Wenn die Angst unseren Verstand lähmt

Text: Dr. Carla Benz

Besondere Ereignisse, wie die aktuellen, erfordern immer auch eine besondere Kommunikation. Wir sitzen zwar faktisch „alle in einem Boot“, aber irgendwie auch nicht.

Was passiert mit uns in emotionalen Ausnahmezuständen?
Angesichts des scheinbaren Kontrollverlustes kann es sein, dass wir nicht mehr nur beunruhigt sind, sondern schlicht Angst haben. Angst vor der Möglichkeit, ein geliebter Mensch oder man selbst könne ernsthaft erkranken; Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes; Angst davor, die Familie nicht mehr ernähren zu können; Angst davor, die laufenden Kosten nicht mehr zahlen oder womöglich nie wieder zu der gewohnten Normalität zurückkehren zu können.
Wenn wir aus der Angst heraus kommunizieren, dann haben wir eine „emotionale Haube“ auf, die es uns schwer macht, sachlich zu bleiben und uns auf unseren Verstand zu verlassen. Da sitzen wir tatsächlich alle wieder in einem Boot. Befinden wir uns im körpereigenen Krisenmodus, wird die Struktur unseres Gehirns, die für das kognitive und bewusste Denken gebraucht wird, der Neocortex, schlechter durchblutet. Das limbische System hingegen, der Teil unseres Gehirns, der für unsere Emotionen zuständig ist, dafür umso mehr. Wir sind dann von unseren ängstlichen Gefühlen indirekt „ferngesteuert“.

Was können wir dafür tun, um unbeschadet während dieser Krise zu kommunizieren?
Vergegenwärtigen Sie sich in diesen Zeiten einmal mehr, dass emotionale Belastung und Ängste unseren Verstand lähmen können und uns irrational agieren lassen. Das gilt für uns alle gleichermaßen. Sachlich miteinander reden und gemeinsam zu einer Lösung finden, können wir erst dann wieder, wenn wir nicht durch übergreifende Emotionen oder lähmende Angst ferngesteuert werden.

Aber wie gelingt dies am ehesten?
Stellen Sie sicher, wann Sie professionell sachlich bleiben müssen und wann Zeit ist, sich mit Ihren eigenen lähmenden Ängsten auseinanderzusetzen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, gehen Sie beim Grübeln spazieren, schon die kleinste ablenkende Tätigkeit kann dabei helfen, dem Sog der negativen Gedanken zu entkommen. Kollegen, Angestellten oder Patienten gegenüber sollten Sie professionell und sachlich bleiben können. Wenn Ihr Gegenüber emotional ferngesteuert ist, spiegeln Sie ihm/ihr dessen Emotionen und helfen dadurch, Schritt für Schritt wieder klare Gedanken fassen zu können. „Kann es sein, dass Sie besorgt sind, weil …?“ – „Lassen Sie uns sehen, was wir tun können, damit Sie sich besser fühlen.“
Auch in diesem Fall können kleine Dinge Großes bewirken. Dazu zählt auch, dass Sie keine Angst vor der Angst ihres Gegenübers haben. Atmen Sie tief durch und behalten Sie am besten Ihre gute Laune – die schlechte nützt Ihnen nichts.

KONTAKT

Dr. med. dent. Carla Benz
Zahnklinik
Abteilung für Zahnärztliche Prothetik und Dentale Technologie
Universität Witten/Herdecke
Alfred-Herrhausen-Straße 44
58455 Witten
Tel.: 02302 926-600
carla.benz@uni-wh.de

Infos zur Autorin

Lupenbrillen + Lichtsysteme

Angebot für Studierende

Jetzt Studentenflyer mit allen Angeboten anfordern!

Im Set **990 €***

BaLEDO®
LED-Powerlight

+

BaLUPO 2®
Lupensystem mit 2.7-facher Vergrößerung im Sportrahmen

BAJOHR
OPTECmed

Tel. (0 55 61) 31 99 99-0 oder info@lupenbrille.de
Bajohr OPTECmed GmbH | Hansestraße 6 | D-37574 Einbeck
www.lupenbrille.de

* Alle Preise verstehen sich zzgl. 19% MwSt. 0% Finanzierung bei allen Produkten möglich. Die Preise gelten im Zusammenhang mit einer gültigen Immatrikulationsbescheinigung. Die Abgabe beschränkt sich pro Studierendem auf eine Lupenbrille und ein Licht.

connect