

„In bedrohlichen Situationen wachsen Menschen oft über sich hinaus“

Mitteilung: Universität Mannheim

In Zeiten der Corona-Pandemie verläuft das Leben anders als gewohnt. Viele Menschen sind deshalb verunsichert. Wie kommt man gut durch diesen Ausnahmezustand? Der klinische Psychologe und Angstforscher Prof. Dr. Georg W. Alpers von der Universität Mannheim beantwortet Fragen und gibt Tipps, wie man die Situation persönlich am besten bewältigen kann.

Ist es im Moment wichtig, Angst zu haben?

Natürlich, Angst hat unserer Spezies geholfen, so lange zu überleben. Es kommt aber immer auf die richtige Balance an. Gefahren zu vermeiden, weil sie Angst auslösen, oder mutig voranzugehen, weil wir viele Herausforderungen meistern können – das muss im rechten Verhältnis stehen. Diese delikate Balance kann auch mal auf die eine Seite kippen oder auf die andere. Denn zu wenig Angst kann es offensichtlich auch geben: Warum sonst nehmen manche Mitbürger es offensichtlich nicht ernst, wenn vor Ansteckung bei sozialen Kontakten gewarnt wird?

Wie unterscheidet sich die derzeitige Situation aus Perspektive der Angstforschung von Ereignissen wie beispielsweise 9/11?

Angst ist das Gefühl, das durch ungewisse, unbekannte Bedrohungen ausgelöst wird. Und jetzt steht unsere ganze Gesellschaft vor einer großen Unbekannten. Die Bedrohung lauert unmittelbar vor unserer Haustür – ohne, dass wir sie konkret sehen können. Das ist vielleicht der größte Unterschied zu anderen Ereignissen aus der Vergangenheit.

Die Einschnitte der Regierung sind oft drastisch und kommen plötzlich: Wie kann man die Situation persönlich am besten bewältigen?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Plötzliche Änderungen mögen wir nicht. Lieb gewordene Routinen aufzugeben kann unser Gleichgewicht aus dem Lot bringen. Ein bekanntes Phänomen in der Psychologie ist, dass manchmal sogar positive Veränderungen, wie eine Beförderung, depressiv machen können. Das gilt natürlich umso mehr, wenn es um für uns zentrale Dinge geht – unsere Arbeit zu erledigen, Freunde zu treffen. Es sind oft die kleinen Dinge, die wir für unser Gleichgewicht tun können: Trotz allem regelmäßig aufstehen und eine gewissen Routine im Alltag pflegen. Wir müssen aber auch neue Routinen und Rituale einführen. Mit meinem Team machen wir jetzt beispielsweise häufig Videokonferenzen. Viele Menschen telefonieren jetzt mehr mit ihren Angehörigen.

Kehrt die Krise wirklich die schlechteste Seite der Menschen hervor, wie manchmal behauptet wird?

Das will ich nicht hoffen. Das wird jetzt oft behauptet, weil irgendeiner Desinfektionsmittel geklaut hat oder Menschen Dinge horten. Vielmehr beobachte ich, dass Teams bei der Arbeit ideell zusammenrücken, obwohl man sich noch nicht einmal persönlich treffen kann. Für viele Menschen gibt es jetzt nur ein gemeinsames Ziel: bestmöglich durch die Krise zu manövrieren. Man beobachtet immer wieder, dass Menschen in bedrohlichen Situationen über sich hinauswachsen. Als Psychotherapeut weiß ich aber auch, dass manche Menschen in Krisen ganz niedergedrückt werden – die darf man jetzt nicht übersehen, nur weil sie vielleicht nicht so laut nach Hilfe rufen können. Tragisch ist, dass es jetzt mit den Kontaktverboten viel schwieriger ist, diese Menschen zu erreichen. Wir arbeiten in unserer Praxis derzeit daran, Videosprechstunden für die schwer Betroffenen einzurichten.

Einer Erkältung kann man durch das Steigern der Abwehrkräfte vorbeugen. Gibt es so etwas auch für Angst?

Schon, aber niemand ist ganz gefeit vor Erkältungen, und so ist auch niemand frei von Angst. Das wäre ein viel zu hoher Anspruch – in Krisenzeiten oder überhaupt im Leben. Wir befinden uns jetzt in einer ganz außergewöhnlichen Situation, das lässt auch niemanden kalt. Aber man weiß einiges über den Umgang mit Angst: Sie lässt oft mit der Zeit nach, wir gewöhnen uns, wenn wir nicht vermeiden. Einfach nur die eigenen Sorgen auszusprechen und zu benennen, kann oft schon helfen. Es kann auch helfen, sich zu vergegenwärtigen, wovor man genau Angst hat: Hat man Angst vor der Angst oder vor etwas Konkretem? Befürchtet man, sich anzustecken, oder befürchtet man, eine Ansteckung nicht zu überleben? Dazwischen liegt ein großer Unterschied.

23.3.2020

Linda Schädler

Abteilung Kommunikation

Universität Mannheim

Quelle:

www.idw-online.de

www.uni-mannheim.de