

**NÖN. at**

## **Covid hat die Ängste verstärkt Krisen können bestehende Ängste, die man normalerweise im Griff hat, verstärken.**

Von [Christine Haiderer](#). Erstellt am 15. Juli 2020 (04:40)



In einer Studie wurden die Ängste während des Lockdowns untersucht. [stock.com/Luca Lorenzelli](https://www.stock.com/Luca) Shutterstock

19 Prozent der Österreicher hatten während der Ausgangsbeschränkungen im Frühling Angst. Das sind fast vier Mal so viel wie sonst, sagt eine Studie der Donau Universität in Krems.

Die Ausgangsbeschränkungen beunruhigten – Angst um die eigene Gesundheit und die der Mitmenschen, Angst um Job und finanzielle Sicherheit – und belasteten. Job, Familie und Freizeit spielten sich in den immer gleichen Räumen mit den immer gleichen Personen ab. Die Folge: Psychische Symptome stiegen deutlich an.

Besonders getroffen hat es junge Erwachsene, Frauen und Singles – aber auch Paare, die in ihrer Beziehung nicht glücklich sind. Während sich Angstsymptome nur bei zwölf Prozent der glücklichen Paare zeigten, waren es 33 Prozent bei den unglücklichen. Dazwischen lagen die Singles mit 23 Prozent.

„Die Qualität von Beziehung ist in Krisenzeiten ein essenzieller Faktor für das Wohlbefinden“, sagt Studienautor Christoph Pieh, Leiter des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit.

### **Zuviel Angst beeinträchtigt Denken und Verhalten**

Eigentlich ist Angst zum Überleben wichtig, sagt Maria Werni, Vorsitzende des Landesverbands für Psychotherapie. Der Mensch braucht Angst, um sich zu schützen, gefährliche Situationen zu überstehen. Angst steigere die Konzentration in brenzligen Situationen wie etwa bei einer Prüfung, verrät [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at). Zuviel Angst hingegen beeinträchtigt Denken, Konzentration und Verhalten. „In Krisenzeiten wächst die Angst“, so Werni. „Vorhandene Eigenschaften, Beziehungsprobleme können verstärkt werden.“ Ängste, die man bisher kompensieren konnte, die manchmal diffus sind, können durch zusätzliche Belastung ausbrechen und zu Panikattacken führen. „Jeder kann psychisch zusammenbrechen. Auch die Stärksten.“

Angst kann aber auch dominierend werden: Man bekommt Angst davor, wieder Angst zu empfinden. Unsicher-ängstliche Menschen können eine manifeste Angst- und Panikstörung entwickeln. Während der Ausgangsbeschränkungen waren viele in Schockstarre, glaubt Werni. „Jetzt brauchen die Menschen jemanden zum Reden.“