

Angstbewältigung in Zeiten von Corona, auch mit buddhistischen Methoden

1. Einleitung

Ich möchte zuerst kurz einige Grundlagen erklären. Einige Möglichkeiten der Angstbewältigung ergeben sich daraus. Buddhistische Methoden werden inzwischen so oft empfohlen, ich kann oft nicht mehr nachvollziehen, welche aus dem Buddhismus stammen. Jeder kann auswählen, welche Methoden man mag.

2. Wortherkunft

Abgeleitet von dem lateinischen Wort „angustus“ bedeutet Angst „Enge“.

Redewendungen wie: ‚Es schnürt mir den Hals zu‘ deuten an, dass Atemnot extreme Angst auslöst. Dies erleben viele Patienten bei Corona.

Der Ausdruck ‚Angina pectoris‘ klingt ähnlich wie Angst, bedeutet wörtlich Herzenge. Er bezeichnet eine Enge der Herzkranzgefäße, diese werden auch Coronargefäße genannt, da haben wir wieder Corona! Menschen mit Herz- und Kreislaufproblemen sind besonders gefährdet.

3. Angstverhalten ist individuell

Wird in der Kindheit gelernt. Traumatisierte Menschen reagieren stärker.

Deshalb Verständnis und Mitgefühl einsetzen und für jeden die passende Strategie aussuchen.

4. Biologischer Sinn

Angst ist sinnvoll, hilft uns zu überleben, denn sie weißt uns auf Gefahren hin.

Wenn unseren Vorfahren einem Raubtier begegnet sind, haben sie natürlich Angst bekommen. Dann hatten sie drei Möglichkeiten: **kämpfen, weglaufen oder sich tot stellen**. Um für die ersten beiden Fälle Energie zu mobilisieren, wird Adrenalin ausgestoßen, damit Herz- und Atemfrequenz erhöht werden etc. Alles, was nicht zum momentanen Überleben wichtig ist, wird heruntergefahren. Das kann die Großhirnrinde betreffen, das heißt, wir können nicht mehr so logisch denken. Dies kennen alle, denen bei Prüfungsangst die einfachsten Dinge nicht mehr einfallen. Denn diese Mechanismen wirken immer noch in uns.

Auch für den **Totstellreflex** gibt es eine Redewendung: vor Angst erstarren. Dies soll dazu dienen, dass das Raubtier uns nicht sieht. Beim Angriff eines Raubtieres können auch Menschen plötzlich erschlaffen und angstfrei sein. Bei einem Unfall erleiden wir oft einen Schock und spüren in der ersten Zeit keine körperlichen

Schmerzen. Genauso können wir nach einem seelischen Schock auch erst einmal wie betäubt fühlen, gar nicht mehr präsent. Das nennt sich Dissoziation.

Angst vermag das Bewusstsein im Extremfall derart einzuengen, dass außer der bedrohlichen Situation der Rest der Realität nicht mehr wahrgenommen wird.

4.1 → Bewältigung: Bewegung

Um das Adrenalin abzubauen oder den Schock zu überwinden, hilft Bewegung. Außerdem stärkt dies das Immunsystem. Manchmal hilft schweißtreibender Ausdauersport, manchmal ruhige Bewegungen wie Qigong.

Auch beim Summen bewegt sich der ganze Körper. Dies empfiehlt Julie Henderson. Vielleicht lassen sich die Hamsterkäufe als einen irrationalen Kampf erklären.

4.2 → mit beiden Beinen fest auf dem Boden

Tipp beim Rhetoriktraining: Dadurch wirkt man selbstbewusster und fühlt sich auch sicherer. Bei Angst spüren wir unsere Beine nicht so gut, damit wir flüchten können.

Claudia Croos-Müller empfiehlt in ihrem Buch „Nur Mut“ breitbeinig zu gehen.

4.3 → Gehmeditation

4.4 -- > ruhig und bewusst Atmen

4.5 → Großhirnrinde mit schwieriger Aufgabe beschäftigen

„Etwas tun, was volle Aufmerksamkeit verlangt.“ Hilft nach Luise Reddemann gegen Dissoziation.

Außerdem Ablenkung.

5. Ungewissheit erzeugt mehr Angst als eine bekannte Gefahr

Weisheit, Wissen, sich informieren, auch über die Situation der Mitmenschen.

6. Stress hilft, mit Problemen fertig zu werden

Der Neurobiologe Gerald Hüter erklärt in seinem Buch „Biologie der Angst“:

„Kontrollierbarer Stress führt dazu, dass bereits bestehende Verschaltungen im Gehirn verbessert werden, wenn sie dazu taugen, mit einer Belastung umzugehen. Klappt das nicht, wird der Stress unkontrollierbar. Die dabei ausgeschütteten Hormone tragen dazu bei, bereits vorhandene Verschaltungen aufzulösen. So entsteht Raum, neue Wege zu benutzen und aus den eingefahrenen Bahnen des Denkens und Fühlens herauszukommen.“

Ob Stress als kontrollierbar empfunden wird, ist subjektiv unterschiedlich. Stress ist nur schädlich, wenn der unkontrollierte Stress zu lange anhält.

<https://www.stern.de/panorama/wissen/mensch/stress-unter-druck-stuerzt-das-denken-in-den-keller-3330526.html>

Bei Verliebten sind die gleichen Hirnregionen aktiv wie bei Prüfungsangst.

→ **Stress ist kurzfristig gesund.**

7. Gesellschaft vermindert Angst

Auch Affen und Meerschweinchen zeigen in Anwesenheit von Artgenossen weniger Angst. Deshalb wirkt sich die soziale Distanz in der Coronakrise negativ aus. Deshalb in Kontakt bleiben, Sangha pflegen. Auch Haustiere und Kuscheltiere können trösten.

8. Phasen der Krisenbewältigung

Siehe <https://www.intheco.de/phasen-der-krisenbewaeltigung/>

1. **Phase des „Nicht-wahrhaben-Wollens“ oder Schockphase.** Ein Grund für Behauptungen, Corona sei nicht so schlimm. Es ist auch schwer zu verstehen, man sieht den Virus nicht, weiß nicht, wer infiziert ist und die medizinischen Zusammenhänge sind komplex.

2. **Phase der aufbrechenden, chaotischen Emotionen.** Da kommt oft Ärger hoch. Deshalb sind viele so gereizt, ich ärgere mich über Fakenews. Bei schriftlicher Kommunikation missversteht man sich noch leichter.

3. **Phase des Suchens, Findens, und Sich Trennens**

4. **Phase des Neuen Selbst- und Weltbezuges**

8.1 → Weisheit kann zu Verständnis für sich und andere verhelfen

Wir leiden nicht an den Umständen, sondern an unseren Bewertungen.

9. Hilflosigkeit verstärkt negative Gefühle

Überlegen, was man tun kann um sich und andere zu unterstützen: Freunden und Angehörigen liebe Botschaften senden, für andere einkaufen etc.

10. Beten hilft

Dies ist wissenschaftlich bewiesen, denn:

1. Der Betende ist aktiv, nicht mehr hilflos.
2. Egal ob Ave Maria, Mantras oder aus anderen Religionen: Rhythmisches Rezitieren beruhigt, senkt die Herzfrequenz. Noch besser: Singen oder Summen. Beim Auswendiglernen eines neuen Mantras beschäftigt man die Großhirnrinde.
3. Wenn der Betende ruhiger ist, wirkt sich das auch auf andere aus.
4. Placeboeffekt und selbsterfüllende Prophezeiung.

11. Alles akzeptieren, nicht anhaften, nicht ablehnen

„Ich beobachte mich, wie ich Angst habe, deshalb bin ich mehr als meine Angst.

Wer in mir hat Angst? Die Person heute oder das jüngere Ich?

Falls das jüngere Ich, es beruhigen, ihm deutlich machen, wo Sie sind.“

Luise Reddemann „Trauma“

Sätze wie: „Ich bin größer als meine Gefühle.“

„In dem Ausmaß, in dem wir aufhören, gegen Ungesicherheit und Ungewissheit anzukämpfen, in dem Ausmaß löst sich unsere Furcht auf. Das Synonym für totale Furchtlosigkeit ist Erleuchtung – eine rückhaltlose, vollkommen offene Wechselbeziehung mit der Welt.“

Pema Chödrön: Geh an die Orte, die du fürchtest

12. Angst bezieht sich immer auf die Zukunft

Deshalb hilft Konzentration auf die Gegenwart, also Achtsamkeit:

- bei alltäglichen Tätigkeiten
- beobachten: Wovor habe ich genau Angst? ‚Die Angst umarmen‘ Nur, wenn es leicht ist! Atemmeditation kann bei Traumatisierten die Angstspirale verstärken.
- Körperreaktion beobachten z. B. Enge in der Brust. Löst sich dann oft auf.
- Sätze wie z. B.: ‚Jetzt bin ich gesund.‘

13. Mitgefühl statt Mitleid

Also nicht mit-leiden, sondern innerlich genug Abstand halten und gute Wünsche schicken.

Wissenschaftlich untersucht, dass Metta Bhavana z. B. pflegende angehörige entlastet. Diese Meditation besteht aus fünf Teilen: 1. Möge es mir gehen (das kann man je nach Bedürfnis ausführlich beschreiben) 2. Möge es einem/er Freund/in gut gehen 3. Möge es einer neutralen Person gut gehen 4. Möge es einer Person, mit der man ein Problem hat, gut gehen 5. Möge es allen Wesen gut gehen.

14. Weisheitswesen

Es bleibt jedem überlassen, ob man an die Existenz von Schutzengeln, Tara oder anderen Wesen glaubt. Die menschliche Vorstellungskraft ist stark. Alleine die Vorstellung, ein Freund oder ein nicht materielles Wesen leistet Gesellschaft, kann hilfreich sein.

15. Wenn wir Leiden, bauen wir Karma ab

Mit Vorsicht zu betrachten! Bitte nicht in Schuldgefühle rutschen!

16. Auf angenehme Dinge konzentrieren

In seinem Buch ‚Denken wie ein Buddha‘ erklärt der Neuropsychologe Rick Hanson gelesen, dass unangenehme Erfahrungen an uns kleben wie eine Klette und angenehme abrutschen wie an einer Teflonpfanne. Wenn 99 Prozent unseres Körpers intakt sind, zwingt unser Gehirn unsere Aufmerksamkeit auf einen verletzten kleinen Finger, damit wir uns darum kümmern. Das sichert unser Überleben, das Grübeln über Probleme hemmt allerdings unsere Zufriedenheit. Deshalb rät der Autor, mehrmals am Tag angenehme Erlebnisse elf Sekunden lang intensiv in sich aufzunehmen.

17. Positive Auswirkungen der Krise erkennen

Weniger Luftverschmutzung, viel Hilfsbereitschaft, Möglichkeit, achtsam zu sein etc.

18. Dalai Lama zu Sorgen

Wenn es für ein Problem eine Lösung gibt, braucht man sich keine Sorgen zu machen, es kann ja gelöst werden. Wenn es für ein Problem keine Lösung gibt, braucht man sich keine Sorgen zu machen, denn Sorgen machen hat dann keinen Nutzen.

19. Furchtlosigkeit im Buddhismus

Bedeutet nicht, nie Angst zu haben, sondern sich ihr zu stellen.

Jigme = Furchtlosigkeit ist oft Teil eines tibetisch-buddhistischen Namens.

20. Mandelkern mit Feder nach vorne streichen

Ganz exotisch: Neil Slade empfiehlt in seinem Buch „Der Glücksschalter“ sich vorzustellen, die Amygdala mit einer Feder nach vorne zu streichen.

21. Lachen

Der Atem verstärkt sich, die Vibration des Zwerchfells massiert die Organe, es stärkt das Immunsystem, entspannt und vor allem macht es Spaß! Die vielen Witze über Toilettenpapier passen dazu sehr gut!

22. Literatur:

Claudia Croos-Müller: Nur Mut und andere Bücher

Charlotte Brinkmann: Die Yak-Knochen-Mala, Roman

Pema Chödrön: Geh an die Orte, die du fürchtest

Dalai Lama: Die Regeln des Glücks

Rick Hanson: Denken wie ein Buddha'

Julie Henderson: Embodying Well-Being, oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann und Das Buch vom Summen

Gerald Hüter: Biologie der Angst

Luise Reddemann: Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden: Ein Übungsbuch für Körper und Seele

Luise Reddemann, Sylvia Wetzel: Der Weg entsteht unter deinen Füßen: Achtsamkeit und Mitgefühl in Übergängen und Lebenskrisen

Neil Slade: Der Glücksschalter

Bleibt alle gesund und frohgemut!

Charlotte Brinkmann