

Kultur, Gesellschaft & Wissen

Frau Pedroli, was kann man tun, wenn man die Weltlage nicht mehr aushält?

Angststörungen und globale Krisen Die Psychologin Sabina Pedroli erläutert, was ängstliche Menschen umtreibt. Und weshalb Trumps Wahl eine bestehende Depression verstärken kann.

Sandro Benini

Frau Pedroli, könnte der Sieg Donald Trumps jemanden im klinischen Sinn in eine Depression stürzen?

Das bezweifle ich. Zumindest in der Schweiz ist das eher unwahrscheinlich, weil hier niemand lebt, der sich beispielsweise durch angekündigte Ausschaffungen bedroht fühlen könnte. Einige meiner Patientinnen haben zwar erwähnt, dass ihnen Trumps Wahlsieg Sorgen bereite oder dieser sie wütend mache. Insofern könnte das Ereignis etwa eine bereits bestehende Depression verstärken.

Wie gehen wir psychisch mit Ereignissen oder Entwicklungen um, die wir als bedrohlich empfinden und gegen die man als Einzelperson nichts ausrichten kann?

Das Weltgeschehen kann Gefühle wie Hilflosigkeit, Angst oder Ohnmacht provozieren, und in den letzten Jahren höre ich dies von meinen Patientinnen und Patienten deutlich häufiger als früher. Das Gefühl globaler Unsicherheit und Ungewissheit, die vielen Krisen schlagen sich offensichtlich negativ auf das seelische Wohlbefinden durch. Man unterscheidet in der Psychologie zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Stressoren, also Ereignissen und Umständen, die Stress auslösen. Wenn jemand zu wenig verdient, kann die Person den Stressor beeinflussen, indem sie einen höheren Lohn fordert oder sich eine neue Stelle sucht. Was sich in einem fernen Land abspielt, gehört hingegen zu den nicht beeinflussbaren Stressoren. Das kann zu einer Art «erlernten Hilflosigkeit» führen.

Was ist das?

Erlernte Hilflosigkeit entsteht, wenn Menschen wiederholt negative Erfahrungen machen, die sie nicht beeinflussen können. Sie entwickeln dann das Gefühl, keine Kontrolle über ihre Umgebung zu haben, und bleiben selbst in jenen Fällen passiv, in denen sie sehr wohl etwas verändern könnten. Im Gegensatz dazu steht das Konzept der Selbstwirksamkeit.

Was ist damit gemeint?

Selbstwirksamkeit spielt sich im kleinen Rahmen ab. Ich kann den Klimawandel nicht stoppen, aber ich entsorge dennoch meine PET-Flaschen. Oder besser: Ich entsorge sie genau darum.

Dass nach Trumps Sieg die Schweizer Sozialdemokraten und Grünen so viele neue Mitgliedsanträge erhielten, ist das auch ein Effekt der Selbstwirksamkeit?

Ja, das kann durchaus sein.

Im Grunde beruht das aber weitgehend auf einer Selbsttäuschung. Denn weder stoppt der korrekte Umgang mit PET-Flaschen die ökologische Notlage, noch



Sabina Pedroli ist Fachpsychologin für Psychotherapie, Notfallpsychologin und Dozentin. Foto: Sabina Bobst

beeindruckt ein Beitritt zur SP eine Figur wie Donald Trump. Aber man tut, was man tun kann, und das ist faktisch besser, als nichts zu tun. Aus psychologischer Sicht gilt das erst recht.

Wenn mein Meerschweinchen stirbt, bin ich trauriger, als wenn ich in der Zeitung lese, in China sei eine ganze Stadt verschüttet worden. Muss ich deshalb ein schlechtes Gewissen haben?

Nein, sicher nicht. Dinge, die uns unmittelbar betreffen, wühlen uns viel mehr auf. Das ist schon rein evolutionsbedingt so. Die Toten in China bleiben letztlich abstrakt, mein Meerschweinchen sehe ich leblos vor mir liegen, sein Schicksal betrifft mich, meine Kinder, mein Umfeld. Das hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Zahlreiche Forschungen belegen, dass uns das Schicksal einer einzigen Person, von der

wir konkrete Dinge wissen oder wahrnehmen, mehr aufwühlt als das Unglück einer grossen Masse. Unser Gehirn ist schlicht nicht dafür geschaffen, das ganze Leid dieser Welt wahrzunehmen und zu verarbeiten. Eine Selektion der Wahrnehmung ist lebensnotwendig.

Sie sind seit rund 30 Jahren als Therapeutin tätig. Wie häufig kommt es vor, dass politisch motivierte Ängste pathologische Ausmasse annehmen?

Dass jemand nur aufgrund internationaler Krisen seelisch erkrankt, kommt kaum vor. Ich habe es noch nie erlebt, dass jemand in meine Praxis anrief und sagte: «Ich habe derartige Angst vor dem Klimawandel, ich brauche dringend eine Therapie.»

Aber?

Aber es gibt Leute, die vulnerabler sind als andere, die auch im

Alltag unter Ängsten leiden, vielleicht sogar unter einer generalisierten Angststörung. Politische Ereignisse, die jemand als bedrohlich empfindet, können eine ohnehin vorhandene innere Unruhe verstärken. Oder, um es in der Fachsprache auszudrücken: eine bereits vorhandene Vulnerabilität.

Welche Eigenschaften haben solche Personen sonst noch, abgesehen von ihrer Vulnerabilität?

Sie sind häufig psychisch vorbelastet, hochsensibel, haben ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden und sehr hohe moralische Ansprüche. Eine diagnostizierte Angststörung ist bei Frauen doppelt so häufig wie bei Männern.

Wovor fürchtet sich denn jemand mit einer generalisierten Angststörung konkret?

Vor vielem. Es regnet, und die Person ist sicher, dass sie sich erkälten wird und sich daraus eine Lungenentzündung entwickelt, an der sie in ihrer Vorstellung schliesslich nach langem Leiden auf der Intensivstation stirbt. Die zwanghafte Neigung, etwas gedanklich in die absolute Katastrophe münden zu lassen, ist typisch. Ein kleiner Flecken auf der Haut ist sicher ein tödlicher Krebs. Und könnte es sein, dass ein Lebensmittelgeschäft vergiftete Esswaren verkauft? Wenn das Kind fünf Minuten verspätet ist, ist es mit Sicherheit von einem Lastwagen überfahren worden. Also muss es auf dem Schulweg begleitet werden, andernfalls herrscht beim betroffenen

«Unser Gehirn ist schlicht nicht dafür geschaffen, das ganze Leid dieser Welt wahrzunehmen und zu verarbeiten.»

Elternteil während der ganzen Unterrichtszeit Unruhe oder sogar Panik. Eine meiner Patientinnen hat panische Angst davor, dass ihrer Tochter, die häufig im Ausland unterwegs ist, etwas zustossen könnte. Sie konsultiert deshalb ständig die Medien, um sich zu informieren, was im betreffenden Land gerade passiert. Es ist, als wolle sie dadurch die Kontrolle über die dortigen Geschehnisse erlangen.

Gibt es auch körperliche Symptome?

Generalisierte Ängste werden, wie alle Ängste, von verschiedenen vegetativen Symptomen begleitet, etwa Herzklopfen, Schwindel oder Zittern.

Ist es nicht normal, sich als Eltern Sorgen um das eigene Kind zu machen?

Es kommt auf das Ausmass an. Spätestens dann, wenn es die Lebensqualität und die Funktionsfähigkeit im Alltag deutlich beeinträchtigt, wird es krankhaft.

Gibt es auch die gegenteilige Diagnose, also so etwas wie eine generalisierte Gefahrenblindheit oder Risikosucht?

Schizophrene Patientinnen und Patienten sehen Gefahren oft nicht. Auch während einer manischen Phase bei einer Depression kann die Wahrnehmung von Risiken stark beeinträchtigt sein. Aber eine klinische Hauptdiagnose, die man als Gegenstück zur generalisierten Angststörung bezeichnen könnte, gibt es nicht.

Was kann man gegen quälende Weltangst tun?

Bei jemandem, dessen Ängste teilweise mit politischen Ereignissen verbunden sind, besteht ein schnell wirksames Mittel darin, den Medienkonsum einzuschränken.

Mit anderen Worten, ein sogenannter News-Deprivierter oder eine News-Deprivierte mehr, die sich von allem abschotten, was nicht das eigene Privatleben oder das engste Umfeld betrifft.

Ich habe selten jemandem empfohlen, gar keine Medien mehr zu konsumieren. Aber wer sich als ängstlicher Mensch ständig schlechten Nachrichten aussetzt, gerät in eine permanente Alarmbereitschaft. Das ist zermürbend. Was dagegen häufig funktioniert, sind zum Beispiel Zeitfenster. Man scrollt nur zwischen zwei und drei Uhr nachmittags auf dem Handy herum, keine Sekunde länger. Vor dem Zubettgehen sind Medien tabu, um Schlafstörungen zu vermeiden. Eine weitere therapeutische Massnahme besteht darin, das Gespräch mit anderen Leuten zu suchen, um aus der eigenen Blase herauszukommen und die eigenen Gedanken an der Realität zu messen. Die Überprüfung der eigenen Kognition ist ein wichtiger Bestandteil einer Verhaltenstherapie.

Und das funktioniert? Wer lässt sich heute noch vom Gegenteil überzeugen?

Darum geht es nicht. Das Ziel besteht nicht zuletzt darin, ein Bewusstsein zu entwickeln, welche Gedanken und Verhaltensmuster jemanden im Alltag beeinträchtigen und warum. Ob die Gedanken als solche richtig oder falsch sind, ist zweitrangig. Bei einer ängstlichen Person werden in den allermeisten Fällen ängstliche Züge bleiben. Aber man kann durch Psychotherapie lernen, damit umzugehen, um die Angststörung zu überwinden.

Oft ist in solchen Zusammenhängen von Resilienz die Rede. Was versteht man darunter genau?

Menschen mit hoher Resilienz sind in der Lage, ihre Emotionen zu steuern, um nicht von Angst, Wut oder Hilflosigkeit überwältigt zu werden. Resilienz bedeutet, eine innere Stabilität zu entwickeln, die auch die weltpolitische Ungewissheit nicht erschüttern kann.

Ist Eskapismus, also Weltflucht, in der heutigen Realität unverzichtbar?

Eskapismus bedeutet, sich bewusst aus der Wirklichkeit auszuklinken, um in eine andere Welt einzutauchen und sich dort mit anderem zu beschäftigen. Musik hören oder ein Instrument spielen, malen, lesen, reisen, was auch immer. Eskapismus kann nützlich sein, wenn er bewusst und moderat als Auszeit und zur Selbstfürsorge genutzt wird.