

Umgang mit Angst vor Corona-Virus mit Erkrankung COVID-19

- Regel 1:** Der Mensch ist ein „Angstwesen“. Angst vor einer realen Gefahr ist überlebensnotwendig - z.B. Angst vor einem Kampfhund. Angst vor einem Schoßhund stört unsere Anpassung als Hundephobie. D.h.: wir müssen ständig den „Realitätscheck“ versuchen. Wie real ist mein Problem ? Stehe ich real vor einem Kampfhund ? Oder habe ich durch Googeln, Grübeln etc. einen Schoßhund zum Kampfhund gemacht ? **D.h. beim „Realitätscheck“ hilft Austausch mit Anderen.**
- Regel 2:** Wir haben die Physiologie eines Säugetieres. Hat dieses Angst, läuft es weg – bis es erschöpft ist. D.h. Angst wird durch Bewegung abgebaut. **D.h. wir müssen uns in Corona-Zeiten viel bewegen - in der Natur.**
- Regel 3:** Wir sollen: **1.) ändern, was wir ändern können, 2.) lassen, was wir nicht ändern können und 3.) uns um die Weisheit bemühen, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.** Wir müssen für uns selbst nicht noch wissen, welche Corona-Mutanten kommen könnten, wie en detail das Corona-Grauen im Jemen ist, was welcher Ministerpräsident vom „Typ Menschenfreund“ sich in der nächsten Kanzlerrunde wünscht und was ein Politiker vom „Typ Dauerwarner“ als nächstes fürchtet. **1 Mal täglich seriöse Nachrichtenquelle** wie „Deutschlandfunk“ mit den **konkret betreffenden Maßnahmen** reicht. Sozialen Netzwerken fehlt das Korrektiv seriöser Redaktionskontrolle. Ich brauche sie nicht.
- Regel 4:** **Vorsicht: Angst machende „Tataren-Meldungen“.** Beispiel Impfstoff-Sicherheit: Astra-Zeneca nur 60%, Moderna 94%, Biontech 95%. Statistische (!) Impfsicherheit 95% heißt nicht, daß 5 von 100 gegen Corona-Virus Geimpfte dennoch real (!) an COVID-19 erkranken. Die Statistiker bildeten 2 Gruppen: 100.000 mit realem Impfstoff Geimpfte und 100.000 Menschen mit Attrappe Geimpfte (= Doppelblindstudie). An COVID-19 erkrankten dann: 50 real Geimpfte und 1000 mit Attrappe Geimpfte. Impfung verhinderte die Erkrankung bei 950 von 1000 real Geimpften, d.h. 95 von 100 Erkrankungen = statistische Impfsicherheit 95 %. Anders herum: 95 % sicherer Impfstoff ließ COVID-19 immer noch zu bei 50 von 100.000 Geimpften, d.h. bei 5 von 10.000 Geimpften und nicht bei 5 von 100 Geimpften – in der Statistik ! Astra-Zeneca verhinderte so statistisch 60 von 100 Erkrankungen, ließ bei 4 von 1000 Geimpften COVID-19 zu - verhindert aber z.Zt. 9 von 10 schweren Verläufen. Es gab in Deutschland 2017/18 keine 25.100 Grippe-Todesfälle. Das war Schätzung. Sicher bestätigte das Robert-Koch-Institut RKI für 2017/18 die 1.674 Fälle.