

Wie Krise und Angst uns stärker machen

Die Corona-Pandemie löst viele negative Gefühle aus. Doch wer lernt, mit diesen Emotionen umzugehen, kann sogar erfolgreich werden, sagen die Experten



Die Menschen erleben gerade vor allem drei Arten von Angst: vor Tod, Armut und dem Verlust der Freiheit.

FOTO: XESAI/ISTOCK

DIANA ZINKLER

BERLIN – Die Freundin ist aufgebracht, sie halte es schlicht nicht mehr aus. Überall diese Regeln, die Verbote, die Maßnahmen. Die Corona-Krise hat sie voll erfasst. In dieser virusbedingten Ausnahmesituation versuchen Regierung und Experten mit neuen Regeln und Ratschlägen die Zahl der Infektionen in Schach zu halten, das Virus womöglich auszumerzen. Die Regeln passen nicht jedem. Im Falle der Freundin löst die Kontakt- und Reisesperre hauptsächlich ein Gefühl aus: Angst.

Die Freundin fürchtet den Verlust ihrer Freiheit. Die wirtschaftlichen Sorgen vieler anderer oder die pure Existenzangst des Kollegen, seinen Job zu verlieren und dann seine Wohnung nicht mehr abzahlen zu können, kümmern sie wenig. Und tatsächlich gerät sie darüber in Streits. Manchmal fühlt sie Panik, will weglaufen, ausbrechen; und in Diskussionen kann sie nicht nachgeben. „Nicht, wenn es um meine Freiheit geht“, sagt sie.

Klare Anzeichen der Angst, die alles in ihr überwältigt. Ein Gefühl, mit dem sie in der Corona-Krise nicht allein ist. Amina Meineker ist Life-Coach. Die Diplom-Ökonomin hat 20 Jahre Erfahrung in Strategie und Finanzierung und berät heute Führungskräfte in Transformationsprozessen. Das heißt, sie berät Menschen, die vor Herausforderungen und Veränderungen stehen. Und nicht selten dem, was vor ihnen liegt, mit Angst begegnen. In der Corona-Krise kommen ihre Klienten mit existenziellen Sorgen zu ihr. „Wir erleben gerade besonders stark drei Arten der Angst: die Angst vor Infektion, also vor dem Tod,

die Angst vor Armut und vor wirtschaftlichem Ruin und die Angst davor, die Freiheit zu verlieren“, erklärt Meineker in einem Telefonat.

Um mit sich selbst in Krisenzeiten besser klarzukommen, helfe es, zu verstehen, dass der Mensch zwei Modi des Seins hat. Amina Meineker beschreibt diese zwei Zustände so: „Die meisten von uns sind sehr häufig im Überlebensmodus, in der Firma, in der Partnerschaft, jedes Mal, wenn sie Nachrichten schauen. Und dann gibt es den Kreativmodus, wo wirklich Neues entstehen kann.“

Je besser ich meine Emotionen regulieren kann, je mehr Macht ich darüber habe, wie ich denke und handle, desto besser lebe ich

**Amina Meineker,
Führungskräfte-Coach**

Die Angst hat den Menschen früher überleben lassen. „Wir sind die Nachkommen von denen, die nicht mutig in den Wald gezogen sind und gegen den Tiger gekämpft haben, sondern die besonnen und mit Angst reagiert haben und sich vermehren konnten“, erklärt Meineker. Durch die Evolution sei die Angst in uns verwurzelt, sie sei ein Überlebensgefühl.

Der Körper reagiert: Es fließt mehr Blut in die Beine, damit der Mensch bereit ist, zu laufen und zu kämpfen. Leider

führt weniger Blut im Gehirn zu einer schlechteren Versorgung mit Sauerstoff, und das macht uns eben weniger schlau. Deswegen ist der Mensch in diesem Zustand leichtgläubiger und hinterfragt nicht mehr so viel, ist weniger tolerant und rational, eigentlich das Gegenteil davon, was Gesellschaften in Krisenzeiten brauchen. Angst macht manipulierbar: Diktaturen funktionieren nach diesem Prinzip, und Populisten gewinnen so ihre Anhänger.

Methoden, die gegen die Angst helfen und glücklich machen

Gegen die Angst helfe ihren Patienten alles, was entspannt. Meditation, Sport, über die Ängste sprechen und erkennen, was eigentlich die Angst auslöst. Der Betroffene geht „den Schritt zurück“, erkennt sich selbst besser und kann Lösungen finden. Lernt sogar, in künftigen Situationen besser damit umzugehen. „Denn je besser ich meine Emotionen regulieren kann, je mehr Macht ich darüber habe, wie ich denke und handle, desto besser lebe ich.“ So lasse sich Angst in ein Erfolgsprinzip umwandeln.

Denn Angst kann die Widerstandsfähigkeit steigern, verschafft ein besseres Verständnis von sich selbst. Je mehr man darüber nachdenke, desto höher die Resilienz. Der Umgang mit der eigenen Angst bringe den Unterschied.

Nicola Sieverling, Autorin des Buches „Plan B“, hat sich zweimal beruflich neu erfunden. Sie war Redakteurin bei einer Tageszeitung in Hamburg, nach einer Auszeit machte sie sich als PR-Beraterin selbstständig. Dann erkrankte sie schwer. Zog um aufs Land, setzte den Stress radikal ab und ergatterte einen



Amina Meineker (l.), Lebensberaterin, und Nicola Sieverling, Autorin. FOTO: A. MEINEKER, N. SIEVERLING

Buchauftrag. Am Beispiel von erfolgreichen Jobwechslern, Start-up-Gründern, Aussteigern und ihrer eigenen Erfahrung beschreibt sie die unterschiedlichen Strategien, die Menschen dazu führen, ihren Plan B zu finden und zu verwirklichen. Immer geht es auch um die Ängste, die Träume ersticken können, um die Geldfalle als Blockade.

„Angst bremst aus und macht uns klein. Dann stehen wir als Maus vor dem Tor und wundern uns, dass es sich nicht öffnet. Ich empfehle Mut und Vertrauen als Gegenspieler der Angst“, sagt Nicola Sieverling. Wenn sie die Angst fühle, körperlich oft im Bauch, und die positiven Gedanken stecken geblieben, sie nicht weiterkomme, dann fange sie an, mit der Angst zu sprechen. Das sei ihre Methode: „Danke, dass du da bist, aber ich brauche dich gerade nicht.“ Die Autorin definiert ihre Angst als Teil ihres Körpers und stellt sie bildlich in die Ecke.

Ihr Mittel, mit ihr umzugehen, seien große Visionen, mit denen die Grenzen im Kopf gesprengt werden können. Das funktioniert nach dem Prinzip „So tun, als ob“. Groß denken und groß träumen wirkt als Katalysator für unser Handeln.

Eine befreiende Technik gerade für Menschen, die nicht wissen, wie ihre Zukunft beruflich aussehen könnte, und von Zweifeln, Unsicherheiten und Ängsten geplagt sind. Ihr Trick: „Jeden Tag stelle ich mir bei geschlossenen Augen maximal eine Minute lang vor, wie mein Wunschzustand im Job aussieht. Ich kriere in meinem Kopf alle Details, Farben, Menschen, Gerüche, Geräusche. Ich schwelge in positiven Gedanken. Das bewirkt, dass diese Vision immer mehr ein Stück Wirklichkeit wird, die mich über jedes Angsttal hebt.“ Nur so festige sich der Glaube daran, sein Ziel auch zu erreichen. „Man sollte sich selbst sagen: Ich glaube fest an mich. Ich verdiene nur Gutes, und alles, was sein soll, kommt zu mir. Es passiert so, wie ich es möchte.“ Nur so kommen Menschen ins Handeln, überwinden ihre Ängste und öffnen sich für neue Möglichkeiten.

Helfer im Alltag

Während der Corona-Krise gibt Amina Meineker täglich unter dem Motto „**Herzenskraft statt Angst**“ kostenlose Live-Meditationen. Mehr Informationen gibt es auf ihrer Webseite www.life-passion.com.

„**Plan B** – endlich etwas finden, für das man wirklich brennt. Start-up? Jobwechsel? Auszeit?“ von Nicola Sieverling, Kailash Verlag, Random House Verlagsgruppe.



FOTO: KAILASH VL