

Wie nehmen Krieg und Krisen Einfluss auf die Psyche einer Gesellschaft und des Einzelnen? Darüber debattierten auf Einladung der Awo Experten in Braunschweig.

Dirk Breyvogel

**Braunschweig.** Gefühlt endet in Deutschland jede Diskussion aktuell ähnlich. Es geht, so der Eindruck, um eine Form der permanenten Mangelverwaltung, die die gesamte Arbeitswelt betrifft. Überall fehlen Fachkräfte. Auch in der ambulanten Psychotherapie sei das so, sagt Dr. Elena Pannenberg. „Haben Sie schon mal versucht, einen Termin bei einer Psychotherapeutin zu bekommen?“, fragt sie.

Pannenberg kennt die Antwort. Sie arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin am Medizinischen Versorgungszentrum Dörnborg, das rund um Wolfsburg tätig ist. „Wie kann das sein sein, wenn es darum geht, Menschen zu helfen?“, erwidert Moderator Henning Noske. Nehme man Panikattacken, Psychosen und Phobien in Deutschland nicht ernst? Das liege an komplizierten Abrechnungsverfahren, an politischen Interessen innerhalb der Ärzteschaft, an einem extrem bürokratischen Aufwand, neue Praxen zu gründen, so Pannenburgs Fazit. „Das Thema ist komplex.“

Damit beschreibt die Therapeutin auch gut die Veranstaltung, die am Donnerstagabend vor etwa 60 interessierten Zuhörern im Forum Medienhaus in Braunschweig stattfand. Zu der Fachtagung „Angst in der Gesellschaft – Psychiatrie und Öffentlichkeit 2023“ hatten das Awo-Psychiatriezentrum und die Psychiatrie Akademie der Einrichtung aus Königslutter eingeladen. Gekommen war Fachpublikum, aber auch Leserinnen und Le-



Erst Corona, jetzt Krieg: Was macht das mit einer Gesellschaft? Ein Podium im Braunschweiger Medienhaus diskutierte zum Thema Angst auf Einladung des Awo-Psychiatriezentrums. SYMBOLFOTO: DPA

ser dieser Zeitung und Betroffene. Es ging auf dem Podium um die Fragen, wie sich die Krisen der Zeit auf den Einzelnen auswirken und ob diese Entwicklung auch in der Gesellschaft messbar ist? Haben Pandemie und Krieg Angststörungen verstärkt? Welche Faktoren beeinflussen ein permanentes Stressempfinden und führen dazu, dass die Resilienz abnimmt während Angst und Phobien zunehmen? Sind wir alle ängstlicher geworden?

Fragen, die laut Dr. Mohammad-Zoalfikar Hasan, Ärztlicher Direktor am Awo-Psychiatriezentrum, manchmal überhaupt nicht zu beantworten seien. Zu unterschiedlich seien Krankheitsverläufe, zu individuell die Gründe dafür. „Aber es ist gut, dass wir über Angst reden, denn es ist eines, dass kein Tabu mehr sein darf.“ Betroffene müssten sich erhobenen Hauptes Hilfe von Experten holen können. Noch heute würde die Diagnose Angst als Erkrankungsfeld aber oft nicht erkannt. Dabei seien europaweit bis zu 70 Millionen Menschen davon

betroffen, so Hasan. In Deutschland bestünde die Möglichkeit, sehr schnell stationär aufgenommen zu werden. „Darauf hat jeder Mensch auch ein Anrecht.“

**Corona-Studienlage noch unklar**

Professor Jens Plag von der Oberberg Fachklinik in Potsdam wies in seinem Impulsvortrag darauf hin, dass man sich bei der Studienlage mit Blick auf die Auswirkungen der Pandemie in einem laufenden Prozess befände. Der Krieg in der Ukraine sei noch gar nicht wissenschaftlich erfasst. Es gebe lediglich Hinweise von älteren Mitmenschen, die eine Kriegs-Retraumatisierung schilderten, sagt er. Angst zu haben, sei nichts Schlechtes, so Plag. Im Gegenteil. Es sei immer schon eine Notwendigkeit gewesen, dass die Menschheit überlebt habe. Klar sei schon jetzt: „Corona hat nicht dazu geführt, dass mehr Menschen unter einer Angsterkrankung leiden. Aber denen, die vorher schon Probleme hatten, geht es heute noch schlechter.“ Ängste würden immer dann eher zu einem Fall für einen Arzt, wenn sie sich auf Ereignisse beziehen, die neu, nicht greifbar und ihr Ende nicht absehbar sei. „All das traf auf Corona zu.“

Dabei veränderte sich während der Pandemie die Beschreibung dessen, wovor man sich eigentlich ängstigte, berichtet Plag aus einer Studie, an der etwa 8000 Menschen teilnahmen. Diese wurden zu neun Zeitpunkten über soziale Medien wie Instagram über zwei Jahre lang befragt. Plag und seine Mitstreiter von der Berliner Charité stellten fest: „War es zuerst eine virusassoziierte Angst, die Menschen verspürten, war die zweite Phase geprägt

von der Angst vor sozioökonomischen Abstiegen.“

Übersteigertes Angstempfinden entstände in einigen Fällen auch durch falsche Mediennutzung. Er habe das Gefühl, dass insbesondere über die verstärkte Nutzung sozialer Medien, Empfindlichkeitsschwellen reduziert würden. Der erträgliche Meinungskorridor werde enger, man bestätige sich immer mehr selbst. Das führe dazu, dass sich Stress immer öfter im Extremfall in Angststörungen ausdrückte. Davon gebe es nachweislich mittlerweile sieben Arten. Zuletzt hinzugekommen seien 2022 die Trennungsangst und der „Selektive Mutis-

mus“, bei denen Patienten regelrecht verstummen würden.

**Weniger Stigmatisierungen**

Positiv, so der Potsdamer Wissenschaftler, sei: „Die Stigmata nehmen ab. Schon vor Corona konnten Menschen mit Angststörungen oder besonderen Phobien darüber vorurteilsfrei in Deutschland reden.“ Dieser Trend würde durch die Pandemie vermutlich noch bestärkt. Gesellschaften seien nie „grundsätzlich ängstlich“, resümiert Plag. Seine Botschaft des Abends: „Gehen Sie mit offenem Ohr und Herzen durch die Welt. Hören Sie auf Signale, wenn Menschen nur noch gestresst sind. Es kann eine Vorstufe für ein nicht mehr zu kontrollierendes Angstempfinden sein.“

Moderator Noske will auch von Dr. Isabelle Lang-Rollin, Chefärztin der Awo an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, wissen, an wen sich Menschen wenden sollen, die drohen, in eine Angst-erkrankung abzugleiten. „Wenn Sie merken, dass permanente Krankenschreibungen nicht helfen, weniger Stress zu empfinden und Sie das Gefühl haben, die Kontrolle über Ihr Leben zu verlieren, dann gehen Sie als erstes zu Ihrem Hausarzt“, rät sie. Auch der könnte die Diagnose einer Panikattacke stellen.

Diese können Auslöser einer wesentlich komplexeren Angsterkrankung sein. So beschreibt auch Christoph Jenner, selbst Betroffener, die eigene Erkrankung eindrucksvoll. Mitten in der Pandemie sei es gewesen, dass empfundener Stress sich in Form einer Panikattacke Bahn bricht. Er fuhr Auto, als es passierte, erzählt der Wirtschaftswissenschaftler. „Ich bin rechts ran

an eine Raststätte, habe meinen Bruder in Todesangst angerufen, um ihm die Situation zu schildern.“ Den Moment beschreibt Jenner so: „Ich hatte ständig Angst, ohnmächtig zu werden.“ Immer wieder habe er mit der Faust auf das Lenkrad geschlagen, um sicherzugehen, bei Bewusstsein zu bleiben. Nach dem Vorfall beginnt die Tortur. Alles habe ihn ängstlich gemacht. Zunächst nur das Autofahren, später auch das Einkaufen. Er sucht sämtliche Fachärzte auf, deren Diagnosen traut er aber nicht. „Es muss doch was Körperliches sein, dachte ich. Aber es war meine Psyche, die nicht mehr wollte.“ Schlechte Nachrichten der Medien erträgt er nicht, er verbannt sie aus seinem Leben, er isoliert sich.

Erst als er sich in Behandlung gibt, wird es besser. Er wählt den harten Weg. In einer bayerischen Klinik setzen die Ärzte auf die sogenannte Konfrontations- oder Expositionstherapie. Autofahren in Begleitung, dann alleine. Mit der U-Bahn durch München, Einkaufen im 5. Stock eines Kaufhauses – Schockmomente im Leben eines Angsterfüllten. „Als es passierte, war es die Hölle, aber es war für mich der einzige Weg, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen.“ Heute referiert Jenner auf Einladung über seine Ängste, noch vor zwei Jahren: unvorstellbar. Für seine Offenheit sind Zuhörer und Podium gleichermaßen dankbar.

Fazit des Abends: Es wurde respektvoll und empathisch über ein schwieriges Thema gesprochen. Und auch wenn der Grad von Angst in einer Gesellschaft schwer messbar erscheint – in dieser Form ließen sich Konflikte und der Umgang mit Ängsten wohl am ehesten lösen.



Mit Moderator Henning Noske (links), Mitglied der Chefredaktion dieser Zeitung, diskutierten: Dr. Isabelle Lang-Rollin und Dr. M.-Zoalfikar Hasan (beide Awo), Prof. Jens Plag, Dr. Elena Pannenberg und Christoph Jenner, ein Betroffener. BERNWARD COMES

**Drei Fragen an...**

*Krisen vermitteln oft Gefühl des Kontrollverlusts*



Prof. Jens Plag, Oberberg Fachklinik Potsdam FOTO: BERNWARD COMES

**1 Corona, Krieg, Klima: Ist die deutsche Gesellschaft durch die Krisen heute ängstlicher?** Die Gesellschaft ist mit Themen konfrontiert, die lange keine Themen waren. Die damit verbundenen Unsicherheiten vermitteln vielen Menschen ein Gefühl des Kontrollverlustes, was den täglichen Stress

deutlich erhöhen kann. Insbesondere bei bestehender Empfindlichkeit kann die Entstehung von Angst als stressreaktives psychisches Phänomen deutlich begünstigt werden.

**2 Um als Individuum zu überleben, ist es notwendig, Angst zu empfinden. An welchem Punkt wird diese ungesund und muss „therapiert werden“?**

Angst wird dann krankheitswertig, wenn sie zu einer emotionalen Belastung oder zu deutlichen Einschränkungen in der Lebensführung wird, das heißt, wenn ich stark unter ihr leide und/oder Dinge, die ich tun möchte oder muss, aufgrund der Symptomatik nicht mehr machen kann. Spätestens dann

braucht man professionelle Hilfe.

**3 Haben Sie Tipps für den richtigen Umgang mit Ängsten?**

Angststörungen bedürfen der psychotherapeutischen Begleitung von Experten. Wie man stressresistenter wird, darüber gibt es Erkenntnisse, die sich nicht sonderlich von denen anderer medizinischer Fachrichtungen unterscheiden. Gesund leben, wenig Alkohol, viel Schlafen und viel Bewegung. Gerade Ausdauertraining hilft, psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Darüber hinaus sind soziale Kontakte wichtig. Sich mit anderen über Stressoren (bestimmte Reize) und Probleme auszutauschen, ist für viele Menschen sehr entlastend.

**Sozialwahl 2023**  
Für Rente & Gesundheit  
Deine Stimme. Deine Wahl.

**Bewegt etwas für euren Ruhestand.**

Für eine starke Gemeinschaft: Jetzt mitbestimmen bei Rente und Gesundheit. Ganz einfach mit deinem Kreuz bei der Sozialwahl 2023.  
[www.sozialwahl.de](http://www.sozialwahl.de)