



Abo+ Nebenwirkungen der Quarantäne

25 Tipps gegen die Angst

Sich in der jetzigen Situation Sorgen zu machen, ist eine gesunde Reaktion. Was hilft, damit sie nicht übermächtig werden.

Martina Frei

Publiziert heute um 11:28 Uhr

Aktualisiert vor 11 Stunden



Behelfsmässiger Schutz: Eine Frau sitzt auf einer Bank auf dem Domplatz in Mailand.

Foto: Yara Nardi (Reuters)



Mehr Suizide, mehr häusliche Gewalt, mehr Alkoholkonsum, Kurzarbeit, und vor allem: mehr Angst. Das sind einige der «Nebenwirkungen» von Quarantänemassnahmen. Das Sorgentelefon «Die Dargebotene Hand» beispielsweise verzeichnet derzeit deutlich mehr Anfragen als sonst. «Im Kanton Waadt beispielsweise haben wir sonst etwa 100 Anrufe täglich, seit letzter Woche sind es 160 pro Tag», sagt die Geschäftsführerin des Verbands, Sabine Basler.

Angst, Nervosität, Traurigkeit

In einer Studie an rund 1000 Personen, die 2003 während des Sars-Ausbruchs unter Quarantäne gestellt wurden, gab damals jeder Fünfte an, Angst zu haben. Fast genauso häufig wurden Nervosität und Traurigkeit genannt. Knapp fünf Prozent beschrieben aber sogar glückliche Gefühle.

«In der Anfangsphase einer solchen, nie gekannten Situation wie jetzt fühlt man sich wie kopflos», sagt die St. Galler Psychotherapeutin Beatrix Ott. Wichtig sei, die Situation anzunehmen und sich zu sammeln, anstatt sich hineinzusteigern. «Wir können es im Moment nicht ändern.»

Angst ist in der jetzigen Lage eine völlig gesunde Reaktion

Annina Hess Cabalzar, Klinische Psychotherapeutin

Angst sei in der jetzigen Lage der Unsicherheit und Bedrohung «eine völlig gesunde Reaktion», beruhigt die Klinische Psychotherapeutin Annina Hess Cabalzar. «In einer so schwierigen Situation ist Angst nichts Krankhaftes, sondern ein Zeichen von Gesundheit. Angst schützt, da sie auf eine Bedrohung hinweist und uns aufruft, unser Verhalten anzupassen. Tun wir das nicht, kann die Angst sich ausweiten und zum «ungezähmten Biest» werden.»

«Ruhe bewahren und sich auf seine Stärken besinnen», rät Steffi Weidt, Leitende Ärztin an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich. «Holen Sie das hervor, was Ihnen in früheren persönlichen Krisenzeiten geholfen hat.»

Angst verstehen, das Handeln anpassen und raus aus der Ohnmacht und Hilflosigkeit, lautet das Rezept jetzt. Wenden Sie sich dem zu, was nun möglich ist:

Das können Sie tun, um der Angst zu begegnen

1. Gestehen Sie sich ein, dass Sie Angst haben.
2. Überlegen Sie, wo die Risiken, sich anzustecken, liegen und was Sie tun können, um diese Risiken möglichst klein zu halten. Vergewärtigen Sie sich auch, was die Viren nicht können, zum Beispiel die Haut durchdringen.
3. Informieren Sie sich nur auf wenigen, offiziellen, seriösen Kanälen und schalten Sie Push-Meldungen von nicht offiziellen Websites aus.
4. Planen und strukturieren Sie Ihren Tag. Machen Sie – im möglichen

Rahmen – immer wieder Dinge, die Ihnen guttun.

5. Pflegen Sie Ihre Beziehungen. Erneuern und intensivieren Sie Ihre sozialen Kontakte übers Telefon, das Internet oder schreiben Sie wieder einmal einen Brief.
6. Fokussieren Sie auf all das, was trotz der derzeitigen Situation möglich ist oder vorhanden: telefonieren, DVDs ansehen, Musik hören, Kochen, Singen, Haustiere, die schön beheizte Stube, ...
7. Was wollten Sie zu Hause schon lange machen, haben es aber die ganze Zeit aufgeschoben? Jetzt ist der Moment, endlich das Buch oder Musikinstrument in die Hand zu nehmen, das schon lange darauf wartet, oder die Wohnung auf Vordermann zu bringen.
8. Lenken Sie Ihre Gedanken hin zu den Aspekten, die wohltuend sind und für die Sie dankbar sein können.
9. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: Malen, musizieren, stricken, nähen, basteln Sie.
10. Erfreuen Sie sich an der Natur, am wachsenden Grün. Setzen Sie sich (in eine warme Decke gehüllt) auf den Balkon, in den Garten oder stellen Sie sich zwischendurch ans offene Fenster, lassen Sie frische Luft herein, hören Sie den Vögeln zu und tanken Sie Sonne.
11. Schreiben Sie sich, beispielsweise in Form eines Tagebuchs, alles von der Seele.
12. Helfen Sie anderen (zum Beispiel Einkaufen für ältere Mitbürger, Kinderbetreuung). Das stärkt das Miteinander. Beteiligen Sie sich an Aktionen (gemeinsames Klatschen oder Singen auf dem Balkon, am Abend eine Kerze am Fenster anzünden). Dies ermöglicht, sich trotz Social Distancing mit anderen verbunden zu fühlen.
13. Sorgen Sie für Wärme – ein heisser Tee, eine Wärmflasche, ein warmes Bad, eine Kuscheldecke können helfen, die fehlende Nähe auszugleichen.
14. Bewegen Sie sich regelmässig in der Wohnung, das hebt die Stimmung, lenkt ab und tut dem Körper gut. Im Internet sind diverse Workouts für daheim zu finden. Auch gedankliches Üben konkreter Bewegungsabläufe hilft.
15. Musik ist ein wirksames Mittel gegen Angst und Niedergeschlagenheit. Tanzen Sie in der Wohnung!
16. Essen Sie «gemeinsam» mit Ihren Liebsten via Skype, Google Hangouts oder vergleichbaren virtuellen Kanälen.
17. Kreisen die Gedanken nur noch um ein Thema, malen Sie sich in Gedanken ein grosses Stopp-Zeichen und lenken Sie sich ab. Legen Sie Zeiträume fest – zum Beispiel morgens und abends je zehn Minuten –, in denen Sie über die Sorgen nachdenken dürfen, und wenden Sie sich danach wieder anderem zu.
18. Bewahren Sie sich Ihren Humor, lesen Sie Witze, schauen Sie lustige Filme.

19. Bleiben Sie im «Hier und Jetzt», eins nach dem anderen.
20. Entspannen Sie sich. Regelmässig praktizierte Entspannungsverfahren reduzieren Ängste nachweislich. Einige gute Übungen finden Sie hier.
21. Schwelgen Sie ab und an in schönen Erinnerungen, schauen Sie zum Beispiel alte Fotoalben an. Leben Sie das, was möglich ist, ganz bewusst, also beispielsweise nicht schnell neben der Arbeit irgendetwas essen, sondern sich das Essen ansprechend anrichten und es in Ruhe geniessen.
22. Lassen Sie vor dem Einschlafen all die kleinen, schönen Momente des Tages kurz Revue passieren.
23. Fragen Sie auch Ihre Kinder, wie es ihnen geht, und hören Sie ihnen zu. Ein «Sorgenfresserli», dem die Kinder alles erzählen können, kann eine gute Hilfe sein.
24. Gibt es etwas Positives an der Situation (zum Beispiel zur Ruhe kommen, Zeit für die Kinder zu haben, Demut, herausfinden, was wirklich wichtig ist in Ihrem Leben)?
25. Behalten Sie die Hoffnung – es geht vorbei. Es kommen wieder andere Zeiten.

Weitere Tipps hier

Hilfe sollten Sie suchen, wenn

- Ihre Angst immer grösser wird und Sie beherrscht
- Ihre Gedanken nur noch um ein Thema kreisen
- Sie nicht mehr richtig denken, handeln oder arbeiten können
- Ihnen der Antrieb fehlt, um Aufgaben anzupacken
- Sie zu Suchtmitteln greifen oder dauernd zu viel essen
- Sie sich wie gelähmt fühlen
- Sie nicht mehr schlafen können

Hilfestellen

Hilfe bieten zum Beispiel Therapeuten, Ärzte, Seelsorger, Pro Mente Sana und "Die Dargebotene Hand" per Mail, Telefon oder Chat.

4 Kommentare

Ihr Name _____

Speichern**Tim Eugster**

vor 5 Stunden

Was mir auch gut hilft, ist LSD.

^ 3 | v 2 | Antworten | Melden

Gustav

vor 8 Stunden

Wenn man die Statistik beachtet, ist Angst in dieser Situation für die überwältigende Mehrheit der Bevölkerung nicht gerechtfertigt. Die Massnahmen dienen dazu, dass die Spitäler durch das gleichzeitige Auftreten vieler Krankheitsfälle der kleinen Gruppe von bedrohten Menschen, nicht an die Grenzen kommen. Die Massnahmen sind nicht da, weil es plötzlich für alle Menschen gefährlich ist. Wer das glaubt, ignoriert die Statistik. Und mit SARS von 2003 einen Vergleich zu machen, ist Unsinn. SARS von 2003 war wirklich gefährlich. Auch suggeriert der Artikel, wer keine Angst habe, sei der Ungesunde...Anders als in den Medien dargestellt, hat auch die Mehrheit der Spitalangestellten keine Angst.

^ 5 | v 6 | Antworten | Melden

Hanna

vor 8 Stunden

@Gustav Bei ausreichender Behandlung sterben tatsächlich sehr wenige vorher gesunde junge Menschen. Bei zuvielen Kranken gleichzeitig, reichen die Behandlungskapazitäten jedoch nicht mehr aus und sehr viele sterben, weil sie nicht mehr (ausreichend) behandelt werden können, auch junge vorher Gesunde, welche mit ein paar Tagen im Spital relativ problemlos überlebt hätten. Vermutlich würden auch an anderen Krankheiten, Unfällen und Geburten mehr Menschen unnötig sterben, weil Fachkräfte in Coronaspitalern aushelfen oder krank sind.

^ 8 | v 2 | Antworten | Melden

Frani

vor 10 Stunden

Machen sie sich keine Sorgen, wenn sie beginnen mit ihrem Toaster, Staubsauger oder Schaukelstuhl zu reden. Professionelle Hilfe sollten sie sich aber dann suchen, wenn diese ihnen beginnen zu antworten.

^ 38 | v 3 | Antworten | Melden

vor 10 Stunden

Dieser Kommentar wurde von der Redaktion entfernt.

MEHR ZUM THEMA



Abo+ **Training daheim**

So bleiben Sie während des Corona-Lock-downs fit

In unserer vierteiligen Serie «Quarantaining» zeigt ein Experte, wie Sie auch ohne Gym effizient trainieren können. Zum Start: Beweglichkeit der Gelenke und Erhöhung der Durchblutung.

vor 12 Stunden



Abo+ **Wie viele Verstorbene gibt es?**

Verwirrung um die Opferzahlen

Der Bund vermeldet konstant weniger Corona-Tote als die Kantone. Nun lässt er prüfen, wie es zu den Unterschieden kommt.

vor 14 Stunden

Tages-Anzeiger

[Startseite](#) [E-Paper](#) [Impressum](#) [AGB](#) [Datenschutz](#) [Kontaktformular](#) [Abo abschliessen](#)

▼ **Alle Medien von Tamedia**