

## Strategien und Wege aus der Angst heraus

### Dr. Christian Zürcher, Arzt:

Das Virus ist viel weniger gefährlich, als man anfänglich gemeint hat.

Wir werden immer mit Erregern wie Viren, Bakterien und Pilzen zu tun haben, sie gehören zu uns.

Coronaviren sind nicht neu, waren schon immer mit dabei, man hat lediglich neu den Fokus auf sie gerichtet, anstatt wie bisher auf Influenzaviren (Grippe), und einen neuen Namen gegeben (Covid-19/Sars-CoV-2).

Auch bei der Grippe gab es immer mehr oder weniger schwere Verläufe, auch Todesfälle, v.a. bei alten und vorerkrankten Menschen.

(A propos: WHO stuft aktuelle „Pandemie“ als mittelschwere Grippe ein.)

**„Mit Mut, Liebe und Wahrheit gegen Angstpropaganda“** (s. Gespräch von Gunnar Kaiser mit **Daniele Ganser, Historiker und Friedensforscher**)

Ganser unterscheidet in der aktuellen Krise zwischen

**Angst vor Virus** Krankheit, Sterben, Tod

**Angst vor Armut** Arbeitsverlust, Existenzangst, Einsamkeit

**Angst vor Diktatur** Verlust der Demokratie, der Mitbestimmung

Verlust der Menschenrechte wie Meinungsfreiheit, Versammlungs- und Reisefreiheit

Er betrachtet die verschiedenen Ängste als „gleichwertig“, und das sollten wir uns vor Augen halten für eine friedliche, achtsame Diskussion.

### **Mut:**

Angst zulassen, sie ist Teil von uns, deshalb sind wir ihr auch nicht hilflos ausgeliefert.

Rückbesinnung auf die eigenen Kompetenzen. Eigenverantwortlichkeit, sich selber eine Meinung bilden, sich breit informieren und seine Überzeugung auch äussern und leben.

### **Liebe:**

Vertrauen darin, dass andere da sind, wenn wir Unterstützung brauchen.

Wir sind soziale Wesen und weder Einzelkämpfer noch Konkurrenten (auf diese Ideologie sind wir viel zu lange hereingefallen). Wir können ohne den andern nicht leben, auch nichts lernen. Wir brauchen Gemeinsamkeit und Austausch, um tragfähige Lösungen zu finden.

Achtsam sein, Sorge tragen, einen liebevollen Umgang mit sich und den andern pflegen. Das Gute und Schöne nicht aus den Augen verlieren.

Sich der eigenen Würde bewusst werden, sie nicht verletzen lassen, auch die Würde des andern achten.

**„Wo Angst ist, kann keine Liebe sein, wo Liebe ist, keine Angst.“** Markus Häni, Lehrer und Mitglied von „Freunde der Verfassung“)

### **Wahrheit:**

Die eigenen Ängste anschauen, hinterfragen, Ursachen ergründen.

Oft machen uns nicht reale Situationen Angst, sondern Vorstellungen, die wir uns im Laufe des Lebens gebildet haben. Angst entsteht meist in Gedanken.

(Im Gegensatz zu Angst hat Furcht eine Schutzfunktion, sie kommt und geht, und wir haben dafür Bewältigungsstrategien bereit.)

## **Was können wir sonst noch dagegen tun?**

**Immunsystem stärken:** Viel Bewegung an frischer Luft **ohne Maske**, gesunde, ausgewogene Ernährung, viel Schlaf auf guter Matratze, Atem- und Entspannungsübungen zu Stressabbau, Vitamin D3 (infektabwehrende Wirkung, bei Covid-Kranken Mangel festgestellt)

**Ablenkung und Lebensfreude:** Sich kleine Freuden gönnen, **sich vom Thema Corona bewusst und gezielt ablenken**, Musik hören, selber musizieren, singen, tanzen, sich kreativ betätigen, werken, handarbeiten, lesen, spielen etc.

**Sich schützen** vor Panikmache durch die offiziellen Informationen in den öffentlich-rechtlichen Medien.

**Sich wehren:** das System infiltrieren, Leserbriefe schreiben, Briefe an Behörden und Institutionen, angehen gegen Unrecht mit Verweigerung und Anzeigen.

### Quellen:

SenseTalk - „Corona und die Angst“, Gast: Dr. med. Christian Zürcher

Gunnar Kaiser: „Mit Mut, Liebe und Wahrheit gegen die Angstpropaganda“ – Daniele Ganser im Gespräch

Marilena B. - Gerald Hüther, Hirnforscher und Autor: „Was hilft uns aus der Angst?“  
HelloBetter, Psych. Onlinetraining: [helloworldbetter.de](http://helloworldbetter.de)