



Dienstag, 02. Februar 2021, 15:00 Uhr  
~7 Minuten Lesezeit

## Die Trauma-Epidemie

Die täglichen Bedrohungsszenarien in den Medien führen bei empfindsamen Menschen zu psychischen und körperlichen Erkrankungen sowie Suiziden.

von Volker Schuhmacher  
Foto: fizkes/Shutterstock.com

*„Maul halten!“ „Bleib weg!“ „Du musst Angst haben!“  
„Du bist ekelig, giftig, für andere Menschen gefährlich!“  
Solche Botschaften bekommen wir Tag für Tag  
vermittelt – nicht wörtlich, aber indirekt, in Form der  
ausufernden Coronaregeln. Dies ist höchst bedenklich,  
speziell für sensible Naturen, Menschen, denen schon  
„vorher“ ein Trauma zu schaffen gemacht hatte.  
Obwohl SARS-CoV-2 für bestimmte  
Bevölkerungsgruppen eine Gefährdung darstellt, gibt  
es für das von staatlichen Stellen und Medien  
verbreitete Bedrohungsszenario, gekoppelt an  
Grundrechtseinschränkungen und Lockdowns (1, 2)*

*keinen hinreichenden Grund. Höchste Priorität hätten vielmehr die Beruhigung der Menschen, der Schutz der Risikogruppen und präventive Maßnahmen. Leider tun Politiker und Massenmedien weltweit alles, um Angst und Panik zu erzeugen und die Menschen einzuschüchtern. Wegen dieses nun schon über zehn Monate andauernden psychosozialen Stresses, muss mit einer Ausweitung von Angst- und Traumastörungen, einer steigenden Anzahl von Suiziden und Suchterkrankungen sowie der Burnout-Symptomatik gerechnet werden.*

## **Ängste und posttraumatische Belastungsstörungen**

**Die individuellen Ausprägungen von Ängsten mit persönlicher** Entstehungsgeschichte sind relativ gut untersucht. Daraus wurden zahlreiche Behandlungsmethoden entwickelt. Dieser Artikel nimmt zunächst die Angst eines Individuums aus tiefenpsychologischer Sicht in den Fokus: Verdrängte Erlebnisse und traumatische Situationen werden durch aktuelle Belastungen und überhöhten Stress wieder erweckt, es entsteht Angst. Teile des früher schmerzhaft Erlebten geraten ins Bewusstsein und werden wieder von einer psychischen Abwehr in unbewusste Bereiche verdrängt. Diese Abwehr gelingt jedoch nicht vollständig, Teile des Verdrängten stellen sich symbolisch dar in psychischen und körperlichen Symptomen.

**Die derzeitigen Corona-Restriktionen bieten vielerlei Auslöser für verdrängte Trauma-Erlebnisse. Sich**

***maskieren zu müssen impliziert symbolisch „Mund halten“, zu wenig Luft einatmen können, Angst vor Ansteckung durch ein hochgefährliches Virus.***

Es entstehen bei nicht wenigen labileren Individuen Todesangst, in eine Klinik eingewiesen zu werden, sowie permanente Angst, sich in zahlreichen öffentlichen Situationen falsch zu verhalten, sich selbst und andere zu gefährden. Angst und Schuldgefühle sind offen oder unterschwellig die ständigen Begleiter im Alltagsleben und können psychische Erkrankungen auslösen und vorhandene verstärken.

## **Sekundäre Traumatisierung**

Primär traumatisierte Personen sind direkt durch eine Katastrophe betroffene Menschen, sekundär betroffen sind aber auch Rettungskräfte, Ärzte, Pfleger, Polizisten, Feuerwehrleute et cetera. „Mögliche Folgen sind Veränderungen von Kognitionen und Gefühlen, Symptome von Ärger, Angst, Depression, reduziertes Selbstwertgefühl, emotionale Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Essstörungen, sowie psychosomatische Symptome und belastete Beziehungen“ (3).

Traumasympptome können jedoch schon durch die Wahrnehmung von bestimmten Ereignissen in Filmen, im Fernsehen und Internet ausgelöst werden (4). Hier spricht man von einer „sekundären Traumatisierung“. Beobachten kann man bei diesem Personenkreis: „Mitgefühlerserschöpfung“, „stellvertretende Traumatisierung“ und „Burnout“ (3). Vor diesem Hintergrund stellt sich die Situation in Deutschland und vielen anderen Ländern wie folgt dar:

Wir haben eine Bevölkerung, die permanent durch die Mainstream-Medien, bildreich über bedrohliche und abschreckende Geschehnisse der SARS-CoV-2-Epidemie informiert wird.

Die Ausbreitung und Verstärkung schon vorhandener psychischer Erkrankungen und Stressbelastungen wächst mit jedem weiteren Monat der Zwangsmaßnahmen und der sich schon fast hypnotisch wiederholenden Begleitpropaganda. Nicht nur Ängste belasten das Zusammenleben, sondern auch Wut und Ärger. Beengende Lebensbedingungen, finanzieller Absturz und soziale Isolierung finden kontra-phobisch in zunehmender Gewaltbereitschaft und Suizidgefährdung ihre Opfer.

## **Traumasympptome und Burnout**

Schreckensbilder in den Medien und tägliche Informationen über einen exponentiellen Anstieg von Infizierten- und Sterbezahlen lassen für die meisten Menschen eine lebensbedrohende Gefahr im Alltag realistisch werden. Wer sich nicht innerlich von der Angst- und Panikmache distanzieren kann, verfällt in mehr oder weniger bewusste Anpassungsversuche und reagiert seelisch kurzfristig mit „Betäubung“, mit einer „Bewusstseinsengung“ und „eingeschränkter Aufmerksamkeit“ (5).

Mittel- bis langfristig treten in Abhängigkeit von der individuellen Empfindlichkeit weitere länger anhaltende Symptome auf, die in der klinischen Diagnostik als „posttraumatische Belastungsstörung“ (5) zusammengefasst werden: Unwillkürliche und belastende Erinnerungen an die traumatischen Umstände der Epidemie, die Tag für Tag durch Cassandra-Nachrichten wieder ins Bewusstsein geholt werden. Hilflosigkeit, Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit treten verstärkt auf. Viele Menschen reagieren mit Vermeidungsstrategien, wie zum Beispiel Rückzug ins Private, Denk- und Diskussionshemmung, erhöhtem Alkohol- und Drogenkonsum, Autodestruktion und Gewalt in der Familie oder gegen Personen außerhalb.

Auf der körperlich-physiologischen Ebene können folgende Symptome beobachtet werden: Übererregungszustände, zuweilen im Wechsel mit passivem Rückzug, Lähmung, Gefühle innerer Leere und ein „allgemeiner emotionaler Taubheitszustand“.

Es wird zudem befürchtet, dass bei vielen Menschen infolge der Coronamaßnahmen längerfristig Burnout-Prozesse (6) auftreten. Lange Zeit als Modediagnose (7) betrachtet wird heutzutage die Entwicklung hin zu einem psychischen und körperlichen Zusammenbruch mit sozialem Rückzug und längerer Arbeitsunfähigkeit ernster genommen.

Belastende Lebensereignisse und dauerhafter Stress ohne wirkliche Erholung und nicht ausreichende individuelle Bewältigungsmöglichkeiten sind Hauptursachen eines Burnout. Burnout-Symptome, die von umfassenden Erschöpfungszuständen und Schlafstörungen begleitet werden, können schon entstehen, wenn der psychosoziale Stress ein halbes Jahr anhält.

***Findet nach anfänglichen Schocksituationen und darauf folgenden Belastungsreaktionen sowie weiterlaufenden Lockdownmaßnahmen mit vielfältigen Stressnachrichten auf allen Kanälen keine Erholung statt, geraten sensiblere und labilere Menschen sukzessive in einen Corona-bedingten Burnout-Prozess.***

Unbehandelt können weitere Erkrankungen folgen: Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen, Essstörungen und psychosomatische Erkrankungen.

Auf der Verhaltensebene: Gewaltausbrüche, Selbstverletzungen bis hin zu suizidalen Handlungen (6) (8). Auch neurologische Veränderungen sind bei jahrelangen Stressbelastungen möglich: „Das löst eine Kaskade gesundheitlicher Schäden aus.“ Es wurde beobachtet, dass „Bestimmte Hirnregionen, die an der Verarbeitung

von Emotionen beteiligt sind, schrumpfen, das Volumen des Gehirns nimmt insgesamt ab“ (9). Ein israelischer Forscher zeigte in einer größeren Studie, dass bei „chronischem Stress“ mehr Entzündungs-Biomarker im Blut und erhöhte Lipid- und Cholesterinwerte gefunden wurden (10). „Das sind klassische Risikofaktoren für Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes.“ Hinzu kämen Magen-Darm-Probleme und Erkrankungen der Muskeln, Knochen und Gelenke.

## **Kollektive Angstzustände**

Heute erleben wir eine von außen gesteuerte Erzeugung kollektiver Angst: Einschränkungen der Grundgesetze über ein verändertes Infektionsschutzgesetz mit Ermächtigungscharakter und administrativ angeordnete Lockdowns werden als „alternativlose“ Maßnahmen gegen einen schwer zu fassenden, weitgehenden unsichtbaren Gegner („Killervirus“) propagiert. Es wird suggeriert: Demokratie und Spaßgesellschaft sind ja schön und gut, wenn es aber ernst wird, können wir nicht mehr auf die Grundrechte setzen und müssen uns in allen Lebensbereichen deutlich einschränken.

Wer Kritik äußert, nicht mitmacht, sich nicht unterwirft, muss mit zunehmend härteren Sanktionen und Ausgrenzungen rechnen.

***Wenn Kritik an massiven gesellschaftlichen Umbrüchen und einseitiger Bereicherung und Machtergreifung tabuisiert ist, kann eine Verschiebung von Angst und aufkeimender Wut auf bestimmte gesellschaftliche Gruppen, Ereignisse und Vorgänge stattfinden.***

Warum es geschieht, ist für die breiten Massen kaum erkennbar. Letztere erleben eine Art Steuerung ihrer Stressreaktionen.

Auf allen Nachrichtenkanälen werden wir aufgefordert: Hält die

Gemeinschaft zusammen und unterwerfen wir uns den 'notwendigen', „alternativlosen“ Regeln, gibt es Hoffnung auf eine Annäherung an frühere Lebensweisen. Hierzu müssen wir uns aber einschränken, Masken tragen, Abstand halten, Bewegungs- und Reisetätigkeiten reduzieren, auf Kultur und Beherbergung verzichten, politische Rechte abgeben.

Restriktionen einhalten bedeutet, dass wir von der Panik und ungerichteter Angst wegkommen und wieder eine bessere Kontrolle über uns erlangen. Die Maskenpflicht und Kontaktregelungen („Social Distancing“) werden zunehmend verinnerlicht und zu wichtigen Symbolen unserer Gesundheit erhoben. Akzeptieren wir die verordnete Unfreiheit, lassen wir uns testen und impfen, erwarten uns von oben verordnete Belohnungen und Freiheiten. Zudem darf Unmut und aufkeimende Wut bei Feinden „unserer Lebensweise“ (11) abgeladen werden. Am Pranger stehen alle Kritiker der Coronapolitik, wie zum Beispiel die „Querdenker“, aber auch sogenannte „konsum- und genussüchtige“ Menschen, sowie Teilnehmer von Gruppenveranstaltungen jeglicher Couleur und Touristen.

Minderheiten wie Juden, Roma, Sinti, Homosexuelle, Freimaurer und Muslime sind heute in der sich aufgeklärt gebenden und sich als liberal verstehenden postmodernen Mainstream-Medienwelt und den Regierenden zu sehr historisch vorbelastet, um sie wieder als 'Volksfeinde' und Aggressoren vorzuführen. Sie haben weitgehend ausgedient.

Fazit: Unterwerfen wir uns, wird es uns besser gehen, so wird uns suggeriert, geben wir den „Richtigen“ die Schuld und grenzen sie aus, bekommen wir Anerkennung und Bestätigung. Anpassung an die staatlichen Vorgaben sei der einzige Weg, um unsere Ängste zu reduzieren. Dabei handelt es sich natürlich nur um eine scheinbare Entlastung, da die eigentlichen Ursachen der weit verbreiteten unterschwelligen Angst, zum Beispiel totale Digitalisierung,

Automatisierung, Einkommens- und Arbeitsplatzverlust, gentechnische Gesundheitskontrolle und Überwachung, wenig bewusst sind, ihre bewusste Reflexion durch Ablenkung auf die Gefahren eines „Killervirus“, gegen den man sich „in einem Krieg“ befinde, vermieden wurde.

---

### **Quellen und Anmerkungen:**

- (1) Ärzte für Aufklärung ([www.aerzte-fuer-aufklaerung.de](http://www.aerzte-fuer-aufklaerung.de)  
(<http://www.%C3%A4rzte-f%C3%BCr-aufkl%C3%A4rung.de>))
- (2) Swiss Research (<https://swprs.org> (<https://swprs.org>))
- (3) Heedt T., Psychotraumatologie, Traumafolgestörungen und ihre Behandlung, Schattauer 2017.
- (4) Motta RE., Secondary Trauma, Int. J. Emerg. Ment. Health 2008; 10 :291-298.
- (5) Symptome einer akuten Belastungsreaktion in der „Internationale Klassifikation psychischer Störungen“, abgekürzt „ICD-10“.
- (6) Galuska J., Newsletter Heiligenfeld, Corona-Burnout-Alarm, Version: 202
- (7) Kaschka W., Korczak D., Broich K., Modediagnose Burn-out, Deutsches Ärzteblatt PP, Heft 12 Dezember2011
- (8) *Mitdenken Freiburg* Newsletter – 17 (17. Januar 2021), Immer mehr Selbstmorde unter Künstlern und Selbstständigen, Quelle: Journalistenwatch.com.
- (9) Mazda A., Stressforscher an der Berliner Charité, Zitiert von Dettmer M. et. al., Volk der Erschöpften, in *Der Spiegel* 4/2011. 114 bis 122.
- (10) Melamed S., Universität Tel Aviv. Zitiert von Dettmer M. et. al., Volk der Erschöpften, in *Der Spiegel* 4/2011, 114 bis 122.
- (11) Bundeskanzlerin Merkel erklärte am Dienstag, 15. Dezember 2020, während eines virtuellen Treffens mit Studierenden in Berlin:



„Das ist ja im Grunde ein Angriff auf unsere ganze Lebensweise“, Merkel erläuterte, dass der Umgang mit den Corona-Skeptikern keine normale politische Debatte darstelle: „Das übliche Argumentieren, das hilft da nicht, deshalb ist das für uns schon eine besondere Herausforderung.“ Die Kanzlerin fügte hinzu: „Das wird vielleicht auch eine Aufgabe für Psychologen sein.“

(<https://www.n-tv.de/politik/Merkel-stellt-sich-klar-gegenCorona-Leugner-article22237087.htm> (<https://www.n-tv.de/politik/Merkel-stellt-sich-klar-gegenCorona-Leugner-article22237087.htm>))

---



**Volker Schuhmacher**, Jahrgang 1954, studierte Wirtschaftswissenschaften und danach Psychologie. Nach seinem Abschluss als Diplom-Psychologe arbeitete er bis 2000 als Berater im „Institut für Grenzgebiete der Psychologie“ (IGPP) in Freiburg. Er veröffentlichte zwei Artikel zum Thema „Mind-Machines“. 1999 erhielt er die Approbation zum „Psychologischen Psychotherapeuten“ und im Jahr 2000 die Kassenzulassung für „Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie“. Bis heute arbeitet er als Psychotherapeut in einer eigenen Praxis.

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.