



Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat

Das Problem:

»Seit Corona habe ich übertriebene Angst vor Krankheiten«

SILKE (41), FINANZBUCHHALTERIN

Eigentlich war ich immer ein geselliger Mensch. Ich ging gerne mit meinen Freundinnen auf Konzerte oder mit meinem Mann frühstücken. Als 2020 dann die Pandemie ausbrach, war ich erst einmal nur eines: genervt. Nicht nur über Maske, Abstand und Co., sondern vor allem darüber, dass unsere ganze Abteilung ins Homeoffice verlegt wurde. Während meine Kolleginnen sich über die Zeitersparnis durch wegfallende Anfahrtswege freuten, hatte ich das Gefühl, ich komme gar nicht mehr zur Ruhe. Nun musste ich neben dem Job auch noch mit Haushalt und Kindern jonglieren. Als ich dann das erste Mal Corona bekam, änderte sich alles. Ich lag mehrere Wochen flach und zuhause stapelte sich die Arbeit. Ich fühlte mich komplett überfordert und es dauerte

lange, bis ich wieder einigermaßen die Alte war – zumindest dachte ich das. Denn plötzlich ging es für mich nur noch darum, gesund zu bleiben. Ich trank täglich 4 Liter Wasser, und als Carsten mich einmal lobend darauf ansprach, schoss es mir sofort durch den Kopf: Warum habe ich so viel Durst? Habe ich jetzt auch noch Diabetes? Ich ging zum Arzt, ließ alles überprüfen und obwohl er mir sagte, dass alles in Ordnung wäre, ließ mich der Gedanke einfach nicht los. Jetzt dürfen wir zwar wieder ins Büro, aber eigentlich hat sich alles nur noch verschlimmert. Ich treffe mich kaum noch mit Freundinnen, gehe nicht mehr aus und bin zum richtigen Putz-Freak mutiert. Alle paar Wochen laufe ich zum Arzt. Der sagt nur, ich müsste mich einfach entspannen. Was ist los mit mir?

Das sagt die Expertin:

»Es ist nun an der Zeit, dass auch Sie selbst wichtig sein dürfen!«



Sonja Unger
ist Psychologische
Psychotherapeutin
und weiß, wie wichtig
es ist, sich den eigenen
Ängsten zu stellen.
Mehr Informationen
auf [psychologie-
to-grow.de](http://psychologie-
to-grow.de)

Liebe Silke, die Corona-Pandemie muss eine unglaublich anstrengende und kräftezehrende Zeit für Sie gewesen sein. Ich kann sehr gut nachvollziehen, dass Sie bei all den Dingen, um die Sie sich gekümmert haben, kaum noch Ruhe empfinden konnten. In Ihrer eigenen Erkrankungsphase dann auch noch hilflos mitansehen zu müssen, wie die Arbeit liegenblieb, die Sie zuvor mit letzten Kräften so sorgsam erledigt hatten, muss niederschmetternd gewesen sein.

Ich meine herauszulesen, dass diese Zeit eine regelrechte Zäsur in Ihrem Leben war. Möglicherweise waren diese Wochen so belastend und prägend, dass sich Ihr Inneres vorgenommen hat, Sie in Zukunft vor Situationen zu warnen, die ähnlich überfordernd sein könnten. Das könnte ich nur zu gut verstehen – und sicherlich macht es auch Sinn. Auf der anderen Seite scheint Ihr Inneres nun jedoch in dauernder Alarmbereitschaft zu sein. Das wiederum ist natürlich überaus anstrengend und schränkt Ihr Leben ein. Sich permanent mit Sorgen um die eigene Gesundheit konfrontiert zu sehen, ist sicherlich zermürend. Daher könnte ich nachempfinden, dass Sie sich kurzfristig wieder sicherer fühlen, wenn Sie Ihre Wohnung ausgiebig geputzt haben. Schließlich könnten Keime und andere Krankheitserreger dadurch erst einmal gebannt sein. Auf der anderen Seite werden auf diese Weise leider Ihre Krankheitsängste verstärkt, indem Sie sich schließlich nur noch dann sicher fühlen, wenn Ihnen Ihre Wohnung einigermaßen keimfrei erscheint.

Mit dieser belastenden Situation sind Sie nicht allein! Nach der Corona-Pandemie ist die Zahl der von psychischen Beschwerden, insbesondere Angst- und

Zwangserkrankungen Betroffenen gestiegen. In meiner Praxis melden sich so viele Patienten und Patientinnen mit ähnlichen Symptomen

wie denen, die Sie beschreiben, wie das noch nie zuvor der Fall war. Und weil ich weiß, wie schwierig es sein kann, sich aus eigener Kraft wieder aus den Fängen der Angst zu befreien, möchte ich Sie ganz herzlich dazu einladen, ein Erstgespräch bei einem Psychologischen Psychotherapeuten zu vereinbaren. Damit Sie gemeinsam schauen können, ob sich Ihre Beschwerden bereits zu einer Angst- oder Zwangserkrankung entwickelt haben, und nach Möglichkeiten suchen können, sich bei ihrer Überwindung unterstützen zu lassen. Eine Verhaltenstherapie ist eine wirkungsvolle Methode, Ängste effektiv zu bewältigen, so dass Sie sich nach und nach wieder sicher, wohl und entspannt in Ihrer Haut fühlen können. Sie haben es verdient, dass Sie mit einem Psychotherapeuten einen Menschen an der Seite haben, der Ihnen dabei hilft, sich zu erholen und Ihre alte Stärke wiederzugewinnen. Und bis Sie einen Psychotherapieplatz gefunden haben, lassen Sie sich gerne in kleinen, überschaubaren Schritten von Ihren Freundinnen unterstützen. Ich bin mir sicher, dass diese Verständnis für Ihre Situation aufbringen werden und gerne bereit sind, Ihnen beizustehen. Sie scheinen eine Frau zu sein, die über viele innere und äußere Kraftquellen verfügt und der es wichtig ist, dass es den Menschen in Ihrem Umfeld gut geht. Vielleicht ist es nun an der Zeit, dass auch Sie selbst einmal wichtig sein dürfen.



In ihrem neuen Buch „Mikrotrauma – Wenn kleine seelische Verletzungen krank machen“ zeigt Sonja Unger, wie wir auch bei alltäglichen Konflikten unsere innere Stärke wiederfinden (Humboldt, 22 Euro, ab Februar).