

Robuster leben lernen

Die Anschläge in Europa haben auch bei uns die Stimmung verändert. Die Terrorangst, von der man dachte, es gebe sie nur weit entfernt, ist Teil unserer Lebenswelt geworden. Der **Angstexperte Dietmar Hansch über Risikoabwägungen, steinzeitliche Muster und die Kraft des Glaubens.**

forum: Herr Hansch, wissen Sie noch, was Sie gemacht haben, als Sie 2015 vom Anschlag im Bataclan-Club in Paris erfuhren? Oder 2016 als ein LKW in einen Berliner Weihnachtsmarkt gefahren war? Oder im Juni dieses Jahres nach dem Anschlag auf der London Bridge?

Dietmar Hansch: Wahrscheinlich sass ich jeweils vor dem Fernseher.



Literaturtipps

Dietmar Hansch: «Depression und Angst – wie gehe ich damit um?»
Kostenloses Hörbuch bei Youtube.

Dietmar Hansch: «Angst selbst bewältigen. Das Praxisbuch»
Droemer Knauer. Erscheint im November 2017, vorbestellbar.

Gerd Gigerenzer: «Risiko. Wie man die richtigen Entscheidungen trifft.»
C. Bertelsmann Verlag 2013.



Dietmar Hansch ist Arzt und Psychotherapeut. Der gebürtige Deutsche leitet an der Privatklinik Hoheneegg in Meilen den Schwerpunkt Angsterkrankungen. Hansch hat Physik, Medizin und Philosophie studiert und ist Autor von zahlreichen Büchern und Fachartikeln.

Und wie haben Sie sich gefühlt?

Ich würde es mal eine mässige, resignierte Betroffenheit nennen. Ich bin seit Jugendtagen weltpolitisch interessiert und informiert und bin mir des Schrecklichen, was sich ja von jeher in dieser Welt zuträgt, schon länger bewusst.

Hinzukommt: Als Arzt, der auf Intensivstationen gearbeitet hat, ist man mit dem frühen, unverdienten und auch gewaltsamen Tod leider allzu vertraut. Hier setzen unvermeidlich Desensibilisierungsprozesse ein – andere nennen das Abstumpfung –, die einerseits ungesund sind, andererseits aber überlebensnotwendig.

Inzwischen ist Terror beinahe ein Dauerthema geworden. Eine Freundin von mir erklärte mir kürzlich, sie könne kaum mehr schlafen, weil ihr Sohn in Brüssel ein Popkonzert besuchen wolle. Spüren Sie diese Angst auch bei Ihnen in der Praxis?

Ehrlich gesagt: kaum. Aber ich arbeite ja derzeit fast nur stationär, wo die Patienten in der Regel schwerer erkrankt sind und sich der Fokus auf die unmittelbaren Lebensprobleme verengt. In einer ambulanten Praxis, wo Menschen aus ihrem Alltag kommen, mag das anders sein. Doch auch in meinem Kollegen- oder Freundeskreis ist Terror im Sinne persönlicher Angst kaum einmal ein Thema.

Warum kann uns Angst vor Terroranschlägen überhaupt umtreiben, wo doch die Wahrscheinlichkeit, selbst Opfer eines Anschlags zu werden, verschwindend klein ist? Viel wahrscheinlicher ist es, bei einem Autounfall zu sterben oder durch Rauchen Lungenkrebs zu kriegen.

Wenn nach Anschlägen schlimme, sinnlich wahrnehmbare Schadensbilder entstehen, wirken diese «Schockrisiken» sehr mächtig. Evolutionsgeschichtlich gesehen ist im Gehirn das Ältere, das sich früher herausbildete, stärker als das Jüngere, das sich später hinzuentwickelt hat. Und da sinnlich wahrnehmbare Schädigungserlebnisse die Emotionen stärker ansprechen als abstrakt-kognitive Risikoüberlegungen, entfalten sie auch eine grössere Wirkung.

Je nach Veranlagung verarbeiten Menschen diese Bilder allerdings anders. Ich zum Beispiel bin eher ein rationaler Mensch, was sicher auch dazu beiträgt, dass ich mich vor Terroranschlägen nicht besonders fürchte, jedoch sehr wohl die Risiken beim Autofahren im Kopf habe.

So was kann einem womöglich das Leben retten. Nach 9/11 sind viele Amerikaner vom Flugzeug aufs Auto umgestiegen. Hochrechnungen haben ergeben, dass das in den USA um die 1600 zusätzliche Opfer im Strassenverkehr gefordert hat.

Wir haben auch Angst vor Terror, obwohl die Zahl der Opfer in unseren Breitengraden klein ist im Vergleich zu den Millionen von Hungertoten im Südsudan oder Jemen, die aber kaum jemand in den Industriestaaten fundamental zu beunruhigen scheinen.

Für die meisten Menschen ist das, was in der Nähe passiert, wichtiger als das, was in der Ferne geschieht. Was näher ist, war für unsere Vorfahren relevanter. Von der evolutionären Prägung her hat der Mensch auch eine egoistische Seite: Er kümmert sich um das, was ihn unmittelbar betrifft, fernes Leid dagegen verdrängt sich leicht.

Man darf jedoch nicht verallgemeinern. Es gibt zahlreiche informierte und politisch engagierte Menschen, welche die Situation im Südsudan durchaus im Blick haben.

Eigentlich gehört Angst ja zum Leben, weil sie eine wichtige Schutzfunktion erfüllt.

Ja, aber genau gesehen gilt das eben nur für die Gefahren der Steinzeit: Raubtiere, giftige Insekten, Abgründe, Unwetter, Verletzungsgefahr durch penetrierende Waffen. Diese Gefahren und ihre Folgen – u. a. die Bilder von Terroranschlägen – werden in unserer Weltwahrnehmung überbetont. Hieraus können dann auch Angsterkrankungen entstehen: von der Spinnen- bis zur Zahnarztphobie. Und eben auch eine übersteigerte Sorge vor terroristischen und anderen Schockereignissen.

Hier spielen natürlich auch Fehlfunktionen unseres Denkens mit hinein, kurz gesagt Übertreibungen im Sinne eines Katastrophendenkens. Im ungünstigen Fall kann das in eine sogenannte generalisierte Angststörung übergehen.

Unsere Steinzeitangst lenkt uns also oft in eine falsche Richtung. Und andererseits warnt sie uns zu wenig oder gar nicht vor Gefahren, die heute in unserer modernen Welt für uns bedeutsam sind: Tempo 200, Alkohol, überkalorische Ernährung, ungeschützter Sex.

Es hilft also nichts: Wir müssen unseren Verstand stärken und nutzen, um die falsch ausgerichteten Momente unseres Gefühlslebens zu korrigieren.

Was passiert in Geist und Körper, wenn wir Angst haben?

Zunächst sollten wir unterscheiden zwischen Sorge und wirklicher Angst. Bei uns führt der Terror vor allem zu vermehrter Sorge. Angst wird daraus normalerweise nur bei Menschen, die unmittelbar betroffen sind: wenn es die eigene Stadt mit persönlich besuchten Orten trifft, wenn Bekannte involviert sind, wenn man selbst in der Nähe war oder eine traumatische Vorgeschichte hat.

Sieht ein Berliner in der U-Bahn eine herumstehende Tasche, mag es schon zu verstärkter Angst kommen, was mit dem Einsetzen der Stressreaktion einhergeht. Sie soll uns auf Kampf oder Flucht vorbereiten: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich; Schweiß tritt aus, um schon mal für Kühlung zu sorgen; die Muskelspannung erhöht sich; Zittern kann eintreten. Wenn Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen sich wechselseitig steigern, beginnt ein Teufelskreis, der bis zu Panikattacken führen kann.

Und wie unterscheidet sich davon eine vermehrte Sorge?

Sie löst nur eine leichte Stressreaktion aus: Innere Unruhe; muskuläre Verspannungen, was Kopf- oder Rückenschmerzen auslösen kann; Schlafstörungen; Konzentrations- und Gedächtnisprobleme. Bei disponierten Personen



Foto: Christoph Wider

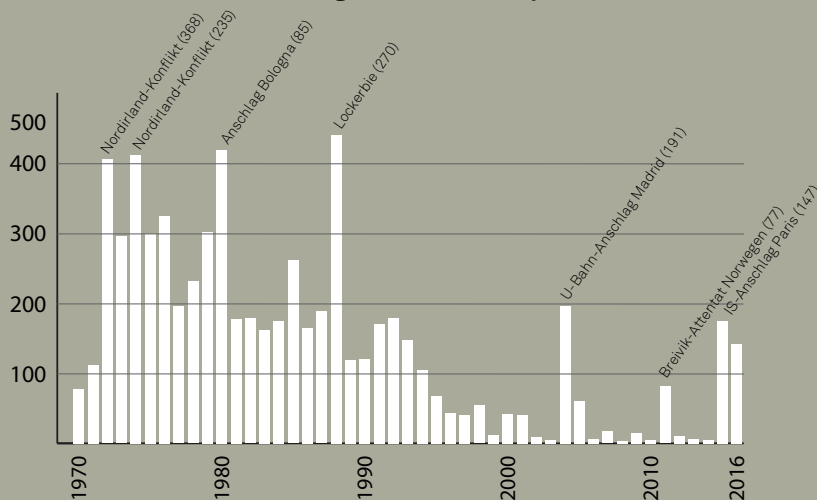
«**Unsere Steinzeitangst lenkt uns oft in eine falsche Richtung.»**

können dauerhafte Sorgen allerdings in eine generalisierte Angststörung übergehen.

Zurück zur Terrorangst: Wie beurteilen Sie die Rolle der Medien?

Sehr kritisch. Ganz hart gesagt: Es wird oft Katastrophenvoyeurismus als Form der Quotenbeschaffungskriminalität betrieben. Diese Dauersendungen mit ihren endlosen, emotionalisierenden Bildschlaufen und fragwürdigen Experten, die gar nichts wissen und nur spekulieren, weil ja noch nichts bekannt ist – ich fin-

Tote durch Terroranschläge in Westeuropa



Quelle: global terrorism database

In der Schweiz zählt man seit 1898 insgesamt 60 Tote durch Terroranschläge. Der schlimmste Anschlag forderte 47 Todesopfer, als 1970 im Frachtraum einer Swisair-Maschine eine Bombe von palästinensischen Terroristen detonierte. Der letzte Anschlag mit mehreren Toten war der Amoklauf von Friedrich Leibacher in Zug, bei dem 14 Menschen erschossen wurden.

de all das unglaublich. Da wird die Panik ja regelrecht geschürt.

Was würden Sie sich wünschen?

Dass wieder – wie das früher auch war – sachlich über ein Attentat berichtet wird und dann erst wieder, wenn es wirklich handfeste neue Fakten gibt. Natürlich ist mediale Zurückhaltung schwierig im Zeitalter von Internet und sozialen Medien. Doch mit diesen ständigen Sondersendungen spielen wir den Terroristen in die

Hand. Wir spielen ihr Spiel, was bedeutet: unsere Gesellschaft in Aufruhr versetzen, Lebensfreude und Freiheit auslöschen. Zudem weckt die Daueraufmerksamkeit Nachahmungstätter.

Inwieweit kann der christliche Glaube bei der Bewältigung von Angst und Sorge helfen?

Religion und Spiritualität wirken generell angst-reduzierend. Aus wissenschaftlicher Sicht ist dies sicher einer der Gründe, warum diese Formen psychosozialer Verfasstheit in der kulturellen Evolution entstanden und auch stabil geblieben sind. Schon die Menschen der Steinzeit haben sich an ihrem Totem gestärkt und Mut für die kommende Herausforderung geholt.

Wichtige Faktoren sind dabei das Gefühl des Aufgehoben-Seins – dieses Urvertrauen, nicht tiefer fallen zu können als in Gottes Hand.

Der Glaube ermöglicht es auch, Gegebenheiten einen transzendenten Sinn zuzusprechen, die unserem beschränkten Geist unbegreiflich erscheinen – vielleicht auch in Bezug auf terrorbedingtes Leiden. Religion relativiert das Diesseits und nährt die Hoffnung auf die Unvergänglichkeit der Seele. Durch all dies steigert sie Sicherheit und Belastbarkeit im Leben und wird damit zu einer wichtigen Ressource.

GESPRÄCH: PIA STADLER

PRAKTISCHE SELBSTHILFE

Was tun, wenn sich die Angst in unser Leben schleicht? Tipps von Dietmar Hansch.

Fokus auf das Positive

Den Alltag ganz normal leben. Sich von negativen Gefühlen ablenken. Tun, was guttut. Ausreichend schlafen. Sich gesund ernähren. Sport, Hobbys. Beziehungen stärken. Sich Haustiere anschaffen. Spiritualität pflegen, Entspannungsmethoden, Meditation. Im Akutfall bewusst achtsam verlangsamte Atmung.

Förderliche Lebenshaltung

Die Zumutungen des Lebens bewusst als Anreiz für persönliches Wachstum nehmen. Sich mit existenziellen Fragen auseinandersetzen. Die Endlichkeit akzeptieren. Mut und Tapferkeit stärken. Sich bewusst Belastungen zumuten, robuster leben.

Unsere Vorfahren haben Steppenbrände, Stammesfehden und Eiszeiten überlebt. Sich

also daran erinnern und neu in unser Selbstbild integrieren, dass wir für das Überleben von Katastrophen gemacht sind. Akzeptieren, dass die Welt in einer Krise ist, uns das nicht unberührt lassen kann, wir aber die Kraft haben, es zu bewältigen.

Frontalhirn stärken gegen den Mandelkern

Sein Denken einschalten, sich Wissen zur realen Risikowahrscheinlichkeit aneignen und durch Rationalisierung innere Distanz gewinnen.

Die Krise als Chance wahrnehmen und aktiv werden: Einen bewussten Risikoausgleich herstellen durch Gewichtsabnahme, Rauchstopp oder den Wechsel vom Privatauto auf die öffentlichen Verkehrsmittel.

Sich gesellschaftlich und politisch engagieren. Es gibt viele Missstände, für die wir mitverantwortlich sind und die auch mit zu dem Nährboden beitragen, aus dem neben anderen Unbilden unserer Zeit auch der Terror erwächst.