

# Was kann ich gegen meine Zukunftsängste tun?

**Lebenshilfe** Seit der Coronakrise bin ich nicht mehr so gelassen wie zuvor. Ständig mache ich mir Sorgen um die Gesundheit der Familie, um meine berufliche Zukunft, und darüber, ob wohl eine zweite Welle kommt. Ich komme nicht mehr zur Ruhe und liege nachts viel wach. Wie finde ich wieder zu mehr Lebensfreude und Entspannung?

Es gibt Leute, die machen sich auch jetzt wenig Sorgen und gehen mit dem Gefühl durchs Leben: «Mir wird schon nichts passieren. Und wenn ich das Virus bekomme oder den Job verliere, dann werde ich das schon schaukeln.» Andere hingegen sind ständig besorgt und überlegen, was alles passieren könnte. Und kommen deshalb selbst nachts nicht zur Ruhe.

Sorgen sind negative Gedanken und Fantasien, die um mögliche Gefahren in der Zukunft kreisen. Wir machen uns Sorgen, wenn wir uns hilflos und ohnmächtig fühlen: Es fehlt das Vertrauen in uns selbst und unsere Fähigkeiten. Wir befürchten, falsche Entscheidungen zu treffen und dafür bestraft zu werden. Die Welt wird als gefährlicher Ort erlebt. Indem wir uns Sorgen machen, haben wir das Gefühl,

Kontrolle auszuüben und nicht ganz so hilflos zu sein.

Grübeln führt jedoch zu keiner Lösung. Man tritt auf der Stelle und kommt nicht voran. Zudem versetzt das negative Kopfkino Körper und Geist in einen regelrechten Alarmzustand. Die Folgen sind Anspannungen, schnelle Atmung, Herzrasen, Konzent-

---

## Kurzantwort

Sorgen sind negative Gedanken, die um mögliche Gefahren in der Zukunft kreisen. Fühlen wir uns hilflos, machen wir uns Sorgen. Grübeln führt jedoch zu keiner Lösung und es schwächt unser Immunsystem. Deshalb sollte man das verbessern, was man verbessern kann und das nicht zu Ändernde akzeptieren. (sh)

---

rationsprobleme und Schlafstörungen. Dass Sorgen solche Auswirkungen auf unser Befinden haben, liegt daran, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir uns etwas ausdenken oder es tatsächlich erleben. Deswegen führen Sorgen mitunter zu heftigen körperlichen Reaktionen, die uns und unser Immunsystem schwächen.

## Ändern, was änderbar ist

Sich Sorgen zu machen, ist grundsätzlich nichts Schlechtes. Mühen Sorgen in eine Vorsorge und bewegen sie uns zum Handeln, sind sie hilfreich und sinnvoll. Gänzlich sorglos zu sein und den Kopf in den Sand zu stecken, das könnte uns auch mal den Kopf kosten. Nein, es geht darum, unseren Sorgengedanken Taten folgen zu lassen und das zu tun, was in unserer Macht steht, um

keinen Schaden zu nehmen. Oder, in Anlehnung an Philosoph Reinhold Niebuhr: Den Mut zu haben, bei den Dingen anzusetzen, die man ändern kann, und das zu akzeptieren, was nicht änderbar ist.

## Tipps, um sich weniger Sorgen zu machen

- Gedanken-Stopp-Methode: Kommen Sorgen auf, Stopp sagen. Sich gleichzeitig ablenken und etwas Positives und Konstruktives tun.
- Die Sorgen aufschreiben. Plus die Lösungsmöglichkeiten notieren.
- Sich Mut zusprechen. Sich sagen: Was auch immer kommt, ich werde damit fertig und finde eine Lösung.
- Sich in Dankbarkeit üben. Wir haben über die äussere

Welt und eintretende Ereignisse kaum Kontrolle. Was wir unter Kontrolle bringen können, sind unsere Gedanken. Deshalb tut es gut, sich auch mal zu überlegen, für was man dankbar ist.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

---