lässt, umso mehr ermutigst du das Hirn, noch mehr dazu zu tun. In diesem Bereich tut man sich mit der Konzentration, die einem sonst so schwerfällt, ganz leicht.

So wie du einem Hund beibringen kannst, dass er nur in die rechte Ecke im Garten kackt, kannst du deinem Hirn beibringen, sich zu bestimmten Zeiten (und nur dann) Sorgen zu machen. Auch den Ort kannst du festlegen, zum Beispiel, in der rechten Ecke im Garten ...

### *Anleitung*

Bestimme ein Zeitfenster (und Ort) von 5 bis 10 Minuten jeden Tag. Nimm Bleistift und Papier und notiere all deine Sorgen, die dir einfallen. Gib dein Bestes. Alle aufschreiben, ob gross oder klein. Wichtig ist, nur die Sorgen aufzuschreiben und Lösungsdenken auszuschalten. Betrachte es wie ein Brainstorming.

Sobald deine 5 bis 10 Minuten um sind, legst du das Papier auf die Seite – bis morgen. In der Wiederholung liegt die Kraft. Täglich praktiziert, wird dein Gehirn nach ein paar Tagen lernen, dass es eine eigene Zeit gibt, um sich Sorgen zu machen. Damit lässt es dich den Rest des Tages mit den Sorgen in Ruhe.

Wenn die Sorgen trotzdem hochkommen, akzeptiere sie und erinnere dich daran, dass du das Thema in deiner «Sorgenzeit» wiederkauen wirst. Dann kannst du deine Energie wieder auf das richten, was dir wichtig ist.

## Bewegung, Bewegung, Bewegung

Seit Jahrzehnten wissen wir, dass eine der besten Möglichkeiten, Ängste zu lindern und zu verhindern, Bewegung ist. Tatsächlich scheint fast jede Art von moderater Bewegung für 10 oder 20 Minuten bei Angstzuständen hilfreich zu sein.

Manchmal sind die einfachsten Lösungen die wirkungsvollsten. Weil sie so einfach sind, neigen wir leider dazu, sie zu übersehen. Körperliche Bewegung und Übung ist eine der wirkungsvollsten Anti-Angst-Techniken, die wir haben. Setze Bewegung auf jede erdenkliche Art und Weise ein.

## Kontrolliere deinen Medienkonsum

Headlines verkaufen gut, vor allem, wenn sie negativ sind. Natürlich darf man auf dem Laufendem bleiben – aber braucht es dafür mehrere Stunden am Tag?

Der Konsum von Fernsehen, Radio und anderen audiovisuellen Medien bleibt die mit Abstand beliebteste Freizeitbeschäftigung der Deutschen: Hochgerechnet 9 Stunden und 3 Minuten pro Tag haben die Deutschen (ab 14 Jahren) im zurückliegenden Jahr mit audiovisuellen Medien verbracht (2018: 9 Stunden und 4 Minuten). Dies geht aus der [VAUNET-Mediennutzungsanalyse](#) 2019 hervor.

Nimm, falls du das sonntags tust, die Zeitung von heute und lese die Headlines. Wie häufig findest du Corona oder COVID-19?

Natürlich wollen wir auf dem Laufendem bleiben, aber wäre es nicht wichtig und richtig, sich zu fragen: »Wie viel ist genug und wie viel ist zu viel?«

Oder du findest nur positive Nachrichten (<https://nur-positive-nachrichten.de/gute-nachrichten>), wie zum Beispiel, dass Papst Franziskus die gleichgeschlechtliche Liebe in Schutz nimmt. Das ging diesmal recht schnell – das ist die gute Nachricht - bei Galileo Galilei dauerte es dreieinhalb Jahrhunderte.

## Freunde anrufen

Schon 15 Minuten gutes Gespräch mit jemandem, den du magst, können Wunder gegen Ängste bewirken. Wir neigen in Zeiten von Stress dazu, uns zu isolieren oder noch mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die wir nicht besonders mögen (Nachrichtensprecher, Beeinflusser bei Instagram usw.).

Auch wenn wir uns vielleicht physisch isolieren, gibt es keinen Grund, uns sozial zu isolieren. Warum nicht einen Freund anrufen? Sicher, eine alte Technik, aber ein Anruf kann ein bemerkenswertes Mittel sein, um mit der Angst umzugehen. Wie wäre es, dabei sich über etwas anderes als Corona und COVID-19 und US-Wahlen zu unterhalten? Fasching zum Beispiel: Kein Maskenball ohne Maske!

## Alte Hobbies

Scheinbar schrieb Shakespeare König Lear, als er wegen der Pest unter Quarantäne stand. Ich habe auch gehört, dass Issac Newton während seiner eigenen Quarantäne den Stein für die Infinitesimalrechnung ins Rollen gebracht hat. Ich habe diese Fakten nicht geprüft, aber Sinn könnte es machen. Und vielleicht ist für uns alle darin ein bisschen Weisheit enthalten ...

Wenn wir unser Leben und unsere Aufmerksamkeit mit positiven, konstruktiven Aufgaben und Aktivitäten füllen, würde die Angst weniger Raum zum Wachsen und Eitern haben.

Warum holst du also nicht deine Gitarre aus dem Schrank und schaust dir ein paar Tutorials auf YouTube an? Oder das alte Aquarell-Set herausholen und wieder malen?

Ich denke, der Abbau von Ängsten ist nicht nur ein Subtraktionsproblem - was kann ich tun, um diese Ängste zu beseitigen? Es ist vor allem ein Additionsproblem - womit kann ich mein Leben so ausfüllen, dass die Angst weniger Einfluss auf mich hat?

**95% der Dinge, über die du dich sorgst, werden niemals geschehen, und die 5%, die geschehen, wirst du nicht vermeiden, indem du dir Sorgen machst.**