

Angst und Stress

Wie damit umgehen

Angst hat einen schlechten Ruf, dabei schützt sie in vielen Fällen vor Gefahren. Zumindest solange Angst vorsichtig macht. Nur, wenn sie zu groß wird, lähmt sie. Deshalb ist es meistens besser, wenn man sich der Angst stellt, solange sie noch klein ist.

Zur Zeit haben viele Menschen mindestens drei Gründe um ängstlich zu sein:

1. der drohende Klimawandel
2. die Corona-Pandemie
3. Putins Krieg in der Ukraine

Alle drei Entwicklungen können viele unerwartete Nebenwirkungen haben, von denen die Wahrscheinlichsten sein dürften: Missernten, Hunger und Flucht bis hin zu Völkerwanderungen, Weltwirtschaftskrise mit Arbeitslosigkeit und Verlust der finanziellen Möglichkeiten, sowie Verlust von Heimat und Arbeit.

Das ist mehr, als die Meisten verkraften können. Man geht davon aus, dass die drei größten Gefahren für das psychische Wohlergehen drei Ereignisse sind:

1. Verlust eines Partners
2. Verlust der Arbeit
3. Verlust des Zuhauses, der Heimat.

Flüchtlinge – egal ob vor Krieg, oder aus Not – leiden zumindest unter dem Verlust der Heimat und der Arbeit. Im Falle der Frauen, die ihre Männer als Soldaten in der Ukraine zurück lassen mussten, kann der Verlust des Partners hinzu kommen. Um so schwerer ist es für sie für ihre Kinder zu sorgen.

Schon eine Scheidung kann vom Verlassenen als Verlust des Partners empfunden werden und wenn dann noch das Ausziehen aus der Familienwohnung hinzu kommt, sind es schon zwei gefährliche Erlebnisse für die Betroffenen. Kein Wunder, wenn in vielen Kulturen die Ehe unter besonderen Schutz gestellt wird. Wenn möglich, will man diese Krise der Trennung und Scheidung verhindern.

Dass es heute vielen Menschen nicht so gut geht, wie es ihnen eigentlich gehen könnte, hat noch einen weiteren Grund:

Stress. Stress bedeutet eigentlich nur Belastung. Eine Belastung in Maßen kann beim Sport zu einem schönen Trainingserfolg werden. Dabei handelt es sich um eine Form von Stress, mit der man gut umgehen kann, so genannter Eu-Stress (gute, verträgliche Belastung).

Das Problem für die meisten Menschen ist der gegenteilige Stress (Dys-Stress). Dazu muss man wissen, dass Stress im Körper die Ausschüttung verschiedener Stoffe hervor ruft, die dem Lebewesen ermöglichen zu fliehen, oder zu kämpfen. Egal, welche Reaktion (Flucht, oder Kampf) man wählt, dabei werden die ausgeschütteten Stoffe durch Bewegung abgebaut, bis der Körper wieder seinen normalen Zustand erreicht.

Auslöser für den Stress könnte bei den frühen Menschen schon ein ungewohntes Geräusch, ein knackender Ast, ein fremdes Tier gewesen sein. Im Nu schüttete der Körper die Stoffe aus, die Flucht oder Kampf ermöglichten und regelte weniger wichtige Dinge herunter, um Energie zu sparen. An diesem Muster hat sich bis heute nichts geändert.

Das Problem mit dem Stress besteht darin, dass wir auf Erschreckendes oft weder mit Kampf noch mit Flucht reagieren können, so dass der Körper voller Stoffe ist, die wir gar nicht brauchen und in der Situation auch nicht durch Bewegung abbauen können, etwa beim Autofahren, am Arbeitsplatz, beim Betrachten von Filmen und Videos oder wenn Nachrichten gemeldet werden, die uns in Angst versetzen. Das tut natürlich dem Körper nicht gut.

Stress kann aber nicht nur durch ein erschreckendes Erlebnis entstehen, sondern auch, wenn man ständig an den Grenzen seiner Leistungsfähigkeit ist. Sei das durch Zeitdruck, durch zu viel Arbeit, zu viele Sorgen (etwa bei jungen Familien mit kranken Kindern, oder bei Kindern, die ihre alten Eltern pflegen), finanzielle Nöte oder andere Einflüsse, die den Menschen nicht mehr zu sich und zur Ruhe kommen lassen. Solcher Dauerstress schadet dem Körper, weil er ständig mit Stoffen überschwemmt wird, die er gerade gar nicht braucht. Das ist einerseits eine Verschwendung von körpereigenen Stoffen und andererseits kann das krank machen. Wenn man aber ständig unter Hochspannung steht (Hamsterrad), kann sich der Körper nicht mehr entspannen, was zugleich die Psyche andauernd belastet.

Das bedeutet die Art und Weise wie Viele heute leben, ist nicht gesund. Egal, ob es die ständige Erreichbarkeit ist, oder die Verdichtung der Arbeit, das immer höhere Tempo, oder das Diktat der Stechuhr oder der Moden; all das sind zusätzliche Quellen von Stress zu den oben erwähnten Gründen für Ängste. **Wir haben einerseits die berechtigten Ängste, die aber noch durch Stress gesteigert werden.**

Diese doppelte Wirkung ist um so schlimmer, je weniger Möglichkeiten man sieht selbst etwas gegen die bedenklichen Entwicklungen zu tun. Wer sich als hilfloses Opfer fühlt, ist in Gefahr von der Angst gelähmt zu werden. Das ist fatal, denn Menschen mit Sorgen sind weniger gut im Probleme lösen, als jemand, der weiß, dass die diesjährige Ernte zur Ernährung bis ins nächste Jahr reichen wird. Das ist übrigens einer der Gründe, weshalb Arme so schlecht der Armut entkommen, die Sorgen verringern ihre Fähigkeit Probleme zu lösen.

Wenn es einem gelingt aus der Rolle des hilflosen Opfers heraus zu treten und zumindest das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen, dem geht es gleich besser. Daher sollten wir unbedingt allen Stress vermeiden, der vermeidbar ist, um die Belastung von Gesundheit und Psyche zu senken. Dabei darf man sich aber nicht überfordern, weil Misserfolge einen in die Opferrolle zurück werfen könnten.

Da Stress die Hilfsbereitschaft von Menschen senkt, sollte man ihn möglichst vermeiden. Unnötiger Lärm, zu dichtes Auffahren und Drängeln, Hupen, riskante Fahrmanöver, ein zu voller Terminkalender, Eile, Hektik und zu viele optische Reize fördern Stress.

Umgekehrt kann körperliche Bewegung, etwa Spaziergehen oder Sport den Stress senken. Wer kleine Zeitpolster in seinem Tagesablauf einplant, in denen er verschlafen kann, tut etwas gegen den Stress. Auch das Ausschalten von Radio, Fernseher, Internet, ja sogar Festnetz-Telefon, kann das Leben ruhiger machen, eben weil man sich Reize erspart, die einem nicht gut tun. Das heißt nicht, dass man sich nicht über die Vorgänge in der Welt informieren soll, sondern nur, dass man die Menge der belastenden Reize senken sollte, bis man sie noch sinnvoll nutzen und verkräften kann. Die Lockvögel der Boulevard-Medien „Sex and Crime“ (nackte Haut und Polizeibericht) erregen meist nur Aufmerksamkeit, bringen einen im Alltag aber nicht weiter. Dasselbe gilt für angeblich „Soziale“ Medien, die man eher Gerüchteschleudern nennen sollte.

Die Wirtschaft hat in den letzten Jahrzehnten versucht die Arbeit zu verdichten und immer mehr aus ihren Mitarbeitern heraus zu holen. Das ist eine fragwürdige Form der Ausbeutung. Seit ein paar Jahren sieht man die Folgen: Leute wünschen sich Teilzeitstellen, Ärzte machen keine eigene Praxis mehr auf, sondern bleiben lieber angestellt, in Krankenhäusern und Pflegeheimen fehlt es an Personal, weil immer mehr dem Leistungsdruck nicht mehr standhalten können oder wollen, was durch die Pandemie noch verschärft wurde. Wenn 20% der Mediziner überlegen, ob sie nicht woanders anders und gesünder arbeiten könnten, dann zeigt das, dass unser Gesundheitssystem – so gut es noch ist – vor einem tiefgreifenden Wandel steht. Nicht die Zahlen oder der Gewinn, sondern die Menschen müssen wieder in den Mittelpunkt, Patienten, Pflegende und Ärzte!

Wie wichtig die Gesundheit ist, hat die Pandemie gezeigt. Leider gibt es immer mehr Menschen, die gar nicht mehr wissen, wie man sich gesund ernährt und gesund bleibt. Viele spüren nicht mehr, was ihnen gut tut, was ihnen bekommt und wo sie vorsichtig sein sollten. Wenn man sieht, was in Medien an „Lebenshilfe“ angeboten und genutzt wird, könnte man meinen, dass die Mehrzahl der Menschen verblödet sei. Beispiele: „Haltbarkeit von Öl, Rasenmähen, Silber putzen, wann wird es hell, wann tankt man am Besten, wie wäscht man das Auto oder das Fahrrad, wie beseitigt man Flecken in der Wäsche...“ Lauter Dinge, die man früher zuhause lernte, oder spätestens, wenn man dort auszog und einen eigenen Haushalt führte.

Da der Einzelne die Weltpolitik nur bedingt beeinflussen kann, muss man versuchen sich vor ihr zu schützen. Das bedeutet: Wo es irgend wie geht, sollte man Stress abbauen. Das können ganz kleine Dinge sein, wie eine Tür aufhalten, das Auto nicht auf dem Gehweg parken, die Wohnung ein bisschen mehr aufräumen und schöner machen, Nachbarn oder Bedienung in Lokalen und Läden ein wenig freundlicher behandeln, als man es normalerweise tun würde. Es gibt so viele kleine Dinge, die auf die Stimmung wirken, also sollte man die, da sie auch weniger Kraft kosten, zu verbessern suchen. Auch wenn jeder Einzelne nur hier und da ein paar kleine Dinge tut, ergibt das in der Menge dann doch eine veränderte Stimmung und weniger Stress.

Das heißt nicht, dass man die anderen Sorgen vernachlässigen soll. Natürlich ist ebenso beim Klimawandel in der Summe etwas zu gewinnen, wenn man mit kleinen Maßnahmen anfängt. Eine Rechnung der Biologin und Chemikerin Diana Beresford Kroeger kommt zu dem Schluss, dass der Klimawandel gebremst, wenn nicht zu Stillstand kommen würde, wenn jeder Mensch sechs Jahre lang, jedes Jahr einen Baum pflanzen würde. Einerseits können das viele nicht, weil sie kein Land haben, aber andererseits zeigt es, dass mit verhältnismäßig geringen Mitteln viel zu bewegen wäre. Und: Alle können irgend einen Beitrag leisten!

Dasselbe gilt für die Pandemie. Sie ist anders als die Spanische Grippe am Ende des ersten Weltkrieges, die in drei Wellen verlief, von denen die erste die Größte war. Heute haben wir in Deutschland eine eher gegenteilige Entwicklung, die Zahl der Infizierten steigt mit jeder neuen Welle und das, obwohl wir in kurzer Zeit hilfreiche Medikamente und Impfungen entwickeln konnten. Aber der Virus hat sich verändert, so dass er immer ansteckender wurde. Das bedeutet:

Auch wenn es ungeheuer lästig ist, sollten wir weiter vorsichtig sein, Masken tragen (wo es geht FFP2 Masken, weil die doch sehr viel besser schützen), Abstand halten, Hygiene wahren und beim Verdacht auf Infektion testen lassen. Das Tückische an der neuesten Variante ist, dass manche Menschen überhaupt nicht spüren, dass sie erkrankt sind, also auch nicht in Quarantäne gehen, wodurch mehr Menschen infiziert werden, als man erwarten sollte. Der meist milde Verlauf hat die Schattenseite, dass nicht jeder Erkrankte es merkt.

Sehr wahrscheinlich werden wir – wie bei der Spanischen Grippe – auch erst nach dem dritten Jahr ein Abflauen der Pandemie erleben. Bis dahin sollten Alle so vorsichtig sein, wie möglich, um weitere Infektionen und das bedeutet auch Todesfälle zu vermeiden. Dazu gehört auch, dass man sich impfen lässt, nicht nur zum eigenen Schutz, sondern auch zum Schutz der Mitmenschen. Angesichts der großen Zahl Geimpfter und der erfreulich geringen Zahl von unerwünschten Nebenwirkungen sollte niemand, außerhalb bestimmter Risikogruppen, die noch nicht geimpft werden können, auf eine Impfung aus Angst vor Nebenwirkungen verzichten.

Der Krieg ist vielleicht für Alle das größte Problem, weil er nicht notwendig ist und Mittel bindet, die man viel besser gegen den Klimawandel und zur Bekämpfung von Pandemie und anderen Krankheiten einsetzen könnte. Wie kann es sein, dass ein Mann oder eine kleine Gruppe, die ganze Welt in so ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang stürzt?

Eine Antwort haben die Verschwörungsbegeisterten während der Pandemie gezeigt: Wer nichts weiß, muss alles glauben. Das ist in einer so vielfältig vernetzten Welt um so mehr der Fall, weil der Einzelne sich gar nicht über alles fundiert informieren kann. Damit man handeln kann, muss man wenigstens einige verlässliche Informationen haben, die im Idealfall die Medien liefern müssten. Leider geht es einem Teil der privatwirtschaftlichen Medien (Zeitungen und Zeitschriften) mehr ums Geschäft, als um ihre wichtige Aufgabe für die Demokratie. Relativ verlässlich sind noch die öffentlich rechtlichen Sender¹, obwohl auch da die Qualität sinkt.

Die angeblich „Sozialen“ Medien, bei denen es keine Qualitätskontrolle gibt, sind dagegen Gerüchteschleudern, also in viele Fällen Zeitverschwendung. Das ist nicht so harmlos, wie es klingt. Wenn man nachdenken will, oder wenn man Stress abbauen möchte, dann braucht man dafür Zeit, in der man sich ganz dieser Aufgabe widmen kann. Wenn man jedoch die Zeit durch Kinkerlitzchen oder Nachrichten ungewisser Qualität vertut, dann erzeugt dieser Zeitmangel zusätzlichen Stress. Viele Leute schauen alle paar Minuten auf's Handy. Junge Menschen können sich leider oft nur noch wenige Sekunden auf eine Sache konzentrieren. Wie will man dann mit den großen Herausforderungen des Lebens und der Welt fertig werden? Es gilt daher Käthe Kollwitzens Spruch: „Mensch, werde wesentlich!“ Doch dafür braucht man Ruhe und Muße, um zu sich selbst zu kommen und sich selbst zu spüren.

¹ Beim Deutschlandfunk kann man die Nachrichten des ganzen Tages und der letzten Woche nachlesen:
<https://www.deutschlandfunk.de/nachrichten/barrierefrei>