Was macht die Pandemie mit der Angst?

Macht Corona uns furchtsamer? Und wie wirkt sich die Pandemie auf die aus, die schon vorher unter Ängsten litten?

VON ELISABETH HUSSENDÖRFER, 25.01.2022

Mit COVID-19 kam ein neuartiges Virus in die Welt. Und für viele Menschen auch ein bis dahin so nicht gekanntes Gefühl. Über 50 Studien haben sich weltweit mit der Frage auseinandergesetzt, ob die Pandemie uns Menschen ängstlicher gemacht hat.

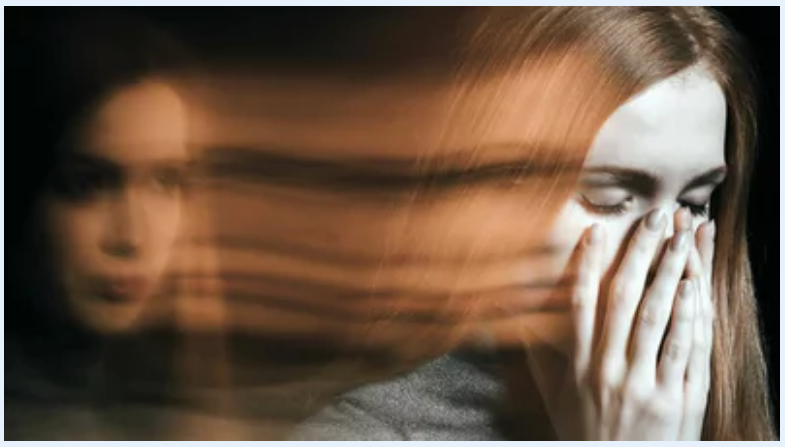
Überall zeigt sich durch die Bank dasselbe Ergebnis, sagt Professor Peter Zwanzger, Ärztlicher Direktor und Chefarzt im Bereich Psychosomatische Medizin mit Schwerpunkt Angst am kbo-Inn-Salzach-Klinikum Wasserburg am Inn: „Die Menschen sind insgesamt ängstlicher, deprimierter, depressiver als vor Corona."



Professor Zwanzger vom kbo-Inn-Salzach-Klinikum Wasserburg am Inn

© Uta Kellermann

Ob neben subjektiv wahrgenommenen Ängsten auch Angststörungen zugenommen haben, kann zum jetzigen Zeitpunkt allerdings noch nicht gesagt werden. Die Studien basieren allesamt auf Umfragen. Sind Sie trauriger als sonst? Angespannter? Ängstlicher? So und ähnlich wurden die Teilnehmenden befragt. Zwanzger, der außerdem Vorsitzender der Gesellschaft für Angstforschung ist, geht jedoch wie viele seiner Kollegen davon aus, dass es auch bei Angststörungen einen pandemiebedingten Anstieg gibt. „Sicher werden wir das aber wohl erst in etwa zwei Jahren wissen."



Angst und Angststörungen

Ängste gehören zum Leben. Doch sie können außer Kontrolle geraten und krankhaft werden. Hier finden Sie Informationen über Ursachen und Therapien von Angsterkrankungen

Ängstlich oder an einer Anststörung erkrankt? Das ist ein Unterschied

Tatsächlich ist es für Fachleute ein großer Unterschied, ob jemand ängstlich oder an einer Angststörung erkrankt ist. Vereinfacht zeigt sich die krankhafte Angst vor allem durch zwei Dinge. Erstens: Die Angst der Betroffenen ist irrational, steht also in keinem Verhältnis zu den tatsächlichen Gegebenheiten. Und zweitens: Das Alltagsleben ist durch die Angst erheblich beeinträchtigt.

Im Verlauf der Pandemie fiel hier selbst Fachleuten ein entsprechendes Einordnen zuweilen schwierig. Anfangs war über das neuartige Virus wenig bekannt, die Verunsicherung war groß. „Es gab ein Schwanken zwischen totaler Hysterie und Bagatellisierung", so hat Peter Zwanzger es erlebt. Insgesamt war das Angstlevel hoch. Höher als „vor dem Virus".

Und jetzt? „Wie es den Menschen aktuell geht und sie die derzeitige Situation für sich einschätzen, hängt natürlich auch vom persönlichen Risikoprofil ab", gibt der Angst-Experte zu Bedenken. Insgesamt nimmt er derzeit eine gewisse Entspannung im Umgang mit Covid-19 wahr. Und das nicht nur, weil das Virus sich mit der Omikron-Variante abzuschwächen scheint.

Dank Impfung nicht mehr schutzlos ausgeliefert

Nach zwei Jahren Pandemie ist uns das Virus weit weniger fremd als zu Beginn. Wir wissen, wie wir uns schützen können, die Hygienemaßnahmen sind ein Stück weit Routine geworden und ein reflektierter Umgang mit zwischenmenschlichen Kontakten für die meisten ebenso. Wir fühlen uns nicht mehr so ausgeliefert wie in den ersten Monaten und sind es, seit es die Impfung gibt, de facto auch nicht. Peter Zwanzger sieht es so: „Ich glaube nicht, dass es in diesen Tagen sonderlich riskant ist, mit FFP2-Maske einkaufen zu gehen.“ Aus Angst vor einer Infektion die Wohnung nicht mehr zu verlassen? Das wäre für jemanden, der nicht zu einer Hochrisikogruppe gehört, eine irrationale Angst.

Wieso allerdings vielleicht gerade die sich mit der Pandemie häufen könnte, könnte mehrere Gründe haben. Zunächst: Menschen, die schon vor Corona besorgter waren als andere, oder gar in therapeutischer Behandlung, haben durch die Pandemie besonders gelitten. Zum einen, weil die Versorgung schlechter war - manch einer ist aus Angst vor Ansteckung lieber gar nicht erst zum Arzt oder Therapeuten gegangen. Dazu kam, dass auch im Privaten die Kontakte eingeschränkt waren und sind. Gerade für psychisch belastete Menschen ist der Austausch mit anderen aber besonders wichtig.

Fehlende Ansprache, sei es durch eine Behandlerin oder einen Behandler oder im persönlichen Umfeld, ist für Experten wie Peter Zwanzger einer der vermuteten Hauptgründe für die Zuspitzung der Situation von Menschen mit Angsterkrankungen seit Beginn der Pandemie. Doch es wäre falsch, nur diejenigen in den Blick zu nehmen, die schon vor Corona mit Angst zu tun hatten. Der Psychiater wird an dieser Stelle grundsätzlich: „Angst ist eine wichtige Emotion, sie ist nicht per se krankhaft. Wir alle, jeder Mensch, kennt das Gefühl.“

Ängste können uns helfen

Der Grund für die Existenz der so genannten „Basisemotion“ liegt auf der Hand: Wir brauchen die Angst, um uns mit unserer Umwelt auseinanderzusetzen und Risiken einschätzen zu können. Klar: Ohne Angst wären wir vermutlich ziemlich oft leichtsinnig. Würden mit überhöhter Geschwindigkeit über die Autobahn brettern, beim Wandern direkt an der Abbruchkante des Grads entlanglaufen und beim Fischessen nicht auf die Gräten achten. Angst wirkt als sinnvolles Regelwerk.

Manchmal passiert es allerdings, dass der schützende Mechanismus, der einer komplexen Steuerung unterliegt, aus dem Gleichgewicht gerät. Das kann zum Beispiel durch bestimmte belastende Lebensereignisse geschehen. Oder aber auch durch eine gewisse Empfindlichkeit in der Persönlichkeitsstruktur. „Die biologische Empfindlichkeit unseres Furchtnetzwerks im Gehirn kann individuell ganz unterschiedlich ausgeprägt sein“, erklärt Peter Zwanzger und betont, dass eine Angsterkrankung nicht nur durch einen, sondern immer durch mehrere Faktoren entsteht.

In vier Schritten gegen Panikattacken

Jeder Fünfte erlebt mindestens einmal im Leben eine Panikattacke. Sie kommt scheinbar aus dem Nichts und löst starke Angst aus. Wie frühe Maßnahmen dagegen aussehen

Nicht beeinflussbare Faktoren

Auch Schicksalhaftes kann mit hineinspielen, wenn die Angst auf einmal auch ohne konkrete Bedrohung einsetzt, ohne reale Gefahr: Der Stadtmensch mit dem Arbeitsplatz im Großraumbüro und vielen Kontakten wird vermutlich eher Angst vor einer Infektion haben als der Landwirt, der abgeschieden lebt. Manchmal genügt sogar die bloße Erinnerung an eine Bedrohungssituation in der Vergangenheit und die Hände werden feucht und das Herz rast.

Von einer „Fehlbewertung“ spricht Professor Borwin Bandelow in diesem Zusammenhang. Vereinfacht wird die Angst an zwei verschiedenen Stellen im Gehirn verarbeitet, so der Psychiater und Neurologe. Da ist zum einen das so genannte „einfache Angst-System“, dem auch Tiere unterworfen sind und das vergleichsweise archaisch funktioniert. Und da ist daneben ein „Vernunft-Gehirn“, das innehält und überprüft und abwägt. Informationen und Fakten sind hier die Grundlage.



Professor Borwin Bandelow ist Psychiater und Autor von „Das Angst Buch“ *© Karin Würz*

Wenn das Vernunft-Gehirn überfordert ist

Wenn Menschen verunsichert sind, wie jetzt in der Pandemie, übernimmt gerne das einfache Angst-System die Führung, so Bandelow. Ganz einfach, weil das Vernunft-Gehirn überfordert ist. Durch immer neue Zahlen und Wahrscheinlichkeiten, die seit nunmehr zwei Jahren auf uns einprasseln, von R-Wert bis Inzidenz. Vieles ist ohne Vorkenntnis in Statistik nur schwer zu verstehen. Und manches, was man eben verstanden hat, scheint schon im nächsten Moment nicht mehr zu gelten.

„Um das zu verstehen, müssen wir uns die Sache genauer anschauen“, sagt Borwin Bandelow. Risikokalkulation laute das Zauberwort. Oder, konkreter: „Wer sich umfassend aus seriösen Quellen informiert, ist im Bewerten komplexer Situationen im Vorteil.“ Ein bisschen wie der extrem leistungsfähige Computer für den Wetterbericht. Wie wird das Wetter am Wochenende? In die Prognose spielen Faktoren wie Wind und Wellen, Regen und Sonne mit rein. Zu sagen: Heute scheint die Sonne, also bleibt es vermutlich so - das wäre zu einfach. Vom heutigen Hagelschauer auf tagelanges Unwetter zu schließen ebenso.



Das Ungewisse besser tolerieren lernen

Keine Ahnung, was morgen kommt –aber das ist ok: Wie wir mit unsicheren Lebenssituationen besser umgehen können

Unseriöse Quellen sollten keine Angst machen

„Je mehr ich über eine Bedrohung weiß, desto weniger furchteinflößend ist sie “, meint auch Peter Zwanzger. Für den Fachmann ist allerdings auch das „Wie“ der Information entscheidend. Finden die neuen Inhalte auf sachlichem Wege zu uns, über seriöse Quellen, strukturiert? Oder erreichen sie uns emotionsgeladen und im Übermaß? Einde deutsche Studie zeigte: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Medienkonsum in der Pandemie und dem Ausmaß der Ängstlichkeit.

Borwin Bandelow zitiert an dieser Stelle gerne Albert Einstein: „Wir sollten die Dinge so einfach wie möglich darstellen. Aber auch nicht einfacher.“ Genau das nämlich scheint beim Umgang mit dem Corona-Virus eine Gefahr. Sei es, dass Menschen aus Furcht vor Ansteckung über Monate hinweg in Dauer-Alarmbereitschaft sind und kein normales Leben mehr führen. Oder auch, dass sie das Virus runterspielen.

Mit letzterem erklärt sich der Angst-Experte das Verhalten von Corona-Leugnern: „Sie versuchen, ihr einfaches Angst-System zu beruhigen, indem sie sich sagen: alles Blödsinn.“ Das Gegenteil einer komplexen Risikobewertung also. Vielleicht sogar: Die Kapitulation der Vernunft. Denn: „Wenn die Pandemie uns eins gelehrt hat, dann, dass wir das aushalten müssen, dass die Dinge sich drehen und selbst ausgemachte Experten hin und wieder Aussagen revidieren.“ Das Virus ist flexibel und auch wir sollten flexibel bleiben, so sieht es der Fachmann. Nicht zuletzt auch im Umgang mit der Angst kommt es uns zugute, wenn wir wachsam und wissbegierig bleiben.

Was ist das richtige Maß?

„Information ist wichtig, aber sie sollte nicht permanent und schon gar nicht in Form von Push Up Nachrichten geschehen“, fasst Zwanzger die Erkenntnisse zusammen. Außerdem, so banal das klingen mag: „Neben der Pandemie sollten wir auch andere Themen haben.“ Wenn Freunde oder Familienmitglieder sagen „Du beschäftigst dich mit fast nichts anderem mehr“, sollte das nicht abgetan werden – das Umfeld schätzt Situationen mitunter anders, treffender ein als die verzerrte Betroffenen-Wahrnehmung. Ebenfalls ein Warnhinweis für eine mögliche Angsterkrankung: Wenn sich ein allgemeines Unwohlsein einschleicht. Dauerhafte Nervosität, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Rastlosigkeit und vor allem auch ein schlechter Schlaf sind mögliche sensible Anzeichen. Die sollte man dann abklären lassen.

„Angsterkrankungen sind etwas sehr Häufiges“, weiß Peter Zwanzger. Das Risiko, einmal im Leben eine Episode zu haben, die entsprechende diagnostische Kriterien erfüllt, liegt bei 25 Prozent. Heißt: Jeder vierte hat einmal mit Ängsten zu tun, die professionell behandelt gehören. Möglich, dass diese Zahl mit der Pandemie korrigiert gehört, dass noch deutlich mehr Menschen betroffen sind. Dennoch – und das ist die erfreuliche Nachricht – sind es Menschen, denen in aller Regel durch Verhaltenstherapie und manchmal auch mit medikamentöser Unterstützung gut geholfen werden kann.