



Samstag, 21. November 2020, 15:57 Uhr
~19 Minuten Lesezeit

Die phobische Gesellschaft

Die Corona-Panikmacher kennen nur eine Form des Umgangs mit der Angst:
Vermeidung — diese ist aber ungeeignet, um Phobien zu heilen.

von Roland Rottenfußler
Foto: DimaBerlin/Shutterstock.com

Angst kennen wir alle, ja. Aber was ist die richtige Art und Weise, mit ihr umzugehen? Hier kommt es ganz darauf an, ob eine Angst politisch erwünscht oder unerwünscht ist. Wenn sie — wie die Angst vor Ansteckung mit Corona — einflussreichen Kreisen ins Konzept passt, geht es auf einmal gar nicht mehr darum, die Störung zu überwinden und zu heilen; vielmehr werden Furcht und Panik zum Kulturideal erklärt. Psychotiker haben Angst vor Ereignissen, die mit Sicherheit nie eintreten werden. Das unterscheidet

sie von Neurotikern, die lediglich fürchten, was mit sehr geringer Wahrscheinlichkeit eintritt. So gesehen leben wir bereits jetzt in einer zutiefst neurotischen Gesellschaft, sagt der Wiener Psychiater Raphael Bonelli. Und das Schlimme ist: Nicht-Phobiker, also gesunde Menschen, werden aktuell als leichtsinnig und rücksichtslos abgekanzelt. Dabei gibt es für Neurosen beziehungsweise Phobien durchaus andere – wirksamere – Therapiemethoden als Vermeidungsverhalten. Hier ein Überblick.

Der Mann im Supermarkt ist ganz in schwarzes Plastik gehüllt, befestigt mit Streifen aus durchsichtiger Folie. Auch Kopf und Haare sind ganz mit Folie bedeckt. Zusätzlich trägt er neben der mittlerweile üblichen „Corona-Maske“ Handschuhe und Brille. Nur kleine Teile seines Gesichts bleiben unbedeckt. Ein Blick in seinen Einkaufswagen deutet auf einen Hamsterkauf hin.

Ein anderer Mann steht an der Kasse, einen olivgrünen Umhang um den Körper geschlungen, im Gesicht eine Gasmasken, die offenbar aus dem österreichischen Bundesheer stammt. Auf einem anderen Foto eine Frau, die eine hellrosa Folie nicht nur über ihren gesamten Körper, sondern auch über den vollen Einkaufswagen gebreitet hat.

Der Wiener Psychiater Raphael Bonelli, bekannt für seine scharfzüngigen kleinen Video-Ansprachen „zwischen zwei Patienten“, zeigt in seinem Clip **Sicher ist Sicher – macht uns die Angst vor Corona langsam verrückt?**

(<https://www.youtube.com/watch?v=oyH0PJYlm7c>) Fotos von ganzkörperverhüllten Zeitgenossen in Corona-Zeiten. Seine Antwort auf die im Titel gestellte Frage ist kurz: Ja. Viele Menschen

zeigen derzeit Anzeichen pathologischer Überängstlichkeit.

Absurde „Normalität“

Was wir auf den erschütternden Bildern sehen, ist nur die Steigerungsform dessen, was wir tagtäglich in den Geschäften und anderen öffentlichen Räumen, vielfach sogar schon unter freiem Himmel beobachten können. Die Ganzkörper-Plastikbedeckung ist nur die Steigerungsform der „Alltagsmaske“, die uns Politiker und Medien derzeit mit beispielloser Penetranz aufdrängen. Die Absurdität von gestern ist zur Normalität von heute geworden. Werden die Supermarkt-Aliens die Normalität von morgen sein?

Es ist Bonelli hoch anzurechnen, dass er sich nicht auf Kosten der Extrem-Verpackungskünstler lustig macht. „Mir ist nicht zum Lachen zumute. Ich habe solche Patienten“, sagt er. Und: „Wenn Sie ein bisschen psychiatrische Erfahrung haben, dann kennen Sie solche Bilder von Schizophrenen.“ Eine weitere Person auf einem Foto trägt eine Art Taucheranzug mit Unterwasserbrille. Bonelli erinnert er an „einen Patienten, der zu Beginn der Maßnahmen noch überlegt hat, ob er mit einem Motorradhelm einkaufen soll.“ Der Mann verhielt sich danach so panisch, dass er für sechs Wochen stationär eingeliefert werden musste.

Die Kaskade der Angst

Wie ist dieses sonderbare Verhalten einer Minderheit von Zeitgenossen zu erklären? Raphael Bonelli glaubt bei der ganzen Corona-Geschichte nicht an eine große Verschwörung; vielmehr an eine „Kaskade der Angst“. Der Begriff ist gut gewählt – das Wasser der Angst läuft gleichsam aus den oberen Becken über und ergießt sich in darunter liegende Vertiefungen – und immer so weiter. Man

kann auch sagen: Angst geht in diesen Tagen viral. Bonelli sieht dieses Phänomen auch als die Eskalationsform eines verhängnisvollen Trends, der schon vorher in unserer Gesellschaft sichtbar geworden war: das andauernde Kreisen der Menschen um sich selbst – um ihre Wichtigkeit, ihre Sicherheit und alles, was diese Sicherheit auch nur am Rande bedrohen könnte.

Es passieren nicht nur absurde, es passieren furchtbare und menschenverachtende Dinge in diesen Tagen. Die Bloggerin Samira El Ouassil postete an die Adresse von „Maskenverweigerern“ den Satz: „Es ist grob unhöflich, andere Menschen umbringen zu wollen.“ Sogar schon Gebärenden zwingt man während des Geburtsvorgangs **das Tragen der Maske auf** (<https://www.rubikon.news/artikel/tief-durchatmen>). Ursächlich für solche Exzesse ist häufig das vernünftig klingende Motto: „Sicher ist sicher.“

„Sicher ist sicher“

Wer die Corona-Regeln nur aus der Froschperspektive des ihnen beständig Unterworfenen kennt, versteht oft nicht, was in Menschen in bescheidenen Machtpositionen derzeit vorgeht. Die Altenheim-Leiterin, der Krankenhaus-Chefarzt, der Filialleiter einer Supermarktkette – sie alle bewegt vor allem ein Motiv: Um keinen Preis darf in meinem Zuständigkeitsbereich ein Corona-Fall vorkommen. Das ist im Prinzip eine Variante des Slogans: „Heiliger St. Florian, verschon‘ mein Haus, zünd‘ and‘re an.“ So manche Schuldirektorin denkt jetzt: „In meiner Schule darf auf keinen Fall etwas passieren. Deshalb wende ich die Maßnahmen eher noch ein bisschen strenger an, als die Behörden mir vorgeben.“

Das Schlimme am „Sicher-ist-Sicher“-Narrativ ist, dass es äußerst schwer ist, etwas dagegen einzuwenden. Schließlich kann man ja

annehmen, dass Menschen mit Ganzkörper-Plastikverhüllung tatsächlich mit noch geringerer Wahrscheinlichkeit an Covid-19 sterben als Personen, die „nur“ die vorgeschriebene Maske tragen. Sicherer als die Corona-Vollverschleierung ist nur noch das Zuhause-Bleiben. Oder eine luftdichte Plastiktüte über dem Kopf. Das führt zwar zum Tod – aber auch dies wäre ja im Grunde dann eine gute Nachricht, denn nur Tote können absolut sicher sein, nicht mit Covid-19 angesteckt zu werden.

Man sieht, dass das angeblich so vernünftige Sicherheitsdenken hier zu absurden Konsequenzen führen kann. Es ist das Leben selbst, das damit verneint wird. „Zu großes Sicherheitsdenken nimmt den Menschen das Leben“, sagt Bonelli. Für Außenstehende stark übertriebene Selbstschutzmaßnahmen sind für ihn nur das „logische Fertigkeiten der Warnungen, die immer ausgesprochen werden.“ „Sicher ist sicher“ ist für ihn ein „lebensfeindliches Motto“. Wer dieser Denkweise Macht über sich verleiht, für den ist „Verhältnismäßigkeit kein Thema mehr“.

Eine schwer neurotische Gesellschaft

Hier ist für den Psychiater auch der Begriff der „Neurose“ angemessen. „Eine Psychose hat Angst vor etwas, was es nicht gibt. (...) Die Neurose: jemand, der sich fixiert auf eine Gefahr, die wirklich vorhanden ist, aber die er exorbitant übertreibt.“ Bonelli nennt als Beispiel eine Person, die in der Nachbarschaft eines Zoos wohnt und Angst hat, dass ein Löwe ausbricht und ihn tötet. Raphael Bonellis Definition der Phobie klingt so:

„Patienten verhalten sich lebenseinschränkend, indem sie Leben vermeiden. (...) Maßnahmen sollen Gefahren verhindern. Dieses Vermeidungsverhalten wird Teil des Lebens.“

Keine Maßnahme erscheint in der Logik des Phobikers sicher genug. Anstatt aber mit psychologischer Hilfe an seiner Störung zu arbeiten, fordert er – mehr Maßnahmen. „Wir entwickeln uns zu einer schwer neurotischen Gesellschaft mit Vermeidungsverhalten.“

Das Problem an der momentanen Situation ist nun nicht die Tatsache, dass es kranke und verstörte Menschen gibt – das war zu allen Zeiten so; wirklich gefährlich ist derzeit, dass Phobiker gar keinen Anlass mehr sehen, eine Heilung ihrer Störung anzustreben.

Der Grund hierfür ist die andauernde Verstärkung dieses Verhaltens durch die Medien, durch Politiker und viele Menschen in ihrer Umgebung. „Die, die vermeiden, werden gelobt.“ Phobiker gelten sogar als moralisch hochstehende Menschen. Andererseits: „Normalität wird pathologisiert oder in die Ecke des Rücksichtslosen gerückt.“

„Die Sicherheit geht über die Seltenheit“

Raphael Bonellis Resümee: „Bleiben wir normal! Dieses Sicherheitsdenken ist wirklich gefährlich. Es macht Leben unmöglich, macht Beziehungen unmöglich.“ Er warnt auch: „Jeder ist schon vereinzelt, autistisch“. Der geniale Kabarettist **Karl Valentin** (<https://www.kritische-masse.de/blog/content/karl-valentin-und-otto-schily>)

spielt in einem seiner Sketche einen Mann, der seinen Wohnsitz in einem tausend Meter tiefen Bergwerk genommen hat. Der Grund: er habe Angst, dass ihm ein Meteorstein auf den Kopf falle. Seine Partnerin (Liesl Karlstadt) wendet ein, dass dies doch sehr unwahrscheinlich sei. Darauf Valentin: „Schon, aber mir geht die Sicherheit eben über die Seltenheit.“

„Die Bevölkerung wird immer weiter in Richtung eines neurotischen Verhaltens gedrängt“, diagnostiziert der Wiener Psychiater. Dies ist das genaue Gegenteil dessen, was die Selbstinszenierung von Politikern als oberste Gesundheitshüter uns zu suggerieren versucht. Corona schuf eine Kulturdominanz der Behandlungsbedürftigen. Das Land ist zu einer riesengroßen Phobiker-Selbsthilfegruppe geworden – jedoch ohne dass eine ernste Absicht bestünde, sich von diesen Phobien zu befreien.

Die Tyrannei der Phobiker

Und noch etwas anderes ist bedenklich: Nicht-Phobiker werden zunehmend von Phobikern dominiert und in ihren Lebensmöglichkeiten eingeschränkt. Stellen wir uns eine Frau mit Arachnophobie (Spinnen-Angst) vor. Sie wird ihren Partner mehrfach täglich drängen, die gesamte Wohnung nach Spinnen zu durchforsten und in jedem dunklen Winkel der Wohnung nach ihnen zu suchen. Die Partnerin eines Agoraphobikers (einer Person mit Angst vor Menschenmengen und weiten Plätzen) wird immer für ihn einkaufen gehen müssen, weil er sich gar nicht mehr aus seiner Wohnung traut. Ein Mensch mit Waschzwang wird seine Besucher mehrmals während eines Zusammentreffens nötigen, sich die Hände mit einer Desinfektionsseife zu waschen, bis die Haut an den Fingergelenken trocken und rissig wird. Wegen dieser Form von „Phobiker-Terror“ kommen Gäste dann vielleicht nicht mehr gern vorbei und der Erkrankte vereinsamt.

Der **Münchener Merkur** (<https://www.merkur.de/welt/schweden-corona-kinder-eltern-wohnung-pandemie-zimmer-jugendamt-teenager-zr-90035533.html>), ein sonst kritisches Denkens eher unverdächtiges Medium, berichtete unlängst von einer Familie in Schweden, in der drei Kinder im Alter zwischen 10 und 17 über vier Monate aus Angst vor der Pandemie von ihren Eltern weggesperrt

worden waren.

„Doch die drei Kinder seien nicht nur in der Wohnung eingesperrt worden, sie seien auch innerhalb ihrer eigenen Zimmer weggesperrt worden. Wie aus dem Gerichtsbeschluss hervorgeht, sollen sie auch untereinander keinen Kontakt gehabt haben. Wie die dpa weiter berichtet, soll sogar die Wohnungstür durch die Eltern ‚vernagelt‘ worden sein.“

Die Eltern seien aus einer anderen Weltregion nach Schweden gekommen und wären beunruhigt gewesen, weil in Schweden nicht die gleichen Corona-Sicherheitsmaßnahmen gegolten hätten wie in ihrem Heimatland.

Das Fatale an dem durch die Corona-Maßnahmen geschürten „Zeitgeist“ ist, dass die Unterwerfung der noch Gesunden unter die Bedürfnisse der Erkrankten derzeit eine totale ist. Wer wenig oder keine Angst vor Corona hat, tut gut daran, seine Einstellung nicht offen zu vertreten. Er riskiert sonst nicht nur den Vorwurf des Leichtsinns, sondern auch moralische Verurteilung als jemand, der „andere Menschen umbringen will“. Der natürliche Gegenwehr-Impuls der Gesunden wird so teilweise neutralisiert. Und weil Phobiker in ihrem Alltag auf diese Weise kaum noch Menschen begegnen, die sich offen nicht-phobisch verhalten, werden sie in ihrer Annahme bestärkt, ihr Verhalten sei „normal“.

Der Lauterbach-Effekt

Der Biologe und Buchautor Clemens G. Arvay, der in jüngster Zeit durch wissenschaftlich gut begründete „Corona-skeptische“ Ansichten von sich reden machte, berichtet in einem seiner Videos von Anfeindungen gegen ihn. Menschen hätten ihm vorgeworfen, dass er mitten in der ersten Welle der Epidemie empfohlen habe, im

Wald spazieren zu gehen. Dadurch könne jemand ja mit Viren in Berührung kommen, die Menschen, die vorher an derselben Stelle vorbeigegangen wären, an den Bäumen hinterlassen hätten.

Der SPD-Politiker Karl Lauterbach machte unlängst mit der Warnung **Schlagzeilen** (<https://www.merkur.de/welt/corona-aerosole-uebertragung-karl-lauterbach-studie-toilette-kamineffekt-zr-90035398.html>), Viren könnten über die Klospülung von einem Stockwerk eines Hochhauses in ein anderes gelangen. In China hätten sich Menschen angesteckt, die ihre Wohnung nachweislich nicht verlassen hätten. Dies könne nur über ein Rohrsystem zwischen mehreren Badezimmern geschehen seien – eine Art „Kamineffekt“. Diese Theorie macht das Leben natürlich schwierig, denn neben dem Singen und Tanzen, dem Sport und dem immens gefährlichen Waldspaziergang müsste man nun auch noch den Toilettengang und die Körperwäsche vernachlässigen, um den Lauterbach-Effekt zu vermeiden.

Die Angstmacher

Niemand muss in diesem Forum mehr darauf hinweisen, dass Angst politisch gewollt und bewusst geschürt sein kann. In dem Hollywood-Film **„V wie Vendetta“** (<https://www.rubikon.news/artikel/propheten-der-leinwand>) (2005)

wurde Angst zu „der ultimativen Waffe dieser Regierung“. Die Bevölkerung wird unter anderem mit Ausgangssperren drangsaliert, bis ein „Terrorist“ per Videobotschaft die Wahrheit enthüllt:

„Ich weiß, dass ihr Angst hattet. Wer hätte das nicht? Krieg, Terror, Krankheit ... Myriaden von Problemen haben sich dazu verschworen, eure Vernunft zu manipulieren und euch eures Verstandes zu berauben. Angst gewann die Oberhand. Und in eurer Panik habt ihr

euch an den heutigen Großkanzler gewendet: Adam Sutler. Er versprach euch Ordnung, er versprach euch Frieden. Als Gegenleistung verlangte er nur euer gehorsames Einverständnis.“

Das Einzige, was an diesem Film-Szenario unrealistisch erscheint, ist die Annahme, eine Regierung wäre durch ein einziges Video, das die Wahrheit sagt, zu stürzen. Wäre das so einfach, hätten wir das Corona-Regime schon längst abgeschüttelt, denn an überzeugenden Videos und Artikeln zum Thema herrscht derzeit wahrlich kein Mangel. Nicht linientreue Erkenntnisse werden allerdings unterdrückt, verspottet, nicht geglaubt, bewusst angeschwärzt. Oder sie versinken im Müllhaufen anders lautender Behauptungen.

Angst ist überwindbar

Raphael Bonelli geht übrigens kurz auf mögliche Lösungen ein: Ängstliche sollten sich nicht mehr so sehr voneinander, sondern von sich selbst distanzieren – von ihren Phobien, die mit der Realität nur sehr am Rande etwas zu tun haben. Es ist wichtig die Frage zu stellen: Gibt es auf Ängste – man mag sie nun als pathologisch einstufen oder nicht – noch eine andere Antwort als Vermeidungsverhalten?

Die Antwort ist: Vermeidungsverhalten ist so ziemlich das Einzige, was nicht empfehlenswert ist. Angezeigt wäre vielmehr die Konfrontation mit dem Angst auslösenden Reiz (abgestuft, je nach Schwere der Phobie und Stärke des Reizes), wäre die Gewöhnung an den Reiz und die Wiedererlangung eines größeren Handlungsradius. Für den Agoraphobiker zum Beispiel käme es darauf an, es überhaupt wieder zu schaffen, seine Wohnung zu verlassen. Die Politik tut nun das Gegenteil: Sie schürt nicht nur Angst, sie „lehrt“ auch nur eine einzige Strategie des Umgangs damit: Vermeidung des Angst auslösenden Reizes.

Im Lauf der Menschheitsgeschichte hat die Überwindung kollektiver Ängste eine große Rolle gespielt. Viele früher gängige Ängste sind verschwunden oder kämen uns heute lächerlich vor. Dazu gehört die Angst vor Verfluchung, vor dem „bösen Blick“, die Angst vor Hexen und Dämonen, die Angst vor einem strafenden Gott, das Tabu der Majestätsbeleidigung oder Formen des Vermeidungsverhaltens, die man heute als „Zwangsstörung“ bezeichnen würde – etwa die Annahme, Gott würde es einem Menschen übel nehmen, wenn er sich nicht bei Eintritt in eine Kirche bekreuzigt. Gleichzeitig haben wir es mit einer Epidemie von Angststörungen zu tun, von der übrigens schon vor Corona die Rede war – von etwa 10 Prozent Angst-Betroffenen in der Bevölkerung war die Rede.

Corona: Brandbeschleuniger bei Ängsten

Die Epidemie mit ihren Begleiterscheinungen fungiert nun teilweise als **„Brandbeschleuniger“ bei Depressionen und Angststörungen** (<https://www.domradio.de/themen/corona/2020-10-10/corona-krise-als-brandbeschleuniger-bei-depressionen-und-co>).

Gleichzeitig beklagen Experten Engpässe bei der Versorgung von psychisch Kranken. Sicherlich spielt zusätzlich ein – nun ja: Vermeidungsverhalten der Patienten eine Rolle. Wenn Menschen zum Beispiel aus Angst vor Ansteckung nicht zu einem Arzt gehen, der für die Behandlung von Phobien ausgebildet ist. Oder wenn die am Eingang von therapeutischen Praxen übliche Maskenpflicht sensible und kritische Menschen abschreckt.

Aber kann „Nicht-Angst“ vor Corona, also Leichtsinn, nicht auch gefährlich werden? Im Prinzip ja – wie es sich auch bei jeder anderen Krankheit empfiehlt, ihre Existenz anzuerkennen und den Krankheitsausbruch nicht mutwillig zu riskieren. Krankhaft wird

Vermeidungsverhalten jedoch dann, wenn die Lebensqualität und der Lebensradius dadurch massiv beeinträchtigt werden.

Auch die Zustimmung vieler Menschen zu Maßnahmen, die ihr Recht auf vollständigen Lebensvollzug beschneiden, ist vielleicht die Folge einer zu weit gehenden Angststörung.

Kein Therapeut rät normalerweise dazu, sich der Angst vollkommen hinzugeben. Das tun nur Politiker, denen das Gegenteil einer psychisch gesunden, furchtlosen Gesellschaft besser ins Konzept passt.

Der Sprung ins kalte Wasser

Man kann Phobien bekämpfen und das Mutigsein trainieren. Der „Sprung ins kalte Wasser“ ist auch Übungssache. Therapeutische Verfahren wie „Systematische Desensibilisierung“ und „Flooding“ können helfen, der Angst nicht zu viel Macht über uns einzuräumen. Ich beschreibe die Überwindung akuter Angst im Folgenden an einem Beispiel, das viele von uns aus eigener Lebenserfahrung kennen werden. Jemand lernt eine Person kennen, die er anziehend findet und die er somit als potenzielle Partnerin oder als Partner betrachtet. Damit die Liebe jedoch eine Chance hat, muss er noch eine Hürde überwinden: Er muss die Angebetete oder den Angebeteten anrufen. Hier ein Erfahrungsbericht:

„Minutenlang kämpfte ich mit meinem Entschluss, eine Telefonzelle anzusteuern und Heike anzurufen. Sie war die erste Frau, die auf meine Kontaktanzeige geantwortet hatte. Obwohl ich schon Beziehungen zu Frauen gehabt hatte, bereitete mir dieser Anruf große Probleme. Mein Puls ging schnell, meine Schultermuskeln waren angespannt und meine Hände schwitzten. Wie in einem Kino-Thriller wurde der langsam näherkommende Telefonhörer zum Symbol für ein

unaussprechliches Grauen.

Meine Gedanken liefen Amok. Sie würde mich abweisen, gleich nachdem ein paar Worte gewechselt sind. Schlimmer noch: Ich würde kein Wort herausbringen und mich unsterblich blamieren. Damit wäre ein für alle Mal bewiesen, dass ich nicht fähig war, eine Frau für mich zu gewinnen. Außerdem: Lohnte sich der Aufwand überhaupt? Und selbst, wenn wir zusammenkämen, wäre das nicht nur das Vorspiel zur unvermeidlichen, schmerzhaften Trennung. Ich stoppte aber irgendwann mein Gedankenkarussell und rief mich innerlich zur Ordnung: ‚Tu’s jetzt einfach – egal was passiert.‘ Meine Stimme versagte nicht, und Heike war ausgesprochen nett. Ich war so gefesselt von dieser Begegnung, dass ich nicht auflegen wollte, obwohl ich mich gerade noch danach gesehnt hatte, ‚es hinter mir zu haben‘.“

Den Mut-Muskel trainieren

„Tu’s jetzt einfach, egal was passiert“ – damit hatte unsere „Versuchsperson“ ein wertvolles Prinzip entdeckt, das auch Therapeuten bestätigen. Eigentlich setzt jeder Durchbruch im Leben voraus, dass man sich einen solchen Ruck gibt. Wenn du eine Situation fürchtest, stell dich ihr. Dies hat drei positive Effekte:

- 1 Es stellt sich vielleicht heraus, dass die Situation nicht wirklich schlimm ist. Man denke etwa an den traditionellen Sprung durchs Maifeuer. Es sieht bedrohlich aus, doch wenn man gesprungen und drüben gelandet ist, ist man in Sicherheit.
- 2 Anfangs ist die Situation vielleicht schlimm, aber man gewöhnt sich dran, wie beim Schwimmen im eiskalten Wasser.
- 3 Man trainiert gleichsam seinen Mut-Muskel. Mit der Wiederholung wird es leichter, zu „springen“. Man lernt, mit der Angst umzugehen, wenn man sie schon nicht zum Schweigen bringen kann.

„Flooding“ heißt in der professionellen Angsttherapie eine Methode,

die den Patienten mit dem Angst auslösenden Reiz überflutet. Übungen gegen Phobien werden „in sensu“ (in der Vorstellung) oder „in vivo“ (im wirklichen Leben) durchgeführt. Das Flooding geht auf Thomas Stapfl zurück und basiert darauf, dass der Phobiker seine Angst als Illusion durchschaut. Dies geht nur, wenn er ausprobiert, ob die befürchtete Katastrophe wirklich eintritt. Hat jemand Höhenangst, wird er feststellen, dass es ihn nicht umbringt, auf einen Turm zu steigen. Mehr als das: Er merkt, dass die Angst in der Situation von selbst abnimmt. Der Organismus ist nicht in der Lage, das gleiche Angstniveau länger als einige Minuten aufrecht zu erhalten. Mit der Zeit wird für den Patienten die „Hölle“ zum Zuhause – bis er sie schließlich nicht mehr als Hölle erlebt.

Allmähliche Gewöhnung an den Angstreiz

Flooding durchbricht vor allem den Teufelskreis negativer Gedanken, die zur Vermeidung des gefürchteten Reizes führen. Die Methode hat Studien zufolge eine Erfolgsquote von 60 bis 80 Prozent. Bei falscher Durchführung kann sie die psychische Situation des Patienten aber sogar verschlimmern, eine „Retraumatisierung“ findet statt. Die Verhaltenstherapie kennt deshalb auch eine sanftere Methode: Die Systematische Desensibilisierung, die SD. Manche schwören darauf, ein Pflaster mit einem Ruck von der Haut zu reißen. Der Schmerz ist dann heftig, aber kurz. Man kann das Pflaster aber auch achtsam Millimeter für Millimeter abziehen. Das ist langwieriger, aber fast schmerzfrei.

Die Systematische Desensibilisierung entwirft eine Hierarchie von Angst auslösenden Situationen und nimmt sich die harmlosesten zuerst vor. Wer Angst vor Hunden hat, wird sich das Tier lieber erst aus sicherer Entfernung hinter einem Zaun anschauen. Ein Dackel

löst weniger Angst aus als ein mittelgroßer Hund, dieser weniger als ein riesiger Bernhardiner. Wer einen Reiz angstfrei verkraftet, kann zum nächst schwierigeren übergehen.

Die Systematische Desensibilisierung wurde in den 1950er-Jahren von Joseph D. Wolpe entwickelt. Die zentrale These lautet, dass körperliche Entspannung mit seelischer Anspannung unvereinbar ist. Daher setzt die SD Entspannungstechniken wie das Autogene Training zur Vorbereitung ein. Außerdem wird mit klassischer Konditionierung gearbeitet. Bei Phobikern ist ein harmloser Reiz unbewusst an eine gefährliche Situation aus der Vergangenheit gekoppelt.

Beispiel: Eine Frau hat Angst vor der Dunkelheit, weil sie als Kind nachts sexuell belästigt wurde. Seitdem traut sie sich nicht, ohne Licht zu schlafen oder in den Keller zu gehen, obwohl diese Situationen in der Realität ungefährlich sind. Man muss also den objektiven Reiz „Dunkelheit“ vom irrationalen Gefühl „Bedrohung“ entkoppeln. Dies geschieht, indem man Angst auslösende Situationen zunächst in der Fantasie (in senso) und im Entspannungszustand durchspielt. Später stellt man sich der Situation dann in vivo. Wer Angst hat, in der Öffentlichkeit zu reden, wird es zuerst vor drei Menschen, später vor 10 und am Schluss gar vor 50 Menschen versuchen.

Manche Ängste sind begründet

Für Ängste gibt es viele Gründe, einige davon sind auch kollektiver Natur. Zum Beispiel bedeutete Geschlechtsverkehr für eine Frau in früheren Epochen, dass sie schwanger wurde und bei der Geburt ihres Kindes sterben konnte. Dadurch hatte das Überschreiten dieser Schwelle großes Gewicht. Heute kann man eine Schwangerschaft vermeiden, wenn man es will, und auch der Tod

im Kindbett ist extrem selten geworden. Trotzdem kann die Verknüpfung von Liebe, Geburt und Tod unbewusst noch in uns weiterwirken. Ich glaube, dass viele Ängste, die uns lästig sind, einen rationalen Kern haben.

Rationale Ängste entstehen aber auch aus dem rasanten Schwund von Vertrauen in der Gesellschaft und aus der Beschleunigung der technischen und sozialen Veränderungen. Innerhalb kurzer Zeit kann einem Menschen alles entrissen werden, was bisher seine Welt ausgemacht hat. Es ist also viel gewonnen, wenn wir uns nicht wegen unserer Ängste innerlich selbst beschimpfen. Eine liebevolle Vertrautheit, ja Freundschaft mit der Angst nimmt viel Druck von uns und durchbricht die fatale Dynamik der „Angst vor der Angst“.

Jedes Gefühl, und sei es auch noch so unangenehm, besitzt einen positiven Aspekt. Angst signalisiert vor allem Wertschätzung. Wir haben Angst vor Verlusten, weil wir lieben – unsere Frau, unseren Mann, unseren Job oder auch „nur“ die flauschige Katze oder den alten schrottreifen Fernsehsessel. Wir lieben nicht zuletzt unser Leben und haben deshalb Angst vor dem Tod, auch wenn er von einem „neuartigen Virus“ droht. Das ist bis zu einem bestimmten Grad natürlich. Schlimm wird es erst dann, wenn jemand, um den Tod unbedingt zu verhindern, sein Leben verfehlt.

Die maskierte Spezies

In welchen Fällen sind „Systematische Desensibilisierung“ oder „Flooding“ angezeigt? Und wo kann beziehungsweise muss man möglicherweise mit der Angst leben? Ich will hier nicht pauschal behaupten, dass zum Beispiel das Tragen der „vorgeschriebenen“ Maske in U-Bahnen oder Supermärkten pathologisch ist. Die Kernfrage ist ja die, ob eine Angst übertrieben ist, das heißt: ob sie sich auf einen äußerst unwahrscheinlichen Fall bezieht. Ob man

eine Ansteckung mit Covid-19 für äußerst unwahrscheinlich hält, ist nun eine Frage der Informationen, die man diesbezüglich gesammelt hat. Es ist teilweise auch eine Frage der Weltanschauung.

Es gibt jedoch psychische Behinderungen, die nicht unbehandelt bleiben sollten. Wenn jemand zum Beispiel völlig unfähig ist, ein Vorstellungsgespräch durchzustehen, einen möglichen Liebespartner um ein Treffen zu bitten oder Freundschaften zu schließen. Ihm entgeht damit ein Großteil dessen, was Menschsein ausmacht. Viele Ängste, die im Zusammenhang mit Corona grassieren, überschreiten eindeutig die Grenze des noch Gesunden und sollten behandelt werden. Dazu gehören sicher auch Ganzkörper-Plastikfolien und vollständiger Rückzug von allen sozialen Kontakten. Teilweise hilft auch „Selbststeuerung“, also das Einüben des Umgangs mit Angst auslösenden Reizen.

Im Prinzip gilt alles, was ich über den Umgang mit Angst geschrieben habe, auch für eine andere grassierende „Phobie“: die Scheu davor, sich mit über Corona Andersdenkenden anzulegen, die Angst vor sozialer Isolation als „Corona-Dissident“, die Angst, auf Demonstrationen zu gehen und mit der Obrigkeit in Konflikt zu geraten. All das kann man bis zu einem gewissen Grad üben. Man kann lernen, sich mutiger zu verhalten, bis ein solches Verhalten leichter und fast selbstverständlich wird.

Wichtig beim Thema „Corona“ ist aber vor allem, was uns Raphael Bonelli ans Herz legt:

„Der liebe Gott hat uns ohne Maske erschaffen. Wir haben wirklich Jahrtausende lang ohne Maske überlebt.“

Sollte uns dies nicht auch weiterhin möglich sein?



Roland Rottenfuß, Jahrgang 1963, war nach dem Germanistikstudium als Buchlektor und Journalist für verschiedene Verlage tätig. Von 2001 bis 2005 war er Redakteur beim spirituellen Magazin **connection**, später für den **Zeitpunkt**. Er arbeitete als Lektor, Buch-Werbetexter und Autorensout für den Goldmann Verlag. Seit 2006 ist er Chefredakteur von **Hinter den Schlagzeilen** (<http://hinter-den-schlagzeilen.de/>) und seit 2020 Chefredakteur vom **Rubikon**.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.