

Das, was vielen Menschen wichtig ist, wurde ihnen genommen: Kontrolle und Selbstbestimmung über ihr Leben. Unsicherheit macht sich breit, Ängste kommen auf. Wie leicht kann ich mich anstecken? Könnte mein Immunsystem mit diesem Virus umgehen? Wie geht es in meinem Job weiter? Was, wenn nun alles zusammenbricht?

Ich als Mediatorin und Coach, die immer neutral und distanziert sein sollte, stelle mir dieselben Fragen wie meine Klienten. Was uns in der Ausbildung immer wieder eingetrichtert wurde, nämlich keine Ratschläge zu geben, nicht von sich auf Andere zu schliessen, ist in dieser Situation der eigenen Betroffenheit doppelt schwierig.

Ängste sind sehr individuell. Ich erlebe oft, dass gegen die Angst angekämpft wird. «Mir geht es ja eigentlich gut, ich darf mich nicht beklagen. Anderen geht es viel schlechter.» Sich selbst für seine Gefühle zu verurteilen, ist gefährlich. Denn sie sind ja nun einmal da, unabhängig davon, ob der Verstand eine Erklärung dafür findet oder nicht. Akzeptanz der eigenen Gefühle ist nötig, um in Bewegung zu kommen.

Es ist wichtig, sich darüber klar zu werden, was die Angst auslöst. Meine Gesundheit? Die Gesundheit meiner Liebsten? Einsamkeit? Jobverlust? Eine drohende Finanzkrise? Streit mit dem Partner/der Partnerin/den Kindern? Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Erst wenn aus diffusen Angstgefühlen eine konkrete Angst wird, können wir aktiv werden und etwas verändern, alleine oder mit Hilfe einer Vertrauensperson.

