

**B**is heute musste ich mich fünf Eingriffen an meinem Herzen unterziehen, unzählige Male war ich in Kliniken, immer wieder kam der Notarztwagen. Und jetzt auch noch das Coronavirus – danke, mir reicht´s!

Oft habe ich Angst um mein Herz, Angst, dass meine Gesundheit sich weiter verschlechtert. Gleichzeitig bin ich 57 Jahre alt geworden, habe eine tolle Familie und führe ein – fast – normales Leben. Und das will ich mir auch von dem üblen Coronavirus nicht verderben lassen.

Die Angst vor dem Virus ist besonders bei herzkranken Menschen verständlich, denn eine Infektion kann das Leben bedrohen. Und auch ich zähle mit meiner anfälligen Blutpumpe zu den Risikopatienten. Existenzielle Ängste können einem das ganze Leben vermiesen: Sie sorgen für schlechten Schlaf, lassen alltägliche Dinge schwierig erscheinen, stören Freude und Genuss, können depressiv machen.

Was also tun? Zuerst einmal gilt es, die Angst zu akzeptieren. Angst zu verleugnen, die einen realen Grund hat, also ein krankes Herz oder das Coronavirus, funktioniert nicht. Höchstens Sie schalten Ihr Oberstübchen mittels Alkohol oder anderer psychoaktiver Substanzen aus, was aber nur für kurze Zeit wirkt und ärgerliche Nebenwirkungen hat.

Dann sollten Sie gesund leben, das stärkt Ihr Herz und Ihre Widerstandskraft, auch gegen das Virus. Halten Sie sich an die von Experten empfohlenen Verhaltensweisen wie Händewaschen, Abstand halten und Masken tragen. Das ist nicht nur medizinisch sinnvoll, es beruhigt auch die Nerven. Es beugt all den „Hätte-ich-nur-Gedanken“ vor.

Bewegen Sie sich! Gehen Sie spazieren, fahren Sie mit dem Fahrrad, machen Sie Gymnastik in der Küche oder im Wohnzimmer. Dafür müssen Sie keine Superfrau und kein Supermann sein. Das hilft nicht



## Coronavirus? Nein danke!

von **Joachim Mohr**

nur dem Körper, sondern auch der Psyche.

Beherzigen Sie eine großartige Fähigkeit des Menschen – die des Verdrängens. Geben Sie sich dem Augenblick hin: Genießen Sie eine Tasse Kaffee, erfreuen Sie sich an Sonnenstrahlen oder Regengüssen, hören Sie Musik, schauen Sie Filme, laufen Sie nachts durch leere Straßen oder basteln Sie Ritterburgen aus Papier. Und wenn möglich, gehen Sie arbeiten. Machen Sie Dinge, die Sie ablenken – einen tieferen Sinn müssen sie nicht haben.

Was hilft noch? Familie, Freunde, Bekannte – der Kontakt zu Menschen. Treffen Sie sich mit dem einen oder anderen, wenn es möglich ist. Auch dabei gilt es natürlich, alle Sicherheitsregeln einzuhalten. Ansonsten: Versenden Sie Nachrichten per E-Mail, seien Sie in den sozialen Netzwerken aktiv, verschicken Sie Postkarten. Und telefonieren Sie, bis der Hörer glüht.

Solange es keine Impfung gegen das Virus gibt, wird die Angst vor einer Ansteckung viele von uns herzkranken Menschen begleiten. Dass einem ab und zu das Virus, die Angst und die damit verbundenen Scherereien zum Halse heraushängen – verständlich. Dann schreien Sie doch kurz, so laut Sie können, oder verprügeln Sie Ihre Sofakissen.

Versuchen Sie soviel – sichere – Normalität wie möglich: Wunder gibt es keine, aber es kommen wieder schöne Zeiten, versprochen!

---

**Joachim Mohr** wurde mit einem mehrfach missgebildeten Herzen geboren, als junger Erwachsener musste ein Loch in seiner Herzscheidewand operativ geschlossen werden. Seit seiner Kindheit beeinträchtigen ihn zudem starke Herzrhythmusstörungen, die auch durch mehrere Eingriffe (Katheterablationen) und Medikamente bisher nicht gänzlich behoben werden konnten. Mohr hat Familie und arbeitet als Redakteur beim Nachrichtenmagazin DER SPIEGEL in Hamburg.