

„Angst essen Seele auf“, so lautet der Titel eines Filmes von Rainer Werner Fassbinder aus dem Jahr 1974. Und ja in diesen Tagen gibt es mehr als genug Grund zu Angst und Sorge, so viel, dass es einem wirklich die Seele auffressen kann.

Wie also umgehen mit der Angst bei uns selbst, in unserer Familie, bei unseren Kindern.

**Dr. Manfred Lütz**, der bekannte Autor, Psychiater und Theologe hat im KStA eine sehr hilfreiche Kolumne zum Umgang mit der Angst verfasst. Mit seiner freundlichen Genehmigung drucken wir den Text im Wortlaut als Impuls für die kommende Woche ab:

### „Mit der Angst leben

Es ist Krieg in Europa. Und die Menschen haben Angst. Jeder auf seine Weise. Menschen, die noch den Zweiten Weltkrieg erlebt haben, werden von ihren Erinnerungen heimgesucht. Die Bilder, die wir alle da sehen, wirken fast surreal, wie aus einem Katastrophenfilm. Junge Menschen, die sich gewöhnlich über Bilder informieren, reagieren verstört, denn das ist ja plötzlich beängstigend real. Die Ukraine ist kein exotisches Land. Zwei Flugstunden von Berlin entfernt stürzen europäische Wohnhäuser europäischer Menschen unter europäischem Raketenbeschuss zusammen. Aber was soll man tun? Denn all die Informationen, die ungebremst auf uns einströmen; all die menschlichen Katastrophen, die wir in Echtzeit sehen können und die unser menschliches Mitgefühl wecken – sie lassen uns hilflos zurück. Die Bilder, die Schicksale lassen uns nicht los. Wir sind betroffen und viele bekommen Angst, je länger das dauert.

Angst ist an sich nichts Schlechtes. Jeder Mensch hat Angst, Angst vor dem Tod, vor Schmerzen, vor Einsamkeit. Der Mensch ist ein Wesen, das Angst haben kann, und Angst hilft ihm zu leben und zu überleben. Hätte man keine Angst, von einem Auto überfahren zu werden, würde man das in unseren Städten bald mit dem Tod bezahlen. Angst schützt uns davor, gefährlichen Unsinn zu machen. Hätte Wladimir Putin ein wenig mehr Angst vor den Folgen eines Krieges gehabt, ginge es uns allen besser.

Angst kann lebensrettend sein. Aber zu viel Angst kann das Leben quälend machen. Wenn Angst sich ohne wirklichen Anlass immer weiter steigert, wenn sie sozusagen ein Eigenleben bekommt, wenn sie beginnt, unser Leben zu beherrschen, dann wird sie krankhaft, dann hat man eine Angststörung. Darunter leiden nicht wenige Menschen, und man kann das heute gut behandeln, vor allem mit Psychotherapie.

Sind wir also jetzt alle ein Fall für Psychotherapeuten? Natürlich nicht. **Denn es ist keineswegs gestört, verstört zu sein angesichts des unglaublichen Leids dass wir da erleben. Im Gegenteil**, das ist ein Zeichen, dass wir normal empfindende Menschen sind, gesunde Menschen, die Mitleid haben, Mitgefühl, das uns schmerzt. Wir wissen heute, dass Menschen auch die schlimmsten Ereignisse ohne psychische Störung überleben können, vor allem wenn sie dabei menschliche Zuwendung erfahren. Deswegen ist es gut, sich mit vertrauten Menschen über das Gesehene auszutauschen, sich dem Leid nicht einsam und alleine zu stellen, sondern in einer menschlichen Gemeinschaft. Natürlich nicht dauernd, aber doch so, dass man sich menschlich getragen fühlt.

Problematisch wird es vor allem dann, wenn wir diese Ereignisse ganz passiv in hoher Dosis einfach auf uns hereinprasseln lassen, ohne irgendetwas tun zu können. Dann kann sich das Gefühl der Hilflosigkeit immer weiter steigern bis zu einer Angst, die dann sich selber verstärkt und krankhaft werden kann. Deswegen ist zweierlei wichtig: Erstens, die Informationen zu dosieren, sich zum Beispiel bestimmte Zeiten zu verordnen, in denen man sich mit etwas ganz anderem befasst. Und zweitens, soweit möglich etwas Sinnvolles zu tun. Wenn man sich bemüht, Flüchtlinge aufzunehmen oder wenigstens, sie zu versorgen, ihnen zu helfen; wenn man gegen den Krieg demonstriert – dann wirkt all das gegen das Gefühl der Hilflosigkeit und lässt uns spüren, dass wir Menschen sind.“



Dr. Manfred Lütz, Psychiater und Theologe