

# Pandemic Anxiety 101

by Imogen Wall March 23<sup>rd</sup>, 2020

*kindly translated into German by Janika McGurk*

---

Vor ein paar Tagen schrieb ich einen Post mit Tipps und Tricks um die Quarantäne zu überleben. Heute bin ich aufgewacht und habe festgestellt, dass mein Post tausende Male geteilt wurde. Ich bekomme Kommentare von Fremden aus aller Welt, Dankesbotschaften und Anfragen, den Post zu übersetzen. Der überwältigende Grund, warum so viele Leute sich damit auseinandersetzen ist wohl der, dass wir alle Angst haben. Es hört sich so an, als gäbe es sehr viele Menschen, die sich zur Zeit anders benehmen als sonst, ohne wirklich zu verstehen warum. Deshalb dachte ich heute, ich würde mit meiner Ersthelfer / Therapeuten Erfahrung ein kleines Follow-up für die psychische Gesundheit schreiben. Also, los geht's.

**IN KRISEN NEIGEN WIR DAZU UNGEWÖHNLICH ZU HANDELN:** Die letzten paar Wochen konnte ich schlecht schlafen, war oft bis spät in die Nacht wach und habe Nachrichten gelesen, habe Nudeln gekauft die ich eigentlich gar nicht wirklich mag, wurde auf meine Mutter wütend weil sie nicht zu Hause blieb. Meine Rechtschreibung hat sich verschlechtert und ich trinke definitiv mehr als sonst. Ich fühle mich oft den Tränen nahe und das einzige auf das ich Appetit habe ist Kuchen, Kuchen und noch mehr Kuchen! Die Reaktionen und Kommentare die ich auf meinen gestrigen Post bekommen habe zeigen mir, dass ich mit meinen Gefühlen nicht alleine bin.

Wenn ihr euch zur Zeit ein bisschen unstabil fühlt, habt ihr vielleicht gemerkt dass im Moment so einiges merkwürdiges geschieht. Streitet ihr euch mehr, sprecht schneller, könnt nicht schlafen, seid unruhig und sucht verzweifelt nach Informationen? Fühlt ihr euch den Tränen nahe, seid überwältigt und es ist euch vielleicht sogar kotzübel? Könnt ihr schlecht Entscheidungen treffen? Kommt kaum aus dem Bett? Magenschmerzen? Herzrasen, Schmetterlinge, Kopfschmerzen? Schimpft ihr viel, seid argumentativ und streitet euch mehr als sonst? Unerwartete Lachanfalle oder unangemessene Kommentare? Habt ihr über Nacht eine starke Meinung über Epidemien entwickelt? Oder seid ihr einfach auf einmal am Boden zerstört?

Wenn ihr euch auf irgendeine Art und Weise so fühlt: die gute Nachricht ist, ihr seid nicht alleine! Ihr werdet auch nicht verrückt! Ihr seid tatsächlich einfach nur normal: ein emotional gesteuerter, funktionierender Mensch! Herzlichen Glückwunsch! Ich werde das jetzt einmal erklären: setzt euch hin und setzt das Teewasser auf.

**WIR SIND IN EINER EXTREM UNHEIMLICHEN SITUATION:** Ja, so ist das! Wir gehen zur Zeit durch eine neue, beispiellose Krise, die unerwartet aufgetaucht ist (das tun die oft!) und eine tödliche Gefahr darstellt, nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Familien, Freunde und unseren ganzen Lebensstil. Es ist sehr beängstigend, wird immer schlimmer und wir fühlen uns komplett machtlos. Und das ist zusätzlich zu allem anderen, was in unserem Leben so vor sich geht.

**HIER IST DER WISSENSCHAFTLICHE TEIL:** Wenn wir Bedrohungen ausgesetzt sind und mit denen umgehen müssen, kommt unser Gehirn in Aktion. Genau gesagt ein winziger, unschuldig aussehender Teil hinter dem Ohr, der Amygdala heisst (Lustige Tatsache: es hat die Größe und Form einer Mandel). Es ist der Teil von uns der in Aktion geht, wenn wir Angst haben und jetzt gerade hat er sich den Alufolienhut aufgesetzt und die Sirene angeschaltet. Leider kommt seine Funktion aus uralten Zeiten, aus Zeiten als Bedrohungen teilweise daraus bestanden, dass wir von großen, gruseligen Tieren gefressen wurden. Kennt ihr das, dass wenn man einen Hammer hat, alles aussieht wie ein Nagel? Tja, für die Amygdala sieht alles aus wie ein Bär. Es ist also ziemlich simpel und hat nur zwei Einstellungen: Kein Bär :) und BÄR!!!

**EINSTELLUNG: BÄR!!!:** Weil alle Bedrohungen für die Amygdala wie ein Bär aussehen, bereitet es dich auch entsprechend vor. Es gibt eigentlich nur zwei Reaktionen auf die Bedrohung dass du von einem Bär gefressen werden könntest: Bekämpfe den Bär, oder renn ganz schnell weg. Zu einem der beiden versucht dein Körper dich also zu bringen. Wissenschaftler nennen dieses die "Kampf oder Flucht Reaktion" (es gibt dann auch noch das Einfrieren, oder "Freezing", in dem man stattdessen einfach wie gelähmt wird). Das tut es in dem es den Körper mit Chemikalien wie Cortisol und Adrenalin überflutet. Der Puls wird erhöht, man wird aufmerksamer, der Atem wird flacher und die Muskeln werden angespannt. Es sind diese Chemikalien die gleichzeitig auch für die vielen anderen kognitiven/physischen und psychischen Reaktionen, die in meinem Intro beschrieben sind, verantwortlich sind. In Gruppenangstsituationen, wie einer Pandemie, passiert dieses meistens automatisch, egal ob man sich selber ängstlich fühlt oder nicht. Die Angst ist noch infektiöser als COVID19. Der Körper reagiert, auch wenn der Verstand es nicht tut.

**BÄR VS VIRUS:** All das obengenannte ist natürlich super, wenn man tatsächlich vor einem Bär wegrennen muss. Aber zur Zeit sind wir in einer Situation in der von uns das genaue Gegenteil erwartet wird. Wir sollen einfach nur still sitzen und abwarten. Wir sollen große Massen an Informationen verarbeiten, komplizierte und lebensverändernde Entscheidungen treffen und ruhig bleiben. Und das alles während ein Teil unseres Hirns durch die Gegend rennt und BÄR!!! BÄR!!! BÄR!!! brüllt. Das ist nicht einfach und das Resultat ist oft großer Stress und Angst. Und wenn ihr so seid wie ich, dann fühlt ihr euch überwältigt und habt darauf alle möglichen Reaktionen.

**ZEICHEN UND SYMPTOME:** Angst ist nicht nur eine geistige Reaktion, sondern zeigt sich auch körperlich, kognitiv und in eurem Verhalten. Ihr werdet alle möglichen Dinge bemerken: Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Veränderungen im Essverhalten, Veränderungen in der Art, wie ihr sprecht. Sie ist auch kognitiv: Es ist sehr schwierig, klar zu denken, wenn sich in einem das ganze BÄR!!! BÄR!!! BÄR!!! Drama abzieht - so werden wir auch sehr schlecht darin, Entscheidungen zu treffen, Informationen aufzunehmen und allgemein rational zu denken. Aber das ist genau das, das wir jetzt tun sollen.

**WAS IST ZU TUN:** Nun, die gute Nachricht ist, dass es möglich ist, sich zu beruhigen. Wir können die Einstellung der Amygdala von BÄR!!! auf Kein Bär 😊 umstellen, und nicht nur durch Ablenkung mit Kuchen und Tee. Es gibt da einige gute, wissenschaftlich bewiesene Dinge, die wir tun können.

**ATMEN:** Es ist so einfach, aber Atemübungen sind im Grunde genommen magisch. Sie wirken in Minuten und man kann sie überall praktizieren. Sie funktionieren aufgrund all der körperlichen Reaktionen, die von der Amygdala ausgelöst werden. Unser Atmen ist das einzige, über das wir bewusste Kontrolle haben können. Kontrolliert eure Atmung und ihr sagt eurem Körper im Grunde: Es ist alles in Ordnung. Hier gibt es keinen Bären. Euer Körper beginnt dann, das Adrenalin und das Cortisol abzusinken, und alle anderen Reaktionen werden langsamer. Wie

kontrolliere ich meine Atmung? Es ist ganz einfach - und wenn ihr Hilfe benötigt, sucht einfach nach ein paar Atemübungen bei Youtube. Die goldenen Regeln sind folgende:

- Durch die Nase ein, durch den Mund raus. LANGSAM.
  - Macht das Ausatmen länger als das Einatmen, stellt euch vor ihr habt eine Kerze vor euch und sie darf nicht ausgehen.
  - Atmet aus dem Bauch raus, nicht aus der Brust – lasst euren Bauch beim Atmen wirklich auf und ab gehen.
  - Macht es zwei Minuten lang – nehmt euch Zeit und schaut wie ihr euch hinterher fühlt.
- Ich meine es ernst, probiert es aus - diese Technik wird von vielen Menschen eingesetzt, von Spitzensportlern bis zu US-Soldaten, um unter Stress die Kontrolle zu behalten. Es gibt alle möglichen Arten von Atemübungen - von Yoga-Atmung über Box-Atmung bis 4-7-8. Googlet sie, spielt herum, findet heraus, was für euch funktioniert.

**RUFT FREUNDE AN:** Leidet nicht alleine. Ruft einen Freund oder eine Freundin an - jemanden, der zuhört, während ihr ein bisschen schimpft, weint oder euch einfach nur die Seele vom Leib klagt. Jemand, dem ihr vertrauen könnt, dass er/sie euch nicht verurteilt und der/die einfach nur mitfühlt. Und wenn ihr einen dieser Anrufe bekommt, seid einfach nur freundlich und verständnisvoll. Mehr müsst und könnt ihr gar nicht tun. Ihr könnt nichts an der momentanen Situation verändern. Zeigt euren Freunden einfach, dass es ok ist, dass sie sich fühlen wie sie sich fühlen, dass es sogar komplett normal ist. Und wenn es euch gut geht, ruft ihr eure Freunde an und fragt nach, wie es ihnen geht, vorallem die, die sich eventuell etwas zurück gezogen haben.

**LACHEN:** Es ist egal, was ihr lustig findet - Lachen ist ein super Auslöser von Endorphinen. Dumme Memes, alberne Witze, das rumalbern mit euren Kindern, Videos auf Youtube. Je alberner desto besser. Teilt lustige Videos und Witze virtuell mit euren Freunden, auch das hilft um sich nicht länger so einsam zu fühlen.

**TUT ETWAS MIT EUREN HÄNDEN:** Ja, ihr könnt meditieren, wenn das euer Ding ist, das ist super. Aber wenn das nicht der Fall ist, und ich persönlich bin darin nicht so gut, dann ist es schwierig damit anzufangen, wenn man sowieso schon gestresst und verängstigt ist. Tut stattdessen etwas mit euren Händen, auf das ihr euch konzentrieren müsst, um es richtig hinzubekommen. Kocht. Räumt auf. Strickt. Zeichnet. Backt. Arbeitet in eurem Garten. Repariert etwas, dass ihr schon lange vor euch hergeschoben habt. Das wirkt wirklich wie eine super Therapie.

**TUT ETWAS GUTES FÜR EUREN KÖRPER:** Stress hat auf unseren Körper eine mindestens genauso starke Auswirkung wie auf unseren Geist. Nehmt ein Bad oder duscht. Zieht Kleidung an, die sich gut auf eurer Haut anfühlt. Benutzt gut riechende Körpercremes. Streckt euch. Benutzt ein Springseil. Macht Yoga. Tanzt. Esst gesunde, aber leckere Sachen – am besten frisch, wenn das möglich ist. All dies wird euch helfen, euch zu beruhigen.

**SONNENSCHEN:** Es ist FRÜHLING inmitten dieses Grauens - genießt ihn. Wenn ihr nicht nach draußen gehen könnt, öffnet die Fenster, fühlt die Sonne auf eurem Gesicht und atmet tief ein. Wenn ihr nach draußen gehen könnt (wenn ihr eventuell auf dem Land lebt), dann tut es, haltet aber genug Abstand zu anderen Menschen. Geht spazieren. Im Freien zu sein und sich mit der Natur zu verbinden kann einen äußerst beruhigenden Effekt haben.

**HALTET EUCH FERN VON DEN SOZIALEN MEDIEN / NACHRICHTEN:** Es wird die Lage nur verschlimmern und zu eurer Angst und eurem Stress beitragen. Schaltet den Fernseher aus und meidet um Himmels willen den digitalen Wilden Westen, der sich Twitter nennt. Haltet euch an vernünftige Quellen, beschränkt euch auf nur die kurzen, wichtigen Informationen am Tag. Ihr

werdet euch sofort besser fühlen. Sprecht stattdessen mit Freunden - dies ist körperliche und keine soziale Distanzierung.

**HALTET EUCH VON DEN FALSCHEN BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN FERN:** Diese werden in eurem Gehirn alle als BÄR!!! übersetzt. Besonders das Betrinken, vor allem wenn man alleine ist (BÄR!!!), Drogen nehmen (BÄR !!!), die ganze Nacht wach bleiben und lesen (BÄR !!!), in Verschwörungstheorien hineingezogen werden (BÄR !! !), und haltet euch fern von ALLEM, das Donald Trump sagt (BÄR!!!). Seht ihr? Der Stress wird bereits weniger. Tief einatmen.

**SEID FREUNDLICH:** Zu euch selbst und zu anderen. Jetzt ist nicht die Zeit dafür, eine Diät anzufangen. Jetzt ist auch nicht die Zeit, um mit Proust zu beginnen oder euer Leben neu zu gestalten. Ihr werdet wahrscheinlich Schwierigkeiten haben, euch zu konzentrieren, werdet dann scheitern und euch noch schlechter zu fühlen. Macht euch jetzt nicht noch mehr Stress als ihr ihn sowieso schon habt. Greift zu euren Lieblingsbüchern, guckt eure Lieblingsfilme, tut das was euch glücklich macht. Ich persönlich lese jetzt alle meine Kinderbücher noch einmal. Wir sind alle gestresst, wir werden alle irgendwann einen Zusammenbruch haben. Versucht zu verstehen, dass jemand, der wütend oder aggressiv reagiert, vermutlich auch nur Angst hat. Und esst mehr Kuchen. Mit Kuchen ist alles besser.

Also da haben wir's. Jetzt geht es euch hoffentlich ein bisschen weniger BÄR!!!. Das Wasser müsste jetzt kochen, macht euch eine schöne Tasse Tee, setzt euch an's Fenster und genießt den Sonnenschein.

---

## Notes

Please share this article with anyone who may find it useful, crediting the author and referencing the website [www.imogenwall.co.uk](http://www.imogenwall.co.uk)

Please also credit Janika McGurk who kindly translated Pandemic Anxiety 101 into German. This article is also available translated into British Sign Language (BSL) and as an illustration. Please visit the [resources](#) section of the website for links and to download the relevant PDFs.

You'll also find within the [articles](#) section of the website, further articles about life in a pandemic.

---

## Imogen Wall



*Notes from a front line aid worker, therapist and mental health first aider.*

Hello. This is me. Thanks for reading my article, I hope you found it helpful. Here is a bit about my background and how I came to be writing these articles.

I'm a former BBC journalist and UN spokesperson, now an independent communications trainer and advisor. I specialise in crisis response with a particular emphasis on mental health, peer support, critical incident management and safeguarding in humanitarian contexts. Frontline humanitarian work includes field postings in Indonesia (Aceh), Sudan, Haiti, Philippines and HQ work in New York and Geneva. Recent clients include DFID, the London School of Hygiene and Tropical Medicine, CrisisCast, Care International and RedR. I am also the founder and lead administrator of the Fifty Shades of Aid group, an independent aid worker support community on Facebook.

My specialities include mental health - I am a qualified Mental Health First Aid instructor - safeguarding and staff welfare. I have a lot of experience in crisis management, particularly in an international context and with reference to reputation management and staff care.

As a journalist I have worked for the BBC World Service (producer and editor for five years), and reported for The Times, The Observer, The Guardian, The Economist and The Telegraph among others. In a media context I train journalists in working in crisis situations, training aid workers in handling media. In a technical humanitarian context I work on policy and advocacy concerning communications with affected communities, project development and management, coordination, speech writing and handling media liaison in high profile emergencies.

Keep in touch via [LinkedIn](#) or by following me on [Twitter](#). Any questions please email [hello.imogen.wall@gmail.com](mailto:hello.imogen.wall@gmail.com)