

„Können uns kaum beruhigen“

Interview: Der Göttinger Borwin Bandelow forscht zur Psychologie der Angst bei Opfern und Tätern

Das Thema

Anschläge in dichter Folge, Gewaltbilder in Serie: Zu den renommiertesten Angstforschern Deutschlands gehört der Göttinger Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie Psychotherapeut Professor Dr. Borwin Bandelow. Wir sprachen mit ihm nach den jüngsten Terror-Ereignissen.

VON THOMAS KOPIETZ

Herr Bandelow, ist es normal, dass sich Ängste nach Terroranschlägen und Amokläufen so massiv aufbauen?

PROF. DR. BORWIN BANDELOW: Man ist ja auch schnell mit Wörtern wie Krieg dabei – so Frankreichs Präsident Hollande, der Papst oder damals, nach den Terroranschläge am 11. September 2001, George Bush. Diese Worte, dieses Aufbauschen – all das wirkt natürlich auf die Menschen. In Paris hatten die Menschen schon den Eindruck, es sei Krieg. Aber rein begrifflich war es zu hoch gegriffen. Das ist nicht hilfreich. Das schürt Ängste.

Sind diese Ängste irrational?

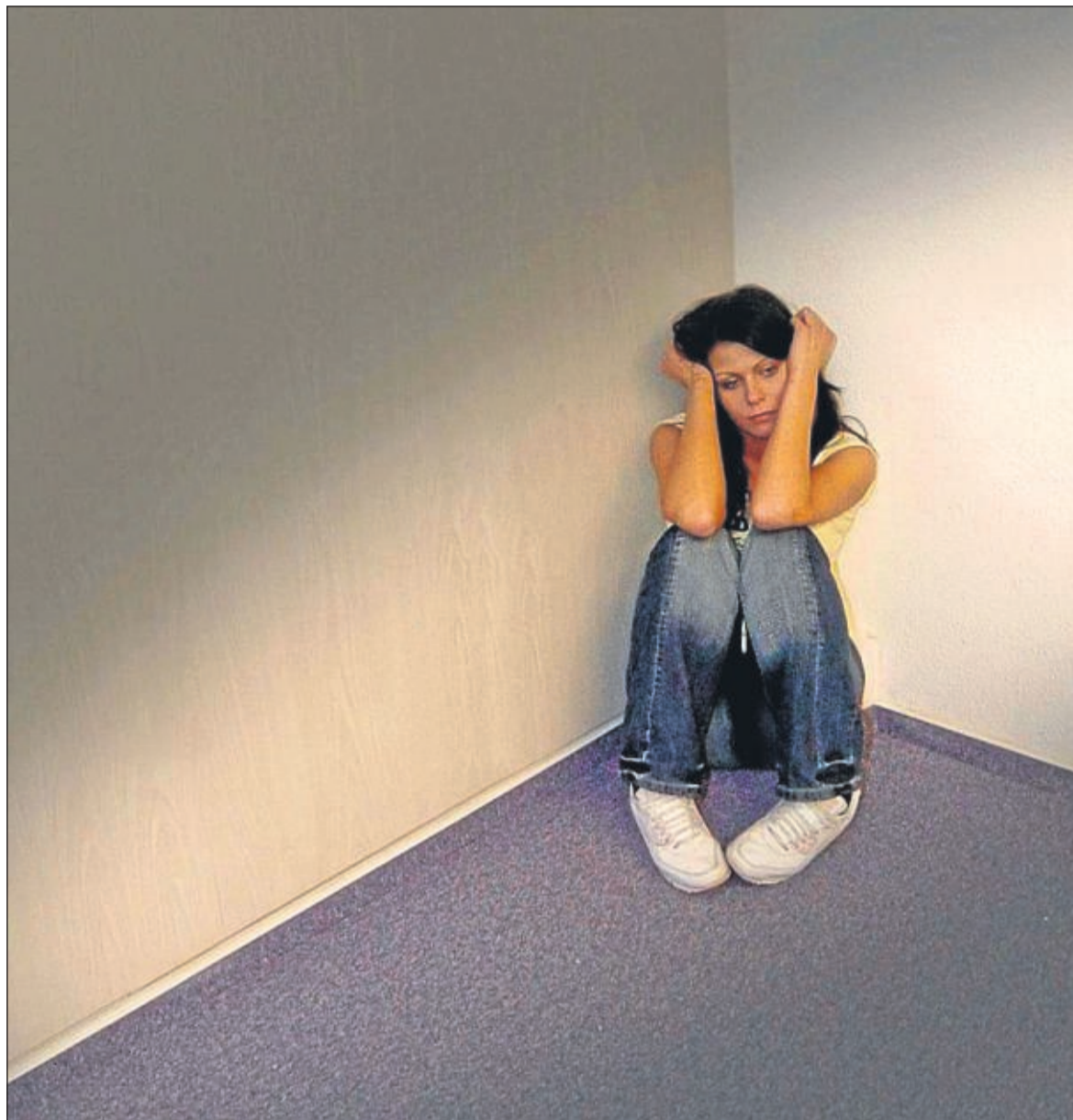
BANDELOW: Immer wenn eine neue Art der Gefahr auftaucht, dann sind die Ängste der Menschen für einen Zeitraum deutlich größer als die tatsächliche Gefahr für jeden Einzelnen. Das Autofahren ist immer noch gefährlicher – durch Verkehrsunfälle sterben mehr Menschen als durch Terroranschläge. Trotzdem denkt keiner darüber nach, wenn er morgens ins Auto oder auf das Fahrrad steigt, um zur Arbeit zu fahren, dass er dabei zu Tode kommen könnte.

Hat sich das nicht verändert – durch die Vielzahl der Anschläge – auch der Einzeltäter?

BANDELOW: Natürlich hat sich etwas verändert. Heute hat man mehr Angst, wenn man ins Konzert, ins Stadion oder aufs Volksfest geht. Obwohl, rein rational gedacht, vieles wie erwähnt weitaus riskanter ist – für den Einzelnen gesehen. Das Beispiel neue Viruskrankungen bestätigt das: Es entstehen bei manchem fast panische Ängste, daran erkranken und sogar sterben zu können. Die Vogelgrippe ist als Beispiel zu nennen: Durch sie ist in Deutschland kein Mensch gestorben. Aber: Es ging eine Riesenangstwelle durch Deutschland.

Welche Rolle spielt die Zeit beim Umgang mit Angst?

BANDELOW: Ich habe eine Vier-Wochen-Regel aufgestellt. Dann schreiben die Zeitungen meist nichts mehr über einen konkreten Terroranschlag. Nach vier Wochen ist die Angst auch weg, die Menschen, wenn sie nicht direkter betroffen sind, haken das ab. Sie wollen dann auch nichts mehr darüber lesen oder sehen – selbst wenn wir trotzdem auf dem Markt einkaufen, obwohl von Bomben und bewaffneten Angriffen bedroht. Das gibt ihnen auch eine Sicherheit. Aber: Im Moment kommen die Anschläge in so kurzer Folge, dass wir uns kaum wieder beruhigen können.



In die Ecke getrieben: „Immer wenn eine neue Art der Gefahr auftaucht, dann sind die Ängste der Menschen für einen Zeitraum deutlich größer als die tatsächliche Gefahr für jeden Einzelnen“, sagt der Göttinger Angstforscher Professor Dr. Borwin Bandelow.

Foto: dpa

Kann man die Selbstheilung durch den Faktor Zeit unterstützen, verstärken, zum Beispiel durch Autosuggestion?

BANDELOW: Das ist schwierig. Zunächst einmal: Die Menschen sind nicht so stark beeinträchtigt wie meine Patienten mit Angststörungen. Ich unterscheide zwischen Angst – das haben die Patienten – und Sorgen. Menschen, die morgens die Zeitung aufschlagen und von Attentaten lesen, sind besorgt. Sie schieben keine Angstattacken, müssen nicht in die Klinik gefahren werden. Das ist medizinisch ein anderer Vorgang.

Aber Angst ist doch sehr individuell...

BANDELOW: Ja, natürlich. Es gibt Menschen mit Angstkrankungen, die unter Panikattacken leiden. Diese Patienten werden durch Terrorbedrohungen nicht mehr beeinträchtigt als andere. So hatten wir hier in der Psychiatrie der Uni-Klinik Göttingen nach dem 11. September 2001 keinen höheren Zulauf von Patienten als vorher. Kein Pa-

tient kam und kommt mit der Bitte: Herr Doktor, bitte behandeln sie mich an der Angst vor Terror. Diese Angstkranken haben andere Ängste, zum Beispiel in den Bus zu steigen. Anatomisch gesagt: Im Gehirn sorgen ganz andere Regionen für die Angstkrankungen als die Regionen, die reale Gefahren verarbeiten. Das muss auch so sein. Es gibt aber ein Krankheitsbild, bei denen es um reale Gefahren geht, diese Angst davor aber massiv übersteigert ist. So die Furcht davor, dass einem Kind etwas beim Autofahren passieren könnte.

Verstärkt sich dieses Krankheitsbild durch die Angst vor immer wiederkehrenden Terroranschlägen?

BANDELOW: Nein. Es gibt sogar eine Untersuchung, die im bombardierten Belgrad vor, während und nach der Bombardements mit Panik-Patienten gemacht wurden: Die Panikangst hat damals eher abgenommen. Sie sind nicht stärker in Panik geraten. Vielleicht, weil die reale Gefahr,

der Umgang damit, sie anders gefordert hatten. Sie hatten weniger Angst als vorher – das war erstaunlich.

Müssten Menschen, die Angst haben, von Sorgen geplagt werden, wieder mit den auslösenden Momenten konfrontiert werden, dem Konzertbesuch und der Zugfahrt?

BANDELOW: Wer Angst hat, sollte im Prinzip eher wieder dorthin gehen, in den Zug, das Flugzeug steigen. Das ist so. Wer vom Pferd gefallen ist, soll am nächsten Tag wieder reiten. Wer Angst vor Hunden hat, soll mit ihnen unter Anleitung zunächst spazieren gehen. Das verhindert, dass sich eine übergroße Angst chronisch entwickelt. Der zweite Aspekt ist zu zeigen: Man lässt sich nicht einschüchtern. Keine Angst zu zeigen, ist ein wichtiges Mittel gegen den Terror. Aber noch einmal: Das ist für jeden auch individuell wichtig.

Kann das Gemeinschaftsgefühl dabei helfen?

BANDELOW: Absolut. Das Konzert in Paris mit U2 und anderen als Reaktion auf den Anschlag hat sicher viel Positives bewirkt. Das Gemeinschaftsgefühl stärkt auch den Einzelnen. In den Köpfen der Terroristen hinterlässt das „Jetzt-erst-Recht“ aber keinerlei Wirkung. Das hilft den Besorgten, den Betroffenen, zu zeigen, „wir lassen uns nicht fertigmachen“.

Wann wird eine übersteigerte Sorge kritisch – also zur Angsterkrankung?

BANDELOW: Das wird höchst selten passieren, dass jemand so verängstigt wird, dass er sich in psychiatrische Behandlung begeben muss. Ich kann mich hier an keinen einzigen Menschen erinnern, bei dem das seit dem 11. September 2001 so gewesen ist.

Jetzt ist ja die IS-Attacke auch in Deutschland angekommen. Potenzieren sich Angst und Sorge mit der Nähe zu einem Gewaltereignis?

BANDELOW: Ja, man ist umso besorgter, je näher ein Ereignis an einem dran ist – räumlich wie emotional – so über betroffene Verwandte und Freunde. Andererseits haben wir einen Faktor: Wir lesen ja gerne über Unglücke, das wissen Sie als Journalist nur zu gut. Ein Brandunglück oder tödlicher Unfall in Duderstadt betrifft uns Göttinger mehr als eines in Boston. Weil wir denken: Die Strecke fahre ich ja immer, ich kenne dort Menschen – und ich denke: ich war nah dran, habe aber überlebt. Das wiederum erzeugt im Gehirn nicht nur Anteilnahme und Mitleid mit den Betroffenen, sondern paradoxerweise auch ein Glücksgefühl. Das klingt unlogisch, ist aber ein normaler Vorgang. Wegen dieses Glücksgefühls lesen wir die Katastrophenberichte in der Zeitung gerne. Deswegen schauen wir Krimis. Weil wir uns selbst entängstigen wollen, indem wir uns Texte durchlesen, die über schlimme Dinge berichten.

Aus der Sicht der Attentäter: Menschen haben doch eigentlich Angst vor dem Tod. Was muss im Gehirn der Selbstmordattentäter passieren, damit ihnen der Tod egal ist?

BANDELOW: Ein Bereich im Gehirn ist das Belohnungssystem, da werden Glücksgefühle erzeugt. Dieses System ist zuständig für alle positiven Dinge des Lebens wie Essen und Sex. Das ist ein ganz primitives System, ein Gegenspieler des Angstsystems. Diese beiden sind entwicklungs-geschichtlich sehr alt, sie haben aber keinen Hochschulabschluss.

Was wollen Sie damit genau sagen?

BANDELOW: Beide Systeme sind auf dem Stand eines Huhnes – auch das hat ein Angst- und ein Belohnungssystem zuständig für „ernähren und vermehren“. Beim Essen und beim Sex werden Endorphine ausgeschüttet. Dieses Belohnungssystem kann beim Menschen aber auch durch Religion und Glauben angestachelt werden. Das erklärt den religiösen Fanatismus: Das Belohnungssystem wird angesprochen und dann übermächtig gegenüber dem Vernunftsystem, das quasi ausgeschaltet wird. Das im Gehirn weiter ausgeprägte Vernunftsystem ist deutlich schwächer. Wird ein Terrorist von einem perfiden Menschen angesprochen, der Selbstmordattentäter rekrutiert, dann findet so etwas wie eine Gehirnwäsche statt. Die höherwertige Idee, ich mache etwas für den Glauben, für die Menschheit, oder für Gott, löst so stark Endorphine aus, dass logische Erwägungen in den Hintergrund treten.

Kampf um die Macht auf Pfoten

Brief aus London:

Nach Brexit starren Briten auf zwei Katzen

Es waren hässliche Wochen in der britischen Politik. Beschämende Kampagnen im Vorfeld des EU-Referendums. Dann das Brexit-Votum, das das ganze Königreich ins Chaos stürzte. Rücktritte, Intrigen, Machtspiele. Während Ex-Premierminister David Cameron durch Theresa May ersetzt wurde, dachte sich der gemeine Beobachter, wenigstens in der Downing Street kehre nun endlich etwas Ruhe ein.

Falsch gedacht. Im Regierungsviertel in Westminster braut sich seit Wochen etwas zusammen. Es sind zwei Kater, die ihre Krallen ausgefahren haben: Larry und Palmerston. Larry, der gefleckte Chef-Mäusefänger der Downing Street wurde im Jahr 2011 engagiert, um das Rattenproblem in den alten Gemäuern zu lösen.

Seitdem streunert der Kater vor der schwarzen Tür herum, um das Regierungsherrchen,

Von
Katrin Pribyl



nun ist es ein Frauchen, vor politischem Raubwild zu schützen.

Vor wenigen Monaten zog ein Eindringling namens Palmerston ins Regierungsviertel.

Der schwarz-weiße Kater, benannt nach dem Ex-Premierminister Viscount Palmerston, ist neuer „Chief Mouser“, so der offizielle Name, im Außenministerium. Palmerston ließ Larry etwas alt aussehen, vor allem, weil der langjährige Platzhirsch öffentlich in der Kritik stand, seinem Job nicht ausreichend nachzukommen. Larry müsse „einen Gang zulegen“, befand nun eine Boulevardzeitung.

Dann eskalierte der Revierstreit vor wenigen Tagen wirklich: Palmerston schlüpfte durch die Sicherheitsschleusen und forderte Larry heraus. Vor Theresa Mays Machtzentrale schoss ein Fotograf geschickt Fotos. Blut will er gesehen haben und Verletzungen. Das erzählte er alles in Interviews so ziemlich jedem britischen Medium. Die Kater hätten sich „buchstäblich das Fell ausgerissen“. Und: „Katzenwahnwitz in der Downing Street.“

Mittlerweile giert die von den turbulenten politischen Wochen völlig erschöpfte Medienkaste nach banalen Meldungen über Tiere. Anders kann nicht erklärt werden, dass sogar die ranghöchsten politischen Reporter bei der BBC oder Sky News plötzlich Katzenfotos und -Nachrichten auf Twitter veröffentlichten und Pressesprecher im Außenministerium wegen Katzen-Neuigkeiten ausquetschten.

Im Guardian erschien unlängst sogar ein in Ich-Form geschriebener Artikel von Larry, der mit dem Satz beginnt: „Ich werde nie vergessen, wo ich war, als ich hörte, dass wir für den Ausstieg aus der EU gestimmt haben.“ Großbritannien braucht dringend Sommerferien.

Zur Person

Borwin Bandelow,

geboren 1951 in Göttingen, ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychologe und Psychotherapeut. Er leitete auch eine Zeit lang kommissarisch die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Göttingen (UMG). Bandelow zählt zu den führenden Angstforschern in Deutschland und ist auch im TV ein gerngesehener Experte. Bandelow hat mehrere Sachbuch-Bestseller geschrieben. Und er gilt als Erfinder der Ostfriesenwitze – kein Witz! In seiner Freizeit spielt er in einer Rockband, die nur aus Medizinern besteht. (tko)

