



Ernst
Flückiger

Ich habe Angst vor dem Virus – wie gehe ich damit um?

Dass uns die täglich dramatischer werdenden Nachrichten über die Corona-Krise in Angst versetzen, ist verständlich. Angst ist ein Gefühl, das zum Menschsein gehört. Wie kann ich gut mit der Angst umgehen? Damit mich in der gegenwärtigen Bedrohung durch das Coronavirus die Angst in meinem Denken und Handeln nicht lähmt und blockiert können die folgenden Schritte hilfreich sein:

- Ich nehme meine Gedanken und Gefühle bewusst wahr.
- Ich sage «Ja» zu meiner Angst, lasse sie zu und verdränge sie nicht.
- Wir führen unbewusst laufend Selbstgespräche. Ich beobachte all die Stimmen und Gefühle, die sich in mir bemerkbar machen und lasse sie zu.

- Wenn ich allein bin, tut es mir gut, wenn ich «laut denke» und die Stimme der Angst in Worten fasse.
- Ich spreche mit einer Person, der ich vertraue, über meine Angst. Wenn ich die Angst mit jemandem teilen kann, verliert sie viel von ihrer Bedrohung.
- Ich achte auf den Körper: Verkrampft mir die Angst Nacken- oder Rückenmuskulatur, oder schlägt sie mir auf die Verdauungsorgane? Ich atme bewusst und langsam und lenke meinen Atem in diese Körperteile. So kann ich entspannen.
- Ich suche ganz bewusst nach positiven Dingen und Eindrücken und lasse diese auf mich wirken: Ich freue mich am Lachen der Kinder, am fröhlichen Herumspringen der Kühe beim ersten Weidegang, den länger werdenden Tagen oder am Erwachen der Natur.

- Ich tue mir selber jeden Tag «Öppis z'lieb». Beispiel: Ich genieße dieser Tage etwas häufiger als üblich ganz bewusst ein Stück feine Schweizer Schokolade.

Praktische Schritte:

- Ich überlege mir für meinen Betrieb, was die schlimmsten Szenarien sein könnten.
- Falls ich selber, meine Partnerin, mein Partner, oder der Angestellte plötzlich ausfallen: Wie stelle ich sicher, dass der Betrieb inklusive Haushalt in einer solchen Situation geordnet weiterlaufen würde?
- Ich überlege mir, welche Person einspringen könnte. Wenn möglich kontaktiere ich diese bereits im Voraus.
- Ich stelle sicher, dass alle wichtigen Informationen zur Ausführung der täglichen Arbeiten auf

- dem Betrieb gut auffindbar wären und dass ich der Stellvertretung vom Spital aus die wichtigsten Anweisungen geben könnte.
- Für Situationen, wenn einem die Decke auf den Kopf fällt, hat die Inforama-Beratung Notfallkarten geschaffen (googeln Sie «Notfallkarten Inforama»). Am besten drucke ich diese Karten aus, ergänze sie mit der Nummer des Hausarztes und befestige sie z. B. in der Küche am Kühlschrank, in die Handytasche oder mein Portemonnaie. Ich kann diese Notfallkarte auch an Kolleginnen und Kollegen weitergeben, die unter der aktuellen Krise besonders leiden.

Ernst Flückiger ist Leiter Fachbereich Beratung und Geschäftsleitungs-Mitglied von Inforama, Zollikofen BE