



20. März 2020

Die Angst ist ansteckender als das Corona-Virus

<https://www.bzbasel.ch/leben/leben/die-angst-ist-ansteckender-als-das-corona-virus-selbst-warum-sogar-jogger-nicht-mehr-gluecklich-aussehen-137198398>

Die Angst, sie hat Hochkonjunktur. Sie hat mehr Leute infiziert als das Virus selbst und lässt viele nicht mehr gut schlafen.

Plötzlich war es da, dieses flaue Gefühl im Magen. Auch bei vielen von denen, die sich nicht vor einer Virus-Infektion fürchten. Diese latente Nervosität, die sich schon beim Erwachen ankündigt: Etwas ist anders. Das Leben hat sich geändert. Und genau das ist es, was viele von uns jetzt unsicher macht. Auch jene, die nicht krankhaft panisch reagieren. Die neue Lage da draussen, die Sicherheitsmassnahmen, Leute, die auf Distanz gehen, die leeren Strassen, die leeren Regale – das ist per se alles nicht bedrohlich. Im Gegenteil: Es schützt uns. Doch das Unterbewusstsein registriert diese ungewohnte Lage und macht uns ein flaes Gefühl.

«Angst hebt unser logisches Denken aus», sagt Borwin Bandelow, Psychiater, Psychologe und der Experte für Angststörungen im deutschsprachigen Raum. Mehr als 20 Jahre lang hat er zu diesem Gefühl an der Universität Göttingen in Deutschland als Professor geforscht und gelehrt.

Die Angst, sie hat Hochkonjunktur. Sie ist ansteckender als das Corona-Virus selbst und in ihrer Wirkung hundertfach verheerender. Es ist nicht das Virus, das Börsenmärkte zum Einstürzen bringt, es ist unsere Angst davor, was dieses Virus auslösen könnte. Die wunderschöne Realität, in der wir uns gerade befinden, wird überlagert vom ungunstigen Gefühl. «Je weniger fassbar eine Bedrohung ist, desto grösser ist die Angst davor», sagt Bandelow. «Rolling fear» nennen das Risikoforscher.

Solche Angstwellen schaukeln sich hoch und erfassen immer mehr Menschen, bis man den Eindruck hat, alle redeten nur noch über das eine. Denn Angst ist ein soziales Phänomen, man steigert sich wechselseitig hinein. Beispielhaft geschehen bei den irrationalen WC-Papier-Hamsterkäufen weltweit. Menschen werden in ihrer Angst getriggert, wenn sich Ladenregale leeren, wir werden unruhig, wenn wir anderen Menschen mit Atemschutzmasken begegnen, weil diese Situationen ungewöhnlich sind, weil sie auf Gefahrensituationen hinweisen. Angst ist tief in unsere DNA eingeschrieben.

Es hilft, sich dieses Paradoxon vor Augen zu führen: Wir leben gerade sehr, sehr sicher. Und es wird alles getan, damit das so bleibt. Wir versuchen vorausschauend das Bestmögliche zu machen, damit die Infizierungskurve tief bleibt, die Spitäler nie überlastet sind. Also nur keine Panik. Wir haben uns bloss noch nicht an die neue Routine gewöhnt.

Aber das kommt noch. Der Abstand, den wir zueinander halten, wird zu einem normalen Verhalten, das uns keine Angst mehr machen wird. Wir fürchten uns ja auch nicht vor der Sonne. Wir streichen Sonnencreme ein gegen Sonnenbrand und gehen trotzdem nach draussen. Jetzt meiden wir nahe Kontakte, aber wir brechen sie nicht ab. Geniessen wir das herrliche Wetter dieser Tage und das UV-Licht, das den Viren den Gar aus macht.

Wie aber sollen Sie mit der in Ihnen und der allgegenwärtig wahrnehmbaren Angst umgehen? Lesen Sie folgende alte Indianerweisheit:

Der schwarze und der weisse Wolf

Schweigend sass der Cherokee Grossvater mit seinem Enkel am Lagerfeuer und schaute nachdenklich in die Flammen. Die Bäume um sie herum warfen schaurige Schatten, das Feuer knackte und die Flammen loderten in den Himmel. Nach einer gewissen Zeit meinte der Grossvater: „Flammenlicht und die Dunkelheit, wie die zwei Wölfe die in unseren Herzen wohnen“. Fragend schaute ihn der Enkel an.

Daraufhin begann der alte Cherokee seinem Enkel eine sehr alte Stammesgeschichte von einem weissen und einem schwarzen Wolf zu erzählen. „In jedem von uns lebt ein weisser und ein schwarzer Wolf. Der weisse Wolf verkörpert alles was gut, der Schwarze, alles was schlecht in uns ist. Der weisse Wolf lebt von Gerechtigkeit und Frieden, der Schwarze von Wut, Angst und Hass.

Zwischen beiden Wölfen findet ein ewiger Kampf statt, denn der schwarze Wolf ist böse – er steht für das Negative in uns wie Zorn, Neid, Trauer, Angst, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Schuld, Groll, Minderwertigkeit, Lüge, falscher Stolz und vieles mehr. Der andere, der weisse Wolf ist gut – er ist Freude, Friede, Liebe, Hoffnung, Freundlichkeit, Güte, Mitgefühl, Grosszügigkeit, Wahrheit und all das Lichte in uns.

Dieser Kampf zwischen den beiden findet auch in dir und in jeder anderen Person statt, denn wir haben alle diese beiden Wölfe in uns.“ Der Enkel dachte kurz darüber nach und dann fragte er seinen Grossvater „Und welcher Wolf gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst. Nur bedenke, wenn du nur den weissen Wolf fütterst, wird der Schwarze hinter jeder Ecke lauern, auf dich warten und wenn du abgelenkt oder schwach bist wird er auf dich zuspringen, um die Aufmerksamkeit zu bekommen die er braucht. Je weniger Aufmerksamkeit er bekommt, umso stärker wird er den weissen Wolf bekämpfen. Aber wenn du ihn beachtest, ist er glücklich. Damit ist auch der weisse Wolf glücklich und alle beide gewinnen.

Das ist die grosse Herausforderung eines jeden von uns... das innere Gleichgewicht herzustellen. Denn der schwarze Wolf hat auch viele wertvolle Qualitäten – dazu gehören Beharrlichkeit, Mut, Furchtlosigkeit, Willensstärke und grosses intuitives Gespür, Aspekte, die Du brauchst in Zeiten, wo der weisse Wolf nicht weiter weiss, denn er hat auch seine Schwächen.

Du siehst, der weisse Wolf braucht den schwarzen Wolf an seiner Seite. Beide gehören zusammen. Fütterst du nur einen, verhungert der andere und wird unkontrollierbar. Wenn du beide fütterst und pflegst wird es ihnen gut tun und ein Teil von etwas Grösserem, das in Harmonie wachsen kann. Füttere beide und du musst deine Aufmerksamkeit nicht auf den inneren Kampf verwenden müssen.

Und wenn es keinen inneren Kampf gibt, kann man die innere Stimme, der alles wissenden Führer hören, die dir in jeder Situation den richtigen Weg deutet. Frieden, mein Sohn, ist die Mission der Cherokee, ist das Leben. Ein Mann, der den schwarzen und weissen Wolf in Frieden in sich hat, der hat alles. Ein Mann, der in seinen inneren Krieg gezogen wird, der hat nichts. Dein Leben wird davon bestimmt, wie du mit deinen gegnerischen Kräften umgehst. Lass nicht den einen oder anderen verhungern, füttere sie beide und beide gewinnen.“

(Autor unbekannt)

Nehmen Sie den schwarzen Wolf, Ihre Ängste bewusst wahr und halten Sie dann nach dem weissen Wolf in Ihnen Ausschau. Streicheln und füttern Sie ihn, denn er ist da und möchte gesehen werden.-