

Wie überwinde ich meine Angst vor dem Terror?

24.05.2017 - 14:51 Uhr

Der Selbstmordanschlag von Manchester hält uns in Atem. Mehr als 20 Menschen, darunter viele Kinder, sind gestorben.

► **Die Angst vor Anschlägen ist allgegenwärtig. Wie können wir unser Leben (trotzdem) normal weiterführen?**

„Die Summe der Ängste bleibt gleich“, sagt Dr. Christian Lüdke. „Wir alle haben Ängste – manche mehr, manche weniger. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen.“

Lüdke behandelt Überlebende von Terroranschlägen, berät Menschen im Umgang mit Traumata und Ängsten.

Im Gespräch mit BILD erklärt der Experte, wie wir mit der Terror-Angst leben können.

BILD: Herr Dr. Lüdke, da ist sie wieder, die Angst vor dem Terror.

Lüdke: „Stimmt. Und das ist absolut normal. Ängste werden von unserer Aufmerksamkeit gelenkt. Und an Tagen wie diesen werden sie auf den Terror und alles, was damit zusammenhängt, gelenkt. Das sind Kontrollverlustängste. Das Gefühl, es nicht in der Hand zu haben. Das liegt in unseren Genen und geht auf unser Leben im Herdenverbund zurück. Wenn ein Teil unserer Herde stirbt, weckt das in uns den Instinkt, uns selbst in Sicherheit bringen zu müssen. Da merken wir auch den Unterschied zu Verkehrsunfällen zum Beispiel. Die Wahrscheinlichkeit bei einem Unfall getötet zu werden, ist statistisch gesehen viel höher. Weil aber bei einem Anschlag mehrere Herdenmitglieder getötet werden, empfinden wir das als schlimmere Bedrohung.“

Aber wie soll man damit umgehen?

Lüdke: „Keine Angst vor der Angst haben! Denn sie ist erst einmal nichts Schlechtes. Sie macht uns wach, aufmerksam und ist eine Art Frühwarnsystem. Und dann gehe ich eben aufmerksam durch die Gegend und achte auf die Menschen und habe vielleicht ein komisches Bauchgefühl.“

Geht es wieder weg, dieses mulmige Gefühl?

Lüdke: „Im Normalfall ja. Aber es kann schon einige Zeit dauern. Dass Sie vielleicht schlechter schlafen, mit einem komischen Gefühl durch die Gegend gehen oder die Bilder im Kopf haben. Drei bis neun Wochen sind nicht ungewöhnlich. Die biochemischen Prozesse im Körper müssen sich erst wieder regulieren.“



Psychotherapeut Dr. Christian Lüdke
Foto: Liane Metzler / Fotografie

Was können wir konkret tun, um unsere Angst zu überwinden?

Lüdke: „Zum Alltag übergehen – und zwar so schnell wie möglich! Die Aufmerksamkeit auf schöne Dinge zu lenken, ist eine gute Taktik. Denn: Es werden Stresshormone freigesetzt. Im Gehirn gibt es aber auch das Motivationszentrum, und da werden Glückshormone freigesetzt, die die Stresshormone relativieren. Dafür müssen wir aber Dinge tun, die uns Spaß und Freude bereiten. Und im Zweifel auch in Konfrontation gehen. Sprich: Wenn ich Angst vor Konzerten habe,

gehe ich auf ein Konzert. Und was auch wichtig ist, ist reden. Sich mit anderen Menschen auszutauschen, entlastet. Wenn allerdings die Angst so massiv wird, dass sie das komplette Leben beherrscht und nicht mehr weggeht, sollte man sich therapeutische Hilfe holen.“

Viele haben vielleicht den Reflex, sich und ihre Kinder einschließen zu wollen. Können wir überhaupt noch zu großen Veranstaltungen wie Konzerten gehen?

Lüdke: „Wir müssen! Wir dürfen uns nicht einschüchtern lassen. Das ist, was Terroristen wollen. Der Terror ist inzwischen Teil unserer Lebenswirklichkeit geworden. Aber die Gefahr, bei einem Verkehrsunfall zu sterben, ist viel höher, als Opfer eines Terroranschlags zu werden. Man muss sich auch vor Augen halten, dass Leben immer lebensgefährlich ist. Wir sind nie hundertprozentig sicher – auch zuhause nicht.“