

Verunsicherung – Nährboden für Angst

Klimawandel, Naturkatastrophen, politische Unruhen, Migrationsthemen – wie können wir mit Ängsten zu diesen Themen umgehen?

Wodurch diese Ängste ausgelöst werden und wie man sich davor schützen kann, erklärt Peter Stippl, Präsident des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP) in folgendem Interview.

Welche Ängste gibt es primär in der heutigen Gesellschaft?

Peter Stippl: Einerseits trägt die Globalisierung dazu bei, dass das Gefühl für Sicherheit und Stabilität zusehends schwindet, andererseits nutzen manche politische Richtungen die Möglichkeit Ängste zu schüren, indem sie „die Fremden“ als besonders bedrohlich darstellen.

Was Umwelt und Klimawandel betrifft, ist es wichtig zu differenzieren, ob es sich um reale Umstände handelt, die zu vermehrter Angst beitragen, oder ob Ängste geschürt werden, wie beispielsweise die zuvor erwähnte Angst vor dem „Ausländer“, weil das Fremde, das Unbekannte vielen Menschen von Natur aus Angst macht. Diese Ängste zu schüren ist hochmanipulativ und sehr bedenklich.

Welche Unterschiede in der Angstwahrnehmung gibt es hinsichtlich Alter und Geschlecht?

Mit zunehmendem Alter können Ängste entstehen, da Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit und „nicht mehr unversehrt sein“ vermehrt auftreten. Bei Kindern und Jugendlichen tragen die verschiedenen Anforderungen des „erwachsen werden“ und damit Verantwortung und Selbstverantwortung zu übernehmen, zur Verunsicherung bei.

Wodurch wird die Angst bei diesen Themen ausgelöst?

Die Politik der letzten Jahrzehnte hat

dazu beigetragen. Es gibt politische Gruppierungen, die mit ihrer Propaganda und populistischen Äußerungen besonders stark mit der Angst der Menschen spielen bzw. arbeiten und sie sich zunutze machen.

Welche Auswirkungen hat die psychische Gesundheit in krisenreichen Zeiten?

Je stabiler und psychisch gesünder eine Gesellschaft ist, desto vernünftiger und gefestigter kann sie mit Krisen umgehen. Ist das nicht ausreichend gegeben, sind Krisen ein „guter“ Nährboden für „populistische Verführungen und Versprechungen“.

Warum haben manche Menschen mehr und manche weniger Ängste?

Das liegt in der gesamten Entwicklung einer Person. Wer eine stabile und gefestigte Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen hat, ist weniger gefährdet. Das große Thema „Bildung“, eine kritische Haltung, viel Information über sich und die Welt sowie die laufenden politischen Entwicklungen tragen weiters dazu bei, reale Ängste zu erkennen und sie von unrealistischen/übertriebenen zu unterscheiden.

Ab wann ist eine Angst krankhaft?

Wenn der Alltag nicht mehr bewältigbar ist, der Beruf nicht mehr ausreichend ausgeübt wird, es zu sozialem Rückzug kommt, wenn man im Extremfall die Wohnung nicht mehr verlassen kann u.v.m. → siehe auch Diagnosekriterien.

Wie kann man sich davor schützen?

Durch Bildung, Diskussion und Informationen und eventuell Handlungen kann man sich schützen.



Dr. Peter Stippl,
Präsident des österreichischen
Bundesverbands für Psychotherapie

Bei der Angst vor dem Klimawandel z.B. könnte man sich aus der Hilflosigkeit heraus bewegen, indem man immer wieder seriöse Informationen einholt, um sich eine eigene Meinung zu bilden. Dadurch erkennt man vielleicht Handlungsmöglichkeiten. Handeln (wie z. B. Mülltrennung, Engagement, Forderungen von der Politik u. a.) ist angstreduzierend und gibt Menschen das Gefühl etwas zur Veränderung beitragen zu können.

Bei Angst vor Migranten sollte man sich mit ihnen in einen Austausch begeben, sich mit ihnen treffen, sprechen, Neugierde auf fremde Kulturen zulassen...

Das wäre schon enorm angstlösend. Dafür gibt es ausreichend Beispiele in interkulturellen Vereinen, Organisationen, Diakonie etc.

Bei politisch motivierten Angstthemen ist Information, kritisches Hinterfragen, Diskussion usw. das Um und Auf. Es ist wichtig der Angst eine stabile Haltung entgegen zu setzen.

www.psychotherapie.at/psychotherapeutinnen-suche