

„Die Krise als Chance nutzen“

Diplom-Psychologe Michael Harder über Angst in Zeiten von Corona

Das Coronavirus geht um. Die Angst auch. Die jüngst verhängten Ausgangsbeschränkungen stellen Paare und Familien innerhalb der eigenen vier Wände vor komplett neue Herausforderungen. Diplom-Psychologe und Ehe- und Paarberater Michael Harder erklärt, was diese Angst mit uns macht und wie wir mit dieser für jeden völlig neuen Situation positiv umgehen und die Krise sogar als Chance nutzen können.

Herr Harder, was macht das Thema Coronavirus psychisch mit uns?

Michael Harder: Das ist individuell sehr unterschiedlich und hängt von der Wahrnehmung und Interpretation durch den Einzelnen ab. Es gibt Menschen, die durch die permanente Berichterstattung in den Medien eine sich selbst verstärkende Angstkulisse aufbauen. Wenn diese Menschen dann auch noch im heimischen Supermarkt leere Regale sehen, bricht Panik aus, die durch rationale Erklärungen nur schwer in den Griff zu bekommen ist. Andere hingegen gehen die Sache sehr gelassen an und lassen sich nicht verrückt machen. Nicht in Panik zu verfallen und mit einer gewissen Rationalität mit der aktuellen Situation umzugehen ist sicherlich die bessere Variante, sofern die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen strikt beachtet werden. Leider gibt es immer wieder Unbelehrbare, die sogar regelrechte Corona-Partys veranstaltet und sich in Gruppen zusammengefunden haben, was ja auch zu der nun verhängten Ausgangssperre beigetragen hat.

Sie haben die leeren Regale und Hamsterkäufe angesprochen. Warum reagieren die Menschen so?

Harder: Das Coronavirus und seine Auswirkungen sind für uns alle so belastend, weil wir keine Erfahrung damit haben. Alles Unbekannte macht uns Menschen erst einmal Angst. Und Menschen, die sich in ihrer Existenz bedroht fühlen, streben danach, ein Gefühl der individuellen Sicherheit zu schaffen. Hier kommt dann der natürliche Selbsterhaltungstrieb zum Vorschein, der sich aber leider auch in sehr egoistischem Verhalten äußern kann. Wichtig ist für diese Menschen dann nur, dass sie selbst versorgt sind. Alle anderen sind ihnen in dieser Situation erst einmal egal.

Angst ist ein wichtiges Stichwort. Welche Funktion hat diese Furcht vor dem Unbekannten bei uns Menschen?

Harder: Angst ist entwicklungs-geschichtlich eine sehr wichtige Emotion, die der Selbsterhaltung



Dass Unbekanntes wie Corona den Menschen Angst macht, sei normal, sagt Michael Harder. Allerdings sollte sich niemand davon vereinnahmen lassen, sondern stattdessen immer wieder für schöne Momente im Leben sorgen.

des Individuums und somit der Art dient. Die Angst vor Unbekanntem mahnt zur Vorsicht, zu umsichtigem Verhalten und dient der Vermeidung von Verletzungen. Während zu Urzeiten die Angst in der Regel durch reale äußere Bedrohung objektiv begründbar war, führt die momentane Corona-Angst beispielsweise zu übertriebenem Sicherheitsbedürfnis und damit auch zu den bereits genannten Hamsterkäufen. Im Extremfall können sich

Sich trotz allem schöne Momente schaffen

hieraus regelrechte Angststörungen entwickeln, die dann in angemessener Form einer Behandlung bedürfen.

Menschen gehen sehr unterschiedlich mit ihren Ängsten um. Das kann in einer Partnerschaft schnell zu starken Konflikten führen. Was kann hier jeder Einzelne tun, gerade wenn man wie jetzt viel Zeit zu zweit verbringen muss?

Harder: In einer Partnerschaft ist es hilfreich, wenn wenigstens einer eine optimistische Grundhaltung hat, die dann auf den anderen hoffentlich überspringt und eine gewisse Sicherheit vermittelt. In der jetzigen Situation kann ich allen Paaren nur raten, sich trotz allem schöne Momente zu schaffen. Gehen Sie an die frische Luft, auch wenn Sie das allein tun sollten. Kochen Sie zusammen etwas Leckeres,

schauen Sie einen schönen Film und versuchen Sie, den Fokus auf das Positive zu legen.

Man kann diese Angst und diese Situation also auch in etwas Positives umwandeln?

Harder: Selbstverständlich. Schon alleine die Erfahrung, dass man sich seiner Ängste bewusst wird und darüber spricht, kann zur Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins, aber auch einer Partnerschaft beitragen. Helfen kann auch, selbst etwas Sinnvolles zu tun. Also zum Beispiel ältere oder kranke Menschen aus dem Umfeld durch Einkäufe zu unterstützen und Ähnliches. Oder Dinge zu erledigen, die man schon lange vor sich hergeschoben hat. Ich werde zum Beispiel mit meiner Frau nächste Woche endlich unseren Speicher aufräumen. Das gibt ein gutes Gefühl und lenkt von der eigenen Unsicherheit ab. Diese Krise kann auch eine Chance sein, gestärkt als Paar daraus hervorzugehen.

Ausnahmesituation herrscht momentan auch in vielen Familien. Mama und Papa im Homeoffice, die Kinder völlig unausgelastet daheim. Welchen Rat haben Sie hier, um Ärger und Stress so gut es geht zu vermeiden?

Harder: Wer im Homeoffice ist, sollte zunächst einmal für sich eine Arbeitsatmosphäre herstellen, die getrennt vom häuslichen Umfeld ist. Also nicht mit dem Laptop am Esstisch sitzen, sondern bestenfalls ungestört im Arbeitszimmer. Das

kann schon enorm zur Stressreduzierung beitragen. Sind beide Eltern im Homeoffice, wird die Lage schon schwieriger. Am besten teilt man sich die Arbeit so ein, dass beide Elternteile abwechselnd Zeit für die Kinder haben. Sowohl die Bundesregierung als auch der Landesvater haben ja bereits an die Arbeitgeber appelliert, Mitarbeitern im Homeoffice auch noch Zeit für ihre Kinder zuzugestehen. Außerdem darf man in Ausnahmesituationen wie diesen sicher auch öfter auf

Die gemeinsame Zeit so gut es geht nutzen

Netflix und Co. zurückgreifen.

Kinder spüren sehr genau, dass in Zeiten von Corona vieles anders ist – auch wenn sie noch klein sind. Sie stellen viele Fragen. Wie soll man als Mutter und Vater damit umgehen?

Harder: Kinder spüren vor allem sehr genau, wie es Mama und Papa geht. Wenn diese also positive Botschaften senden und erklären, warum man jetzt nicht in den Kindergarten, die Schule, auf den Spielplatz, zu Freunden oder ins Schwimmbad darf, werden Kinder in der Lage sein, diese Veränderungen zu verstehen und damit umzugehen.

Sollen Eltern ihre eigenen Befürchtungen also am besten nicht zeigen?

Harder: Am besten ist es natürlich immer, wenn Eltern selbst in der Lage sind, vorhandene Ängste rational in den Griff zu bekommen. Wenn die Angst jedoch so stark ist, dass sie darunter leiden, sollten sie mit ihrem Partner oder Familienangehörigen darüber sprechen oder sich professionelle Hilfe von außen holen. Eltern sollten sich allerdings davor hüten, Kinder durch den Aufbau von Katastrophenszenarien unnötig zu verängstigen. Jetzt sollte im Vordergrund stehen, die viele gemeinsame Zeit zusammen so gut es geht zu nutzen.

Interview: Eva Rothmeier

Michael Harder, geboren in Düsseldorf, hat Psychologie in Stuttgart und Tübingen studiert. Nach einer Angestelltentätigkeit in einer neurologischen Klinik erfolgte der Sprung in die Selbstständigkeit mit einer Praxis nahe Hamburg, später in München und seit 1991 in Rain in der Nähe von Straubing. Internet: www.therapie-harder.de.