



## 6 Tipps, wie Sie mit der Angst vor dem Coronavirus umgehen

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 23 November 2020

Viele Menschen haben Angst vor dem neuen Coronavirus und sind in grosser Sorge um sich selbst und ihre Angehörigen. Wie Sie mit der Angst vor Corona umgehen, lesen Sie hier.

### Angst vor dem Coronavirus lohnt sich nicht

Wer derzeit TV, Internet oder Radio einschaltet, wird mit Beiträgen zum neuartigen Coronavirus beschallt - und auch in Gegenwart anderer Menschen ist kaum noch ein anderes Gesprächsthema möglich.

Ständig wird man über die neuesten Zahlen informiert, wie viele Menschen in welchem Bundesland nun nachweislich mit dem neuen Coronavirus infiziert sind – und wie viele daran verstorben sind. Welche wichtigen Politiker oder Sportler betroffen sind und wie furchtbar es ist, dass Fussballspiele ohne Publikum (bzw. gar nicht mehr) stattfinden.

Geht man in den Supermarkt, steht man nicht selten vor leeren Regalen, weil alle fürchten, es gäbe bald Hausarrest bzw. Ausgangssperren - so ähnlich wie in Italien und mittlerweile auch in Spanien, Frankreich, Belgien und Österreich. Kein Wunder bekommt es der eine oder andere mit der Angst zu tun. Die [Angst](#) ist oft so stark, dass viele nicht mehr von einer Corona-Pandemie sprechen, sondern von einer Angst-Pandemie.

Angst jedoch ist selten ein hilfreicher Begleiter. Meist lähmt sie und verhindert, dass kreativ Lösungen gesucht und gefunden werden können. Und so lohnt sich auch die Angst vor dem Coronavirus nicht. Mit den folgenden Tipps lernen Sie, gelassen, aber nichtsdestotrotz wachsam die Pandemie durchzustehen.

**Hinweis:** Dieser Artikel verharmlost nichts und ruft auch nicht dazu auf, angeordnete Massnahmen zu missachten. Im Gegenteil, es geht rein um Methoden der Angstbewältigung, die selbstverständlich parallel zu den offiziell angeordneten Massnahmen umgesetzt werden können. Denn so manche Massnahme würde man sich alljährlich von den Mitmenschen wünschen, wenn die "ganz normale" Grippe grassiert (z. B. dass Personen mit grippalen Infekten Menschenansammlungen meiden, Abstand halten, nicht zur Arbeit gehen und dort zig andere Leute anstecken).

## Tipp 1: Keine Angst vor Corona, denn Zahlen sind wandelbar

Wir sind täglich von Bedrohungen ganz unterschiedlichster Art umgeben – und ängstigen uns dennoch NICHT vor ihnen. Allmonatlich sterben in Deutschland zwischen 200 und 350 Menschen im Strassenverkehr (1). Trotzdem setzen wir uns im Allgemeinen ohne grössere Panikattacken ans Steuer, um von A nach B zu fahren.

Allmonatlich erhalten allein in Deutschland 42.000 Menschen eine Krebsdiagnose. Etwa die Hälfte wird daran sterben – so der Krebsinformationsdienst. Im Jahr 2017 waren es monatlich 18.890 Menschen, die in Deutschland an Krebs starben (3). Die Zahlen derer, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben, sind noch deutlich höher.

Jetzt aber haben wir Angst vor Corona, einem Virus, das seit Ende Januar in Deutschland zu 22.128 Infektionen und 76 Todesfällen geführt haben soll (Stand 21.3.2020), was derzeit pro Monat ca. 44 Todesfällen entspricht. Viele der ersten Infizierten sind schon wieder gesund (2). Die Abläufe in

China zeigen ebenfalls, dass die allermeisten Menschen die Infektion gut überstehen. Bei rund 80 Prozent der Infizierten verlief die Krankheit mild, so dass sich diese Betroffenen kaum beeinträchtigt fühlten.

## Sterberate viel niedriger als ursprünglich angenommen

Die Sterberate in China wurde von der WHO erst mit 3,4 Prozent (vom Robert-Koch-Institut mit 3,9 Prozent (10)) angegeben. Jetzt aber wurde bekannt, dass sie viel niedriger ist. Die Sterberate bei Covid-19-Betroffenen soll selbst in Wuhan, der mit am stärksten betroffenen Region nur bei 1,4 Prozent gelegen haben (5).

Und auch diese Zahl war stets mit Vorsicht zu geniessen. Denn immer wieder wurde auf die hohen Dunkelziffern hingewiesen. Schliesslich wird nicht jeder Infizierte auch getestet und registriert, einfach deshalb, weil er gar keine oder nur geringe Symptome hat und folglich gar nicht erst zum Arzt geht. Das Robert-Koch-Institut geht daher von vier- bis elfmal höheren Infiziertenzahlen aus, was zwar in den Medien immer als äusserst negativ bewertet wird (da so die Ansteckungsgefahr für Risikogruppen wächst), was aber die Sterberate und damit die Gefährlichkeit enorm verringern würde (6).

Der steile Anstieg der Infektionszahlen beruht ausserdem in der Hauptsache auf die plötzlich verstärkten Testungen, die zuvor in diesem Ausmass nicht durchgeführt wurden. Und da viele Menschen beim ersten Anzeichen einer Erkältung - die sie noch im letzten Jahr kaum registriert hätten - nun eine Heidenangst bekommen und sich testen lassen, steigen die Zahlen immer weiter und weiter.

In Deutschland lag die Sterberate letztendlich (lt. Heinsberg-Studie) bei etwa 0,4 Prozent (11) - Stand Mai 2020.

## Psychische Belastungen durch Medienberichte und Ausgangssperren machen krank!

Dazu kamen nun insbesondere in Ländern mit Ausgangssperren enorme psychische Belastungen, nicht zuletzt durch die katastrophale Berichterstattung in den Medien und auch durch Zukunftsängste wegen finanzieller Notlagen (gerade kleine Restaurants, Läden, Hotels haben keine Rücklagen, von den nun entlassenen Angestellten ganz zu schweigen).

In China wurden die Anrufe eines psychologischen Dienstes (Telefonseelsorge) in Wuhan ausgewertet: 47 % der Anrufer leiden an Angststörungen, 20 % an Schlafstörungen, 15 % an

somatoformen Symptomen und 16 % an depressiven Symptomen. Als Hauptursache werden die Medienberichte über Corona angegeben.

Unter somatoformen Symptomen versteht man körperliche Beschwerden, die sich infolge emotionalen Stresses entwickeln. Dazu gehören u. a. Herzklopfen, Magen-Darm-Beschwerden, Engegefühl in der Brust und Atemnot (7).

Wenn sich also schon allein durch Stress derartige Symptome ergeben, wie mögen sich diese erst verstärken, wenn man tatsächlich Erkältungs- und Grippe-symptome bekommt? An jeder Ecke liest und hört man, dass zum Covid-19-Beschwerdekreis Atemnot gehört. Man rennt sofort in die nächste Klinik. Ein Teufelskreis beginnt.

## Wer stirbt und Corona-positiv ist, starb an Corona

Wenn nun jemand stirbt, der positiv getestet war, dann heisst es, er starb an Corona - ganz gleich welche Vorerkrankungen dieser Mensch hatte. Vielleicht starb er in Wirklichkeit an seiner chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, an seinem Krebs, an seiner Niereninsuffizienz, an einem Multiorganversagen aufgrund seines hohen Alters und war eben AUCH Corona-positiv - wie viele andere Menschen ebenfalls, die keinerlei Symptome zeigen.

Vielleicht starb er aber auch an einem der anderen Grippeviren, die ständig im Umlauf sind, die aber vor lauter Corona möglicherweise gar nicht mehr getestet werden, aber durchaus zeitgleich vorhanden sein können. A propos Grippe:

Laut des Influenza-Wochenberichtes des Robert-Koch-Instituts verursachte die Influenza seit Oktober 2019 etwa 3,2 Millionen Arztbesuche. Das Influenzavirus sei in dieser Zeit 145.000-mal labordiagnostisch bestätigt worden. Die Zahl der seit Oktober 2019 gemeldeten Todesfälle durch Influenza liegt in Deutschland bei 247, also bei etwa 58 pro Monat ((4), Stand KW 10/2020). (Bedenken Sie aber: Aufgrund der oben erklärten Zusammenhänge können die Corona-Todesfallzahlen demnächst die der Grippe übersteigen, ohne dass dies auf eine höhere Gefährlichkeit von SARS-CoV-2 hindeuten würde.)

In Italien nun hat man schon seit einigen Jahren mit erhöhten Todesfällen infolge der Grippe zu kämpfen. Im August 2019 erschien im Fachjournal *International Journal of Infectious Diseases* eine Studie (8), in der Folgendes zu lesen war:

"In Italien zeigt sich eine im Vergleich zu anderen europäischen Ländern deutlich höhere Sterblichkeit aufgrund der Grippe - besonders in der Gruppe der Älteren." Die Zahlen der

italienischen Grippetodesfälle beliefen sich in der Grippezeit 2016/17 auf 24.981. Im Augenblick (21.3.2020) sind es 4.825 Corona-Todesfälle.

In *The Lancet* las man in einer Studie vom September 2019, dass in China alljährlich 88.100 Menschen an mit der Grippe in Verbindung stehenden Atemwegserkrankungen versterben (9). An Corona starben in China bislang 3.259 Menschen (Stand 21.3.2020) und es scheint, als sei die Epidemie dort nun vorüber.

Die Zahlen, die uns so in Angst und Schrecken versetzen (sollen?), sind also durchaus wandelbar und nicht unbedingt so, wie sie zu sein scheinen. Lassen Sie sich daher nicht verrückt machen. Denn Angst zu haben, verhilft auch nicht zu dem, was wir uns wünschen: zu mehr Sicherheit, Kontrolle, Frieden. Im Gegenteil: Angst schränkt ein und macht unglücklich.

Merke: Das Leben und seine Umstände sind in vielen Bereichen kontrollierbar, in manchen aber nicht. Es gilt daher: Das Leben zu genießen, auch wenn es da Dinge gibt, die sich ausserhalb unserer Kontrolle befinden.

## Tipp 2: Hören Sie auf, Nachrichten über das Coronavirus abzurufen

Je häufiger Sie sich die neuesten Nachrichten zum Coronavirus reinziehen, umso schlechter wird es Ihnen gehen. Hören Sie daher auf, ständig Nachrichten zu schauen oder zu lesen, hören Sie auf, nach Corona zu googeln oder mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Überlegen Sie einmal, wie viel Lebenszeit Ihnen allein dadurch verloren geht.

Nutzen Sie die Zeit besser für schöne Dinge, für Dinge, die Sie entspannen und die Sie glücklich machen. Regen Sie im Gespräch mit Mitmenschen aktiv andere Gesprächsthemen an. Sie werden überrascht sein, wie schwierig das ist. Kaum jemand weiss noch, worüber man sonst gerade sprechen könnte. Das Coronavirus hat längst alle infiziert – im Kopf!

Um informiert zu bleiben, müssen Sie vermutlich auch gar keine Nachrichten lesen oder schauen. Sicher ist irgendjemand in Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis, der Sie auf dem Laufenden hält. Oder Sie suchen sich eine einzige hochwertige Nachrichtenquelle aus und konsultieren diese 1- bis 2-mal pro Tag, aber jeweils nicht länger als 15 Minuten.

## Tipp 3: Lassen Sie die Angst vor dem Coronavirus zu

Oft heisst es, Angst sei noch schlimmer als das Virus selbst, denn Angst schwäche das Immunsystem und mache daher noch anfälliger gegen die Widrigkeiten des Lebens. Also fürchten sich manche Menschen vor der Angst an sich und versuchen, diese zu bekämpfen, zu unterdrücken.

Angst aber ist nur dann problematisch, wenn man nicht weiss, wie mit der Angst umzugehen ist, wenn man sich von ihr überwältigen lässt oder tatsächlich denkt, man müsse sie bekämpfen.

Angst ist ein Teil von uns. Sie entsteht in uns selbst. Was spricht dagegen, sie zu akzeptieren und als das zu sehen, was sie ist? Ein Gefühl, das kommt und geht. Beobachten Sie Ihre Angst, laufen Sie nicht vor ihr davon und suchen Sie auch nicht hektisch Ablenkung oder die Gesellschaft anderer Menschen.

Bleiben Sie ganz bei sich. Vielleicht schreiben Sie auf, wie es Ihnen geht und was mit Ihrem Körper geschieht, wenn Ängste auftauchen. Was macht die Angst mit Ihnen? Welche Gedanken kommen auf?

Sobald sich die Angst beachtet oder auch beobachtet fühlt, wird sie automatisch weniger. Macht man sich hingegen zum Sklaven seiner Angst, wird man fahrig und unkonzentriert - und bringt sich damit womöglich erst recht in Gefahr, z. B. im Verkehr, im Haushalt oder was immer man gerade tut.

## Tipp 4: Vertrauen Sie Ihrem Körper! Vielleicht hat er das Coronavirus längst besiegt?

Wer Angst vor dem Coronavirus hat, fühlt sich offenbar schwach und angreifbar. Er oder sie glaubt, mit dem ersten anklopfenden Virus tot umzufallen oder sich wenigstens innerhalb kürzester Zeit künstlich beatmet in der Intensivstation wiederzufinden.

Haben Sie Vertrauen in Ihren Körper! Sie bestehen nicht nur aus Geist und Gedanken! Sie haben auch einen Körper! Und dieser weiss sich sehr gut zu wehren und zu schützen. Er besiegt tagtäglich höchstwahrscheinlich Hunderttausende schädlicher Bakterien und Viren und daneben immer wieder auch die eine oder andere Krebszelle - all das meist, ohne dass Sie auch nur das Geringste davon mitbekommen!

Vielleicht hatten Sie das Virus auch längst, Ihr Körper hat es - von Ihnen völlig unbemerkt - eliminiert und Sie sind längst immun. Wer weiss das schon?

Vertrauen Sie daher Ihrem Körper. Selbst wenn das Coronavirus bei Ihnen ankommen sollte, wird er damit fertig werden! Ihr Körper ist stärker, als Sie glauben! Unterstützen Sie ihn dabei!

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, Entspannung, gesunde Ernährung, Bewegung, eine gute Vitalstoffversorgung und all das, was längst bekannt ist und für ein gesundes und langes Leben sorgt!

## Tipp 5: Natürliche Mittel gegen die Angst vor dem Coronavirus

Wenn Sie sich von der Angst vor dem Coronavirus überwältigt fühlen, nutzen Sie natürliche Mittel und Massnahmen, um sich entspannen und wieder klar denken zu können, z. B. die [Klopfakupressur \(EFT\)](#), oder das [Heilströmen](#).

Sie finden ausserdem hier natürliche Nahrungsergänzungsmittel, die bei Ängsten begleitend eingesetzt werden können: [Nahrungsergänzungsmittel gegen Ängste](#)

## Tipp 6: Das Coronavirus ist gefährlich. Ist das wirklich wahr?

Die Überschrift dieses Absatzes und alles, was jetzt folgt, ist in Anlehnung an Byron Katies Methode (The Work) zur Bekämpfung von Angst, Stress und Sorgen formuliert. Bei dieser Methode werden angstvolle Gedanken mit der Frage "Ist das wirklich wahr?" untersucht. Bitte verwechseln Sie diesen Absatz samt Überschrift daher nicht mit einer Verharmlosung, Leugnung von Geschehnissen oder sonstigen Dingen, die uns im Zusammenhang mit diesem Absatz neuerdings vorgeworfen werden. Es handelt sich um eine bestimmte Methode der Angstbewältigung, nichts weiter. (11)

Angst - ob vor dem Coronavirus oder anderen Dingen - entsteht meist nur deshalb, weil wir etwas über die vermeintliche Sache gehört haben und das auch noch glauben. So haben viele Menschen beispielsweise vor Wölfen Angst, ohne dass sie je einen getroffen hätten. Warum haben sie dann Angst vor Wölfen? Weil sie etwas glauben, das über diese Tiere geschrieben oder erzählt wird.

All das, was über eine Sache, eine Person oder auch über ein Virus geschrieben oder erzählt wird, kann wahr, teilweise wahr oder aber auch falsch sein. Wie wollen Sie überprüfen, ob das, was in den Nachrichten kommt oder im Internet in Blogs oder Youtube-Videos verbreitet wird, tatsächlich stimmt?

Das ist so gut wie nicht möglich. Und selbst wenn Sie es wollten, so wäre dazu ein enormer Zeit- und Kostenaufwand erforderlich. Sie müssten Ärzte interviewen, Betroffene aufsuchen, Angehörige von Corona-Opfern befragen, Infizierte, die wieder gesund wurden, kontaktieren, in Krankenhäuser gehen und vielleicht auch nach China, Italien oder Spanien reisen, um sich ein Bild von der tatsächlichen Situation vor Ort zu machen. (Update 5.4.2020: Eine Reise zwecks Recherchen vor Ort ist derzeit aufgrund der Reisebeschränkungen und Ausgangssperren kaum mehr möglich.)



Wenn Sie all das aber gar nicht möchten, dann nehmen Sie doch einfach DAS wahr, was gerade in Ihrem eigenen Hier und Jetzt geschieht! Bei Ihrer Arbeit, Ihren Hobbys, Ihren Kindern, Ihrem Partner, Ihrer Familie. Alles andere geschieht in Ihrem Kopf dank der Bilder in Fernsehen und Internet. Bleiben Sie in IHREM Leben!

Glauben Sie also nicht alles, was erzählt und behauptet wird. Verbreiten Sie aber auch selbst keine Gerüchte. Denn nur weil dies oder jenes irgendwo steht oder erzählt wird, muss es nicht wahr sein.

Nutzen Sie [Byron Katies Methode The Work](#) und befreien Sie sich von Angst und Sorgen - ob vor dem Coronavirus oder anderen „Bedrohungen“!

## Keine Angst vor dem Coronavirus

Sie sehen also, es gibt keinen Grund dafür, vor dem Coronavirus Angst haben zu müssen. Und wenn Sie jetzt gerade „Aber...“ sagen möchten, dann lesen Sie den obigen Text noch einmal durch und praktizieren Sie Tipp 6 oder lesen Sie, was uns [ein Arzt über seinen Praxis-Alltag mit Corona berichtete](#).

**(11)Korrektur/Ergänzung:** Am 5.4.2020 ergänzten wir obigen Artikel mit dem Absatz "Die Überschrift ... nichts weiter.", der sich im Absatz "Tipp 6: Das Coronavirus ist gefährlich. Ist das wirklich wahr?" befindet.

## Quellen

- Statistisches Bundesamt, Anzahl der bei Straßenverkehrsunfällen Getöteten in Deutschland von Dezember 2017 bis Dezember 2019, Februar 2020, [de.statista.com](https://www.destatis.de/DE/Home/home_node.html)
- Robert-Koch-Institut, COVID-19: Fallzahlen in Deutschland und weltweit, Stand 12.3.2020
- Krebsinformationsdienst, Krebsstatistiken: So häufig ist Krebs in Deutschland, 17.12.2019
- [Influenza-Wochenbericht KW 10/2020](#), Robert-Koch-Institut
- Joseph T. Wu et al. Estimating clinical severity of COVID-19 from the transmission dynamics in Wuhan, China, Nature Medicine (2020). DOI: 10.1038/s41591-020-0822-7
- tagesschau.de, Coronavirus, Wieso sich die Sterberaten unterscheiden, Stand: 20.03.2020 09:23 Uhr, abgerufen 21.3.2020



- Ärzteblatt, COVID-19: Chinesen leiden unter Angst- und Schlafstörungen während der Quarantäne  
Freitag, 20. März 2020
- Rosano A et al., Investigating the impact of influenza on excess mortality in all ages in Italy during recent seasons (2013/14-2016/17 seasons), VOLUME 88, P127-134, NOVEMBER 01, 2019, online 8. August 2019
- Yunning Liu et al., Influenza-associated excess respiratory mortality in China, 2010-15: a population-based study,  
September, 2019
- Youtube, Pressekonferenz des Robert Koch-Instituts zum aktuellen Corona-Sachstand am 10.03.20
- Ärzteblatt, SARS-CoV-2: Heinsberg-Studie deutet auf weite Verbreitung des Virus in der deutschen Bevölkerung hin, Montag, 4. Mai 2020

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker