Die auf Stress spezialisierte Firma Vicero hat drei relevante Fragen zum mentalen Umgang mit der aktuellen Corona-Situation beantwortet.

Corona-Stress: Wie gehe ich mental damit um?

→ Warum löst das Coronavirus Stress aus?

→ Weshalb haben wir Angst? Oder haben wir bereits Panik?

→ Wie soll ich mich jetzt verhalten?

Man stelle sich vor, im Flugzeug brennt ein Triebwerk. Entweder geraten die Piloten in Panik und wollen möglichst schnell aussteigen, oder sie bleiben ruhig, tun das Machbare, akzeptieren den erschwerten Umstand und bereiten sich fokussiert auf die Landung vor. Wünschenswert ist wohl das zweite Szenario.

Sind wir nicht alle irgendwie Piloten unseres eigenen Lebens? Und brennt nicht mit dem vorherrschenden Coronavirus ein gesellschaftliches Triebwerk?

Warum löst das Coronavirus Stress aus?

Wenn die verfügbaren Ressourcen nicht ausreichen, um eine Herausforderung zu meistern, entsteht Stress. Einen solchen Stress erkennt man unter anderem an: Gereiztheit, Erschöpfung, unklarem Denken, Anspannung, erhöhtem Puls. Grund für unseren Stress ist, dass unser Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit nicht erfüllt wird. Die Ausbreitung des Coronavirus (SARS-CoV-2) ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht unter Kontrolle, die Folgen sind nicht absehbar, es gibt keine Sicherheit, nicht angesteckt zu werden.

Weshalb haben wir Angst? Oder haben wir bereits Panik?

Vor dem unberechenbaren Virus haben wir Angst. Und diese gilt es zu akzeptieren. Angst entsteht unter anderem, wenn Situationen eintreten, welche Schmerz oder Tod zur Folge haben. Aber das Gefühl hat durchaus gute Seiten. Angst gibt uns Kraft, die unser Überleben sichert, da wir vorsichtiger werden und unser Verhalten anpassen. Auf die konkrete Situation heisst das: Wir waschen uns öfter die Hände, sagen Veranstaltungen ab und streichen Flüge. Unser Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit wird damit etwas befriedigt. Man kann sich aber fragen, warum wir verhältnismässig wenig Angst vor Ereignissen wie dem Strassenverkehr (über eine Million Tote pro Jahr), der Grippe (gegen eine halbe Million Tote pro Jahr) dem Rauchen oder einem Herzinfarkt (je sieben Millionen Tote pro Jahr) haben. Das sind Ereignisse, die durchaus gefährlich sind, jedoch hat man sie normalisiert. Der Umgang mit der Angst ist eine Frage des Fokus. Und eine über-grosse Angst führt zu ziellosem Handeln – das ist Panik. Im Kontext des neuartigen Coronavirus besteht momentan eine Ten-denz zu solcher Panik. Die Menschen bestellen auf Ebay Impfstoffe gegen den Virus, die es gar nicht gibt oder sie prügeln sich um das letzte WC-Papier. Panik ist ansteckend. Im Gegensatz zu Angst bringt sie niemanden weiter. Daher gilt es sie zu vermeiden.

Wie soll ich mich jetzt verhalten?

Zuerst einmal tief durchatmen. Danach empfehlen wir drei Schritte – nach dem Prinzip TAB: Tun, Akzeptieren, Bewahren:

Tun:

Das Machbare tun. Die Verhaltensregeln vom BAG sollten gezielt angewendet werden. Sie helfen, die Ausbreitung des Virus zu begrenzen. Dabei ist es wichtig, nicht in Panik zu geraten und pragmatisch zu entscheiden. Je grösser die Gefahr ist, desto ruhiger müssen wir agieren. Es ist nicht das Ziel, anstatt am Coronavirus an einer Paranoia zu erkranken. Wenn das Machbare getan ist, sollte man sich wieder den erfreulichen, lustvollen Seiten des Lebens widmen.

Akzeptieren:

Das Unvermeidliche akzeptieren. Es gibt Dinge, die sich als Individuum einfach nicht ändern lassen. Das Virus ist da und es wird sich womöglich noch stark verbreiten. Die Herausforderung liegt darin, sich mit dieser unsicheren Situation gelassen abzufinden. Es gibt viele andere, akute Gefahren im Alltag, die wir gekonnt ausblenden. Durch den Tunnelblick auf das Virus sehen viele nur noch die Gefahr. Diese gilt es ernst zu nehmen (das Machbare tun) und gleichwohl zu relativieren.

Bewahren:

Energie bewahren für die weiteren Herausforderungen. Das Leben besteht aus vielen Aspekten, die unsere Energie brauchen. Ob Beziehungen, Beruf, Krankheiten, Unfälle, Freizeit, Familie oder weitere Herausforderungen – wenn man jetzt die ganze persönliche Energie mit dem Tunnelblick auf die Corona-Angst verbraucht, wird es schwierig, für diese anderen Aspekte fit zu sein. Es gilt fokussiert zu bleiben und die Energie vorausschauend einzuteilen.