

## Was tun bei Ängsten und Trauer?

Weltweit stehen Menschen vor der Herausforderung mit den Veränderungen ihres Alltags und ihren Sorgen bezüglich der Entwicklung der Corona-Pandemie umzugehen. Dabei müssen insbesondere Eltern den eigenen Ängsten und auch denen ihrer Kinder begegnen. Dem Thema Corona kann nicht entkommen werden: Alle Informationskanäle werden für die Vermittlung von Informationen genutzt. Leider gibt es auch widersprüchliche oder gar falsche Informationen. Da sich zudem die wahren Informationen schnell verändern können, beschäftigen sich die Menschen mehr als sonst mit einem schwierigen, sogar Angst auslösenden Thema.

Angst ist lebenssichernd. Ohne Angst vor Gefahren würden Menschen sich nicht ausreichend schützen und manche Situationen nicht überleben. Ängste sind wichtige Wegweiser im Leben. Ein vollständig angstfreies Leben ist unrealistisch, wir können aber lernen, mit Ängsten zu leben oder diese zu überwinden. Leider entwickeln Menschen manchmal Angst vor Dingen, die keine direkte Gefahr für sie darstellen (z. B. Angst vor Spinnen), was den Alltag beeinträchtigen kann. Andere wiederum gewöhnen sich an bedrohliche Situationen, werden unachtsam, spielen die Gefahr herunter.

Angst kennen alle Menschen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Ängste sind individuell unterschiedlich ausgeprägt (Inhalt und Stärke). Sie sind alters- und erfahrungsabhängig. Häufig zeigen Menschen ihre Angst nicht offen, gerade Kinder und Jugendliche wollen ihre Familien in dieser fordernden Zeit nicht zusätzlich belasten. Ängste zeigen sich oft im Verhalten (z.B. Rückzug und Vermeidung oder die offensive Flucht nach vorn – z.B. aggressives Verhalten), in Körperreaktionen (z.B. Übelkeit, Schlafprobleme), in Gefühlen (z.B. Lustlosigkeit, Anspannung) oder in Gedanken (z.B. Verwirrung, Konzentrationsprobleme). Das heißt: Angst kann auch vorhanden sein, wenn ein Mensch nicht darüber spricht und beeinträchtigt dessen Wohlbefinden erheblich.

Angst hat in unserem Leben also eine wichtige Funktion und doch wird sie in unklaren und ungeübten Situationen manchmal zu groß: eine normale Reaktion in neuem Erleben. Manche Menschen müssen sich z.B. derzeit das erste Mal intensiv mit dem Thema Krankheit oder sogar Tod befassen. Hilfreich in der Begegnung mit ängstlichen Menschen kann sein:

- Zeigen Sie Verständnis. Auch wenn Sie die Angst nicht teilen – für die andere Person ist die Angst echt und verunsichernd.
- Bieten Sie Gespräch an. Ermutigen Sie besonders stille Menschen über ihr Erleben zu sprechen. Drängen Sie aber nicht.
- Reden Sie die Ängste des anderen nicht klein. Bagatellisieren Sie nicht.
- Erklären Sie, dass es normal ist, Ängste zu haben. Niemand ist damit allein.
- Erklären Sie (für Kinder in möglichst altersgerechten Worten), was Sie über die Situation wissen. Vermeiden Sie Spekulationen. Seien Sie ehrlich, wenn Sie etwas nicht wissen und überlegen gemeinsam, wo Sie verlässliche Informationen finden können.
- Suchen Sie gemeinsam nach Ideen, was helfen könnte und trauen Sie sich und anderen Lösungen zu: Was gibt Sicherheit? Was hilft sonst in schwierigen Situationen?
  - Die vertrauten Bezugspersonen bieten oft mehr Sicherheit als fremde Gesprächspartner. Aber auch das Gespräch mit anderen, sogar anonymen Menschen, kann hilfreich sein.
  - Personen, die aufgrund von Kontaktbeschränkungen und/oder Sorgen vor Ansteckung nicht besucht werden können, können vielleicht über Telefon oder Videobotschaften erreicht werden.
  - Tagesstrukturen und gewohnte Abläufe (so weit es möglich ist) geben häufig Sicherheit. Feste Schlaf- und Essenszeiten geben Halt.

- Rituale bieten Sicherheit (z. B. eine Geschichte vor dem Einschlafen, ein regelmäßiger Spaziergang nach dem Essen).
- Loben Sie sich und andere, wenn etwas gut gelingt.
- Schaffen Sie Sorgenpausen: Zeiten, in denen entspannt, gespielt, gelacht, geträumt werden kann. Sorgen Sie gut für Ihre Familie, aber auch für sich selbst.
- Schützen Sie sich und Ihre Familie vor zu umfassendem und ungefiltertem Konsum von Informationen und nutzen verlässliche Quellen um Antworten auf Fragen zu finden (z. B. Bundesgesundheitsministerium mit tagesaktuellen Informationen zum Coronavirus: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html> ). Nutzen Sie so viel Information wie nötig, dabei so unaufgeregt wie möglich.

Scheuen Sie sich nicht, weitere Beratung und Unterstützung im Umgang mit Ängsten anzunehmen: persönlich z.B. Beratungslehrer\*innen, Schulpsycholog\*innen, Kinder- und Jugendärzte, Fachärzt\*innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kinder- und Jugendpsychotherapeut\*innen etc. oder online, z. B. Online-Familienhandbuch (<https://www.familienhandbuch.de/>) oder mit Blick auf schulbezogene Fragen in Zeiten von Corona Hinweise der Schulpsychologie NRW (<http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/index.html>).

Manchmal müssen sich Menschen nicht nur mit Angst auseinandersetzen, sondern auch mit Abschied, Verlust und Trauer. Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf den Verlust ihnen wichtiger Orte, Dinge, Gewohnheiten und Menschen. Ähnlich wie bei der Angst sind die unterschiedlichen Reaktionen ganz normale Reaktionen auf die neuartige und schmerzhaft Situation eines Verlustes. Die individuell sehr unterschiedlichen Trauerreaktionen (z.B. weinen manche Menschen, andere fühlen sich verzweifelt, wieder andere spüren gar nichts, wirken mitunter sogar unbeteiligt usw.) durchlaufen in der Regel vier verschiedene Phasen (in Anlehnung an Schley, 1988):

1. Zu Beginn wird der Verlust häufig verdrängt und nicht als wirklich erlebt oder sogar geleugnet.
2. Irgendwann wird dem trauernden Menschen bewusst, dass der Verlust „wirklich“ ist und nicht mehr verdrängt werden kann. Diese Phase des Geschehens kann starke Gefühle wie Verzweiflung, Wut oder sogar Schuldgefühle hervorrufen.
3. Zunehmend setzen sich Menschen dann mit dem Verlust auseinander, finden Formen des Abschieds und der stärkenden Erinnerung.
4. Auch wenn der Verlust nicht vergessen wird und die Erinnerung mit Traurigkeit verbunden bleibt, so bilden sich in der vierten Phase neue Lebensperspektiven und die Veränderungen im Leben und Umfeld werden vertrauter und akzeptierter.

Menschen trauern nicht nur individuell sehr unterschiedlich, sondern durchlaufen die o.g. Trauerphasen in unterschiedlichem Tempo und manchmal „springen“ sie zwischen den Phasen hin und her. Diese Sprunghaftigkeit erscheint bei Kindern mitunter noch stärker als bei älteren Menschen: Eben haben Kinder noch geweint, schon lachen sie wieder und sprudeln vor neuen Einfällen. Das bedeutet nicht, dass die Trauer überwunden ist, es ist nicht wieder „alles gut“. Gerade Kinder entwickeln erst über viele Lebensjahre ihr Verständnis von Tod und Trauer und begreifen die tiefgreifenden und endgültigen Veränderungen zunehmend. Sie setzen sich somit wiederholt mit dem Verlust und den daraus entstandenen Konsequenzen auseinander. Sie suchen mitunter wiederholt das Gespräch über das Erlebte.

Seien Sie offen für ein Gespräch mit trauernden Menschen. (Be-)Drängen Sie aber nicht. Halten Sie Wiederholungen in den Erzählungen möglichst aus. Ermutigen Sie, Trauer auch auf andere Art auszudrücken (z.B. beim Malen, durch Musik). Antworten Sie ehrlich auf Fragen, informieren Sie über die Fakten und auch über mögliche Trauerreaktionen. Oft sind trauernde Menschen erleichtert zu hören, dass ihre Gefühle, Gedanken und ihr Verhalten „normal“ sind und zum Trauerprozess

gehören. Es gibt nicht die eine „richtige“ Art zu trauern, sondern alle Menschen trauern in ihrer ganz persönlichen Art: Versuchen Sie, unterschiedliche Formen zu trauern zu respektieren und zuzulassen.

Erlauben Sie der Trauer Raum und Zeit. Auch dabei gilt: Sorgen Sie gut für Ihre Familie, aber auch für sich selbst. Halten Sie positiv Gewohntes (Halt gebendes) bei: Leben Sie so viel Abweichung vom Alltag wie nötig unter Beibehaltung von so viel Gewohntem wie möglich. Nutzen Sie Kraft gebende Rituale. Scheuen Sie sich nicht, andere Menschen um Beratung und Unterstützung zu bitten. Vielleicht nutzen Sie das Angebot einer Trauerbegleitung (z.B. in Form von Trauergruppen). (z.B. Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Lippe e.V. <https://hospiz-lippe.de/> oder Leuchtturm – Begleitung für trauernde Kinder und Jugendliche <http://www.leuchtturm-lippe.de/>).

Begegnen Sie Ängsten (eigenen, denen Ihrer Familie und Freunde) unterstützend. Zeigen Sie Zuversicht. Geben Sie Trauer Raum und Zeit, bis sich die Traurigkeit mit liebevoller Erinnerung mischen kann. Sorgen Sie gut für sich und Ihre Familie. Nutzen Sie weitere Beratung und Unterstützung, wenn es hilfreich erscheint. Wir beraten Sie gern! Sollten Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld darüber hinaus psychotherapeutische Unterstützung wünschen, wenden Sie sich bitte an Ihren begleitenden Allgemein- bzw. Kinder- und Jugendmediziner oder nutzen Sie z.B. die Seiten des Psychotherapieinformationsdienstes (<https://www.psychosuche.de/pid/search>).