

Angst vor dem Atomkrieg

Psychologin Benecke über Kontrollverlust und was man tun kann, um sich nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen

MAINZ. Russlands Angriff auf die Ukraine sei der gefährlichste Moment der Geschichte seit der Kubakrise von 1962, hört man immer wieder. Laut einer Forsa-Umfrage haben mehr als die Hälfte der Deutschen Angst vor einem Dritten Weltkrieg. Viele Menschen treibt die Angst um, Atomwaffen könnten zum Einsatz kommen. Dr. Andrea Benecke, Vizepräsidentin der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz, erklärt, was man dagegen tun kann.

INTERVIEW

Frau Dr. Benecke die Angst ist ja nicht unbegründet – zumal Putin mit seinen Atomwaffen droht.

Wir hatten jetzt eine lange Zeit gar keine Kriegsgefahr mehr vor der Haustür. Wir haben uns erst recht nicht bedroht gefühlt. Insofern ist es für viele in Deutschland eine neue Situation, die erst einmal sehr verunsichert.

Welche Rolle spielt es, ob man Erfahrung mit dieser Situation hat? Haben die Älteren, die selbst im Krieg geflüchtet sind, mehr Angst als die Jüngeren?

Was man sicher sagen kann, ist, dass die Menschen, die selbst Krieg erlebt haben, ganz besonders sensibel reagieren, wenn jetzt solche Bilder im Fernsehen zu sehen sind. Man stelle sich vor, man ist vor nicht allzu langer Zeit aus Syrien geflohen. Und jetzt gibt es auch eine Drohung gegenüber der

Bundesrepublik und den Menschen, die hier leben. Das wirkt auf diese Menschen natürlich ganz anders als auf diejenigen, die noch nie einen Krieg erlebt haben.

Und auch bei der ganz alten Generation, die den Zweiten Weltkrieg noch erlebt hat, kommen mit solchen Bildern und Nachrichten vielleicht Erlebnisse hoch. Da können alte Traumata wieder aufbrechen – genauso wie bei Geflüchteten.

Hinzu kommt, dass wir schon zwei Jahre Corona hinter uns haben. Können die Menschen das überhaupt noch verarbeiten?

Ich glaube, verarbeiten müssen wir das alle irgendwie. Die Frage ist, wie wir das tun. Es ist sicherlich so, dass unsere Nerven durch Corona blank liegen. Und ich will noch eine dritte Krise nennen – nämlich die Klimakrise, die ja auch näher rückt. Viele haben das zwar schon auf dem Schirm, aber was das konkret bedeutet, dass wir davor auch nicht sicher sind, das wird deutlich bewusster. Denken wir nur an das Ahrtal.

Das heißt, wir kämpfen gerade an drei Fronten. Und das macht die ganze Sache wirklich schwierig zu verarbeiten. Gerade durch Corona sind viele Dinge weggebrochen, die jetzt eigentlich ganz gut wären. Nämlich, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Wenn man allein vor dem Internet und dem Fernsehen sitzt und diese Nachrichten und Bilder consu-

miert, muss man schauen, wie man damit klarkommt. Da bewahrheitet sich der alte Leitspruch, dass geteiltes Leid halbes Leid ist. Das heißt, es täte uns allen gut, wenn wir mit anderen Menschen darüber reden. Dabei können wir uns selbst ein bisschen sortieren und auch bemerken, dass man mit seinen Ängsten nicht allein ist.

Manche Menschen können Angst sehr gut ausblenden, andere sind wie gelähmt. Woran liegt das?

Wir kommen sozusagen mit einer Grundausstattung auf die Welt: Da gibt es Menschen, die sind angstsensitiver, und es gibt Menschen, die lassen sich davon nicht so sehr beeinflussen. Und dann gibt es auch unterschiedliche Einflüsse durch Erziehung. Wenn wir ängstliche Eltern haben, die uns so erziehen, dass man sich Sorgen machen muss, wenn man auf die Straße geht, dann sind wir sensitiver für Gefahren.

Wenn uns dann solche Bedrohungsszenarien erreichen, dann reagieren die Menschen dementsprechend. Die einen schüttern es vielleicht immer noch ab und die anderen sind sehr wachsam und wollen das genau beobachten. Hinzu kommt – und das betrifft uns alle – dass wir uns in bedrohlichen Situationen nach Kontrolle sehnen. Wir wollen Bedrohung erkennen. Wir wollen sie umreißen und bewerten können, um dann daraus adäquate Schritte abzuleiten und um uns wieder in Sicherheit zu bringen. Doch das

funktioniert gerade bei dem Krieg in der Ukraine nicht. Wir haben keine Möglichkeit, das irgendwie unter Kontrolle zu bringen. Wir können uns nicht in Sicherheit bringen. Das heißt, das was wir sonst tun, wenn wir Angst haben, also entweder fliehen oder angreifen und die Bedrohung abwenden, das ist im Moment schwer möglich.



DR. ANDREA BENECKE

Vizepräsidentin der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz
Foto: Benecke

Kann es auch ein Weg sein, die Kontrolle zu behalten, indem man Vorräte anlegt – Stichwort Hamsterkäufe?

Ich habe mir tatsächlich diese Frage auch gestellt und ich glaube schon, dass das eine Art ist, Kontrolle zu bekommen. Aber ich würde jetzt nicht dazu raten, loszugehen und einzukaufen. Um sich nicht hilflos zu fühlen, haben wir auch noch andere Möglichkeiten. Wir kön-

nen zum Beispiel demonstrieren. Es gibt so viele Möglichkeiten, deutlich zu machen, dass man gegen diesen Krieg ist. Ob am Ende das persönliche Engagement den Krieg abwendet, sei mal dahingestellt. Sich an Spendenaktionen zu beteiligen ist eine weitere Möglichkeit. All das hilft, sich nicht mehr hilflos zu fühlen und eine Art von Kontrolle über die Situation zurückzugewinnen.

Nachrichten sind wichtig, um das Ganze einordnen zu können. Aber wie sehr tragen sie auch zur Verunsicherung bei?

Ich denke schon, dass es ganz wichtig ist, dass man auch mal abschaltet. Es ist auch eine Form von Kontrolle, die wir im Nachrichten-Schauen suchen. Wir sind alle unsicher, wie es weitergeht. Und wir erreichen ein Stück weit Sicherheit, indem wir uns informieren. Aber: Wenn man sich daraus nicht mehr lösen kann, wenn man es nicht mehr schafft, den Fernseher, das Internet, die sozialen Medien abzuschalten, dann wird es schwierig. Wenn man aus diesen Gedanken nicht mehr herauskommt – und ich glaube, dabei ertappen wir uns alle mehr oder weniger –, spätestens dann sollte man schauen, dass man seinen Nachrichtenkonsum einschränkt. Man sollte die Gedanken woanders hinlenken, um nicht nur in dieser Katastrophe zu verharren.

Das Interview führte Ute Strunk.