

Der Teufelskreis der Angst

In der Corona-Pandemie leben die meisten Menschen ihr Leben mit Abstand, Mund-Nase-Bedeckung und dem Einhalten der Hygieneregeln relativ unbeschwert weiter. Viele Leute können aber mit der unsichtbaren Bedrohung nicht gut umgehen. Entweder nimmt die Angst vor dem „tödlichen“ Virus überhand und man meidet jeden Schritt vor die Haustür, oder sie schlägt gar um in eine Angst vor unbekanntem Mächten, dunklen Drahtziehern im Hintergrund oder Regierungen, die das Virus nur erfunden haben um ihre Bevölkerung zu versklaven.

Die Diplom-Psychologin Franziska Schröder aus Groß-Gerau kennt sich mit solchen Problemen aus. „Wir werden heute durch Corona häufiger denn je mit Ängsten konfrontiert. Bei Menschen, die bereits zuvor unter Angstsymptomen litten, kommt die Verunsicherung durch Corona noch hinzu“, sagt Franziska Schröder.

Was ist eigentlich Angst? In der Psychologie unterscheiden wir zwischen funktionaler und dysfunktionaler Angst. Funktionale Angst kann uns schützen. Wenn z.B. ein brüllender Löwe vor uns steht, dann ist es gut, dass wir Angst haben und uns in Sicherheit bringen. Die dysfunktionale Angst zeigt sich in Fragen, wie „Was soll aus mir werden?“ oder im Grübeln über ungelegte Eier.

Lassen Sie uns die Angst einmal unter Mikroskop legen. Die einzelnen Symptome, die wir dann finden, unterscheiden sich in körperliche, wie Schwitzen, Herzrasen, Schlafstörungen, trockener Mund und gedankliche Symptome, wie Traurigkeit, depressive Stimmung, Konzentrationsschwäche, um nur einige zu nennen. Genau hingeschaut, finden wir auch noch sogenannte Handlungssymptome. Die zeigen sich in Unruhe, Bewegungsdrang, sich ständig kratzen zu müssen und vielleicht auch, einfach aus seiner Haut raus zu wollen.

Einfache, kurzfristige Strategien, um die

genannten Symptome zu lindern, sind z. B. die Freundin anzurufen, sich durch Reden abzulenken, den Raum zu wechseln, oder auch Treppen zu steigen, harte Nüsse zu kauen oder eiskaltes Wasser zu trinken. Langzeitstrategien wären eher, sich psychotherapeutische Hilfe zu holen, die Angst verstehen zu lernen und sich Auswege zu erarbeiten.

Der Angstkreislauf (siehe Foto) zeigt, wie eine erste Angstattacke in den Teufelskreis der Angst führen kann. Nach der ersten erlebten Angstattacke entsteht die Angst davor, so etwas noch einmal zu erleben. Mit dieser Angst befinden wir uns in einem erhöhten Stress- und Anspannungsniveau. Wir sind dann sehr sensibel gegenüber kleinen Veränderungen und achten übertrieben genau darauf, ob sich z. B. unser Herzschlag anders anfühlt oder der Puls schneller geht. Unter dieser erhöhten Anspannung und kritischen Selbstbeobachtung haben wir dann leider die besten Voraussetzungen für eine weitere Angstattacke geschaffen. Dann ist es gut, sich professionelle Hilfe zu holen. Denn Sie können aus dem Angstkreislauf wieder aussteigen.

Franziska Schröder ist erreichbar unter Telefon 06152 - 855 49 34, per E-mail info@gestalttherapie-gg.de und über die Homepage www.gestalttherapie-gg.de



Sammelringe für Pfandflaschen an zentralen öffentlichen Plätzen in Groß-Gerau

Menschen, die Müllimer nach Pfandflaschen durchsuchen, gibt es nicht nur in Großstädten, sondern auch in Groß-Gerau. Auch wenn das Sammeln von Pfandflaschen nicht als Sicherungssystem anzusehen ist, hilft es immer mehr Menschen ihr Einkommen zumindest geringfügig aufzubessern. Daher beschloss die Stadtverordnetenversammlung auf Initiative eines Antrages der Fraktion Linke/OL in der Kreisstadt zunächst einige wenige der so genannten Pfandringe anzubringen und zu testen, ob diese von der Bevölkerung angenommen werden.



Vor wenigen Tagen sind drei solcher Pfandringe, die bekanntermaßen unter Patentschutz stehen, installiert und in Betrieb genommen worden. Zu finden sind die Ringe, über die mit Pfand belegte Getränkedosen und -flaschen entsorgt werden können, in der Darmstädter Straße auf Höhe des Marktplatzes, auf dem Sandbühlplatz, sowie in der Frankfurter

Straße (Höhe Rathaus-Apotheke).

Da die Anschaffungskosten nicht unerheblich sind, wird das Fachamt aufmerksam beobachten, ob die Sammelringe für Pfandflaschen und -dosen tatsächlich genutzt werden. Nach Ablauf von rund sechs Monaten sollen dann die politischen Gremien über die Inanspruchnahme der Pfandringe informiert werden, heißt es in der Pressemitteilung der Stadt Groß-Gerau.

Lichtspielhaus

Darmstädter Straße/
Ecke Mittelstraße
64521 Gross-Gerau
Tel. 06152 - 2521
www.kino-gross-gerau.de

Eberhofer, Birkenberger, Dreamteam.
**KAISERSCHMARRN
DRAMA**
Nach dem Bestseller von
Rita Falk

Ab 12. Nov. zum Bundesstart bei uns im Kino.

Kartenreservierung unter
Telefon 06152-2521 (AB)