

Was tun gegen Corona-Ängste?

Wie man Viktor Frankl's Hinweis, man müsse sich nicht alles von sich selbst gefallen lassen, in diesen Tagen praktisch umsetzen kann – ein Selbstversuch

Ja, ich gebe es unumwunden zu, ich habe eine Seite in mir, die derzeit immer wieder richtig Angst hat. Man muss es klar benennen, diese Seite in mir hat dann, wenn sie sich meldet, buchstäblich Angst um mein Leben und um das Leben meiner Lieben.

Zum Glück gibt es noch andere Seiten in mir, da ist z.B. meine Vernunft-Seite, die alle Sach-Informationen zur Corona-Krise studiert und mich anleitet, kluge Verhaltensregeln zur Eindämmung der Gefahren zu befolgen. Dann ist da meine Erfahrungs-Seite, die mich darauf hinweist, dass ich doch ein gutes Immunsystem habe, ferner meine Helfer-Seite, die mir sagt, dass es jetzt darauf ankommt, jenen zu helfen, die dringend Hilfe brauchen, und dann noch meine Lebensfreude-Seite, die mir sagt, dass ich auch und gerade jetzt all die Dinge tun sollte, die mein Leben sinnvoll machen, die das Schöne und Gute in dieser Welt vermehren – und es gibt noch andere Seiten mehr in mir, die ich jetzt gar nicht alle aufzählen muss.

Doch am meisten überfällt mich derzeit die erstgenannte Seite, jene, die Lebensangst produziert, und zwar ganz besonders dann, wenn ich Zeitung lese oder Nachrichten höre oder schreckliche TV-Bilder von weltweiten Corona-Toten sehe. Dann blockiert diese Angst-Seite alle anderen Seiten in mir völlig, spielt sich selbst so stark in den Vordergrund, dass ich glaube, es gibt gar keine anderen Seiten mehr in mir, dass ich glaube, diese eine Seite bin ich als ganze Person mit Haut und Haar. Und die von dieser Seite produzierte Lebensangst hat eine unglaublich starke Sogwirkung, die mich innerlich richtig herunterzieht, in so eine Art Angst-Tunnel hinein, in dem ich dann von Minute zu Minute Energie und Hoffnung verliere.

Aber ich muss mich hüten, diese Angst-Seite in mir schlecht zu machen, sie will ja nur mein Bestes, sie will mich ja schützen! Nur leider schießt sie dabei weit übers Ziel hinaus, indem sie in einem Rundumschlag alle anderen Seiten in mir blockiert. Das aber muss ich nicht zulassen, es wäre auch unfair gegenüber den anderen Seiten in mir, die genauso zu mir gehören wie die Angst-Seite, all die anderen Seiten, die genauso wichtig, richtig, gut und sinnvoll sind und ebenfalls ein Recht haben, in mir zu sein.

Deshalb habe ich mir jetzt angewöhnt, immer dann, wenn meine Angst-Seite die anderen Seiten in mir blockiert und mich in den Angst-Tunnel ziehen will, mit ihr zu sprechen:

"Danke, liebe Angst-Seite", sage ich dann zu ihr, "ich danke Dir für Deine Sorgen und Ängste um mein Wohlergehen, ich freue mich über Deinen Einsatz und bewundere Deine Kraft, mit der Du diese gewaltige Sogwirkung in mir erzeugst. Gut, dass Du soviel Kraft hast, denn Deine Arbeit ist wichtig. Und ich bitte Dich, dass Du Deine kraftvolle Arbeit künftig optimierst, so dass Du statt eines Rundumschlags ganz präzise und punktgenau handeln kannst. Und präzise und punktgenau handelst Du dann, wenn Du ab sofort Team-Arbeit mit meiner Vernunft-Seite betreibst und ausschließlich nur im Ernstfall einen Angst-Alarm in mir auslöst, d.h. nur dann, wenn ich gerade dabei bin, mich leichtsinnig zu verhalten und Vorsichtsmaßnahmen zu unterlassen. Dann und nur in diesem Leichtsinns-Ernstfall bitte ich Dich um deinen kraftvollen Einsatz. Bis dahin darfst Du dich komplett entspannen und Deine Kräfte im Hintergrund in Bereitschaft halten."

Leider ist meine Angst-Seite sehr vergesslich, weshalb ich öfters so zu ihr sprechen muss. Und nicht immer, wenn ich so mit ihr rede, wirkt es sofort – aber es wirkt.