

Krieg gegen die Ukraine

# Sieben Tipps gegen die Angst

Die Welt ist in keinem guten Zustand und die Zukunft wirkt manchmal ziemlich bedrohlich. Umso wichtiger wird es, dass wir lernen, mit unseren Ängsten besser umzugehen.

Von **Stephan Reich** und **Corinna Schöps**

Aktualisiert am 11. März 2022, 19:11 Uhr ⓘ / [26 Kommentare](#) /

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN



*Was kommt noch auf uns zu? Viele Menschen machen sich auch hierzulande große Sorgen, seit der Krieg in der Ukraine ausgebrochen ist. © Aaron Mc Coy/Getty Images*

Es sind düstere Zeiten, mitten in Europa ist Krieg [<https://www.zeit.de/thema/krieg-in-ukraine>]. Die Bilder von Explosionen, kaum zu begreifen, ruckelige Clips im Netz, mit Toten, Verletzten, Flüchtenden, Menschen in Kellern. Sie lösen Betroffenheit aus, Fassungslosigkeit und Ohnmacht. Man sei in einer anderen Welt aufgewacht, sagte Außenministerin Annalena Baerbock (Grüne) nach Kriegsbeginn. 69 Prozent der Befragten einer Forsa-Umfrage [[https://twitter.com/Wahlen\\_DE/status/1498669462035259394](https://twitter.com/Wahlen_DE/status/1498669462035259394)] gaben an, dass sie befürchteten, der Ukraine-Krieg könne in einen "dritten Weltkrieg" münden. Ein Gedanke, der noch vor wenigen Wochen absurd erschienen wäre, aber alte Gewissheiten bröckeln täglich und das nährt: Angst. Angst vor dem Krieg, vor einer atomaren Bedrohung, vor der unsicheren Zukunft.

## WIE GEHT ES UNS?

Auch unter den Leserinnen und Lesern von ZEIT ONLINE ist die Stimmung sehr gedrückt. Seit 2017 fragen wir auf unserer Website, ob es den Menschen gut oder schlecht geht [<https://www.zeit.de/gesellschaft/2017-03/stimmung-wie-geht-es-uns>]. Mehr als fünf Millionen Antworten haben wir bisher gesammelt, zuletzt rund 2.000 pro Tag. Im Schnitt sagten stets rund 60 Prozent der Teilnehmenden, dass es ihnen gut gehe. **Doch seit dem 24. Februar, dem Tag der russischen Invasion in der Ukraine**, sank der Anteil derer, denen es gut geht, auf rund 41 Prozent, stellenweise sogar auf unter 30 Prozent. Das sind die **schlechtesten Werte seit dem Start des Projekts**.

Die Angst [<https://www.zeit.de/thema/angst>] und die Sorgen, die viele jetzt spüren, werden möglicherweise lange Zeit bleiben. Wie also damit umgehen? Wir haben Antworten von Fachleuten gesammelt.

### 1. Die Angst erst einmal zulassen

"Ein großer Unterschied zu anderen, irrationalen Ängsten ist, dass diese Angst real ist", sagt Jörg Angenendt, Leitender Psychologe der Psychotraumatologischen Ambulanz des Uniklinikums Freiburg. "Die Weltlage und die Bilder des aggressiven Angriffs sind beängstigend, es stehen Drohungen im Raum, den Krieg auszuweiten, bis hin zum Einsatz von Atomraketen." Diese Angst ist also eine Reaktion auf eine reale Bedrohung. Umso wichtiger sei es, sie erst einmal zuzulassen. "Es ist eine akute, sehr drastische Situation. Diese Bedrohung ist da, wir müssen sie akzeptieren. Die Sorgen werden nicht mit einem Handstrich aus der Welt zu schaffen sein."

Zu akzeptieren, dass es viele Dinge in der gegenwärtigen Situation gibt, die man nicht beeinflussen kann, und dass die Angst berechtigt ist, kann hilfreich sein. Denn Gefühle werden oft umso qualvoller, je stärker man sie abwehrt. "Akzeptieren Sie die Komplexität der Situation, anstatt innerlich gegen sie anzukämpfen", rät auch Oliver Tüscher vom Leibniz Institut für Resilienzforschung in Mainz.

Dabei geht es keineswegs darum, die Situation zu billigen oder sie sich schönzureden. Mit dieser Art Akzeptanz ist viel mehr gemeint, die Realität in einem erträglichen Maße anzunehmen. Das hilft oft nachhaltiger, als es kurzfristige Methoden zur Gefühlsregulation tun. "Ablenkungsstrategien zum Beispiel funktionieren gut, wenn die Angst gerade akut ist. Längerfristig ist es aber besser, einen Umgang mit der Angst zu lernen und sich zu sagen: Angst ist ein normales Gefühl, ich kann das Gefühl akzeptieren und dadurch aushalten", sagt Ceylan Schuster, psychologische Psychotherapeutin in der Angstambulanz Frankfurt. "Wichtig ist, dass man innehält und dieses Gefühl der Angst benennt, wenn es kommt. Was

passiert gerade mit mir, wie fühle ich mich? Hilflos? Ohnmächtig? Es ist ganz wichtig, sich zu sagen: Es ist okay, sich so zu fühlen. Angst ist nur ein Gefühl." Da ist Angst – aber ich *bin* nicht die Angst.

## 2. Selbstwirksam sein und die Ohnmacht mildern

"Angst hat etwas mit dem Erleben von Hilflosigkeit zu tun. Wir haben das Gefühl, nichts entgegensetzen zu können", sagt der Freiburger Psychologe Jörg Angenendt – und wann, wenn nicht mit einem gefühlten dritten Weltkrieg am Horizont, war dieser Satz je wahrer. Zugleich jedoch stimmt die Wahrnehmung nicht, dass wir völlig hilflos seien: Denn auch wenn der oder die Einzelne nur begrenzt Einfluss hat, gibt es Bereiche, in denen man aktiv werden kann.

Es hilft, sich zu fragen: Wo kann ich wirksam werden, was kann ich tun? Gibt es in meiner Stadt, meiner Gemeinde Initiativen, die Hilfsgüter sammeln und Hilfsaktionen starten? Das kann die erlebte Hilflosigkeit erleichtern. Und so nicht nur das Leid der unmittelbar Kriegsbetroffenen lindern, sondern auch den eigenen vermeintlich übermächtigen Angstgefühlen entgegenwirken. Die Psychologin Ceylan Schuster sagt: "Wenn ich mich hilflos und ohnmächtig fühle, *bin* ich auch hilflos und ohnmächtig. Das nennt sich in der Psychologie 'emotionale Beweisführung'." Eine kognitive Verzerrung, mit der Menschen aus ihrer Gefühlslage falsche Tatsachen ableiten. Das Gefühl sage aber bei genauerer Betrachtung nichts über den tatsächlichen Zustand aus. "Ich kann auf Demos gehen, ich kann spenden, ich kann auch für mich selbst sorgen", sagt Schuster.

Es gibt also kleine Teilbereiche, in denen man aktiv werden und so wichtige Schritte heraus aus dem passiven Erleben einer beängstigenden Situation gehen kann. "Als einzelner Mensch können wir bei einer Atombedrohung nichts tun. Aber denen, die in extremer Not sind, zu helfen, sie zu unterstützen, ihnen Mut zu machen, ist ein wichtiger Punkt, aus der Passivität herauszukommen und einen Beitrag zu leisten", sagt Angenendt.

Stressbewältigung

### Seele stärken

Psychische Krisen

### Notfallhilfe für die Psyche

[<https://www.zeit.de/gesundheit/zeit-doctor/2021-05/psychische-krisen-umgang-psychotherapeuten-nervenzusammenbruch-psychologie-tipps-faq>]

## 3. Miteinander auch über das Schreckliche sprechen

Geteiltes Leid ist halbes Leid, das gilt auch für das diffuse Gefühl von Weltangst, das viele Menschen im Moment umtreibt. "Ein offener Austausch über die eigene Anspannung, die

Sorgen, die schrecklichen Bilder, die man sieht, Verletzte und Tote – das alles mit anderen zu teilen, ist ein wirklich wichtiger Punkt", sagt Angenendt. "Wenn man seine Gedanken und Sorgen ausspricht, wird man feststellen, dass man mit ihnen nicht alleine ist. Die allermeisten Menschen im sozialen Umfeld erleben das gerade ähnlich." Dieser Rat gilt auch, wenn beim Anblick der Bilder alte Ängste berührt und getriggert werden [<https://www.zeit.de/gesundheit/2022-03/krieg-psyche-traumatisierung-ptbs-unterstuetzung>], wie es im Moment bei vielen älteren Menschen geschieht, die den Zweiten Weltkrieg noch erlebt haben: "Es ist besser, das nicht völlig in sich zu verschließen", sagt Andreas Maercker, Psychologe und Traumaexperte an der Universität Zürich.

#### **4. Der akuten Angst eine Zeit und einen Ort geben**

Alles hat seinen Platz, auch die Angst. Mitunter übernehmen negative Gedanken aber das Kommando und führen zu einem Strudel, aus dem man schlecht wieder herauskommt. Um diese Dynamik zu durchbrechen, empfiehlt Ceylan Schuster, sich einen sogenannten Grübelstuhl hinzustellen: "Nehmen Sie sich dafür eine halbe Stunde Zeit am Tag, zu einer bestimmten Uhrzeit. Suchen Sie sich einen bestimmten Ort aus, einen Raum oder eben einen Stuhl. Und außerhalb dieser Zeit versuchen Sie über den Tag hinweg, die ängstlichen Gedanken nicht zu vermeiden, sondern umzulenken. Sagen Sie sich: Die Sorgen haben ihren Platz und ihre Zeit, aber nicht jetzt, sondern zu der verabredeten Stunde."

##### **STEPHAN REICH**

*Freier Autor für ZEIT  
ONLINE*

Menschen, die ihre Gedanken auf diese Weise aufschieben und sich dann bewusst die Zeit nehmen, die Gedanken zu denken, stellten oft fest, dass viele dieser Gedanken ihre Intensität verlören. "Der Gedanke, der nachts noch quälend ist, ist anderntags auf dem Grübelstuhl gar nicht mehr so quälend", sagt Schuster. "Das kann helfen, weil es dem Betroffenen zeigt, dass Gefühle und Gedanken, die jetzt gerade belastend sind, nicht immer so schlimm sind, wie sie sich im akuten Moment anfühlen."

#### **5. Die Aufmerksamkeit umlenken**

Hören die negativen Gedanken dennoch nicht auf zu kreisen, empfiehlt Psychologin Schuster eine andere Übung, um die Aufmerksamkeit aus dem eigenen Körper heraus nach außen zu lenken. "Beziehen Sie Ihre Sinneskanäle ein und konzentrieren Sie sich: "Was sehen oder hören Sie gerade? Was riechen oder schmecken Sie? Was spüren Sie in diesem Moment? Welche Stelle Ihres Körpers hat die intensivste Berührung mit dem Sofa?" Über diese Konzentration auf die Sinne und die Körperwahrnehmung könne die Aufmerksamkeit aus dem emotionalen Zustand hinaus und auf die reale Umwelt gelenkt werden.

Darüber hinaus lohne es sich auch, sich mit Aktivitäten abzulenken. "Sie können sich mit allem beschäftigen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt", sagt Schuster. "Wichtig ist nur, dass es viel Spaß macht oder etwas Neues ist." Aktivitäten, die man bereits gut kennt, führe man oft automatisiert aus. Mit der Folge, dass man gleichzeitig gut weiter grübeln könne. "Bei neuen oder sehr freudvollen Aktivitäten ist das nicht so. Und man kann dieses Umlenken der Aufmerksamkeit auch durch kleine Dinge forcieren. Versuchen Sie doch einmal, im Haushalt eine Weile alles mit der linken Hand zu tun. Kochen, Zähne putzen. Sie werden sehen, dass Sie viel mehr Aufmerksamkeit dafür brauchen und gleichzeitig nicht mehr so viel nachdenken können."

## 6. Sich mit dem Atem und dem Körper beruhigen

Bei Stress und Angst wird die Atmung flacher, mitunter stockt der Atem. Eine flache, stockende Atmung wiederum signalisiert dem Gehirn Gefahr. Dieser Signalweg lässt sich aber umkehren: Wenn die Atemzüge länger werden, beruhigen sich automatisch auch Körper und Geist. Schuster findet Atemübungen hilfreich, schränkt aber ein: "Bei Menschen, die an einer Angststörung leiden, kann das kontraproduktiv sein, weil die Aufmerksamkeit in den Körper gelenkt wird. Man spürt seinen Herzschlag, merkt, dass man unruhig atmet. Das kann die Angst anfeuern."

Eine Atemübung, die sie Menschen empfiehlt, wenn sie denn nicht zu Panik neigen und auch keine körperlichen Angstsymptome wie Herzrasen oder Zittern haben, ist diese:

"Konzentrieren Sie sich auf die Atmung. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Einatmen durch die Nase mehr Kraft und Zuversicht bekommen und mit jedem Ausatmen mehr Druck und Anspannung von sich geben. Sie werden beobachten, wie die negativen Gedanken weniger werden."

Wenn man bemerkt, dass man schnappatmig wird, kann auch Bewegung eine gute Erste Hilfe sein: aufstehen, Arme heben, sich strecken, räkeln, schütteln. Ein paar Mal tief ausatmen. Noch besser: herumtanzen oder drei Minuten lang im Hampelmann [<https://www.youtube.com/watch?v=VEilZoUkIy0>] springen, sodass man leicht ins Schwitzen kommt.



**CORINNA SCHÖPS**

*Redakteurin im Ressort  
Gesundheit von ZEIT  
ONLINE*

Auch mit ein paar aktiven Atemübungen lässt sich das Ausatmen verlängern und so eine akute, angstbedingte Kurzatmigkeit regulieren: Dazu etwa auf den Konsonanten "f" lange ausatmen und die Luft anschließend bei geöffnetem Mund ganz von allein wieder in den Körper einströmen lassen. Dann einen Atemzug normal durchgehen lassen und die Übung einige Male wiederholen.

Statt des "f" lässt sich zum Verlängern des Ausatmens alternativ die sogenannte Lippenbremse einsetzen, auch Kutscher-R genannt: ausatmend mit den Lippen blubbern und dann bei geschlossenen Lippen die Luft beim Einatmen wieder passiv in die Nase einfließen lassen. Ebenfalls ein paar Mal wiederholen – und solche Körperübungen freilich stoppen, falls einem schwindelig werden oder sich die Angstgefühle verschlimmern sollten.

## 7. Den Medienkonsum bewusst kanalisieren

ZEIT ONLINE

Der Krieg ist auch ein Krieg der Bilder, und diese prasseln gerade über soziale Medien pausenlos auf uns ein. Hilflosigkeit ist ein sehr unangenehmes Gefühl, wir Menschen haben gerne die Kontrolle über unser Leben. "Exzessiver Nachrichtenkonsum ist ein Versuch, die Kontrolle wieder herzustellen, die wir gerade aber nicht haben können", sagt Ceylan Schuster, die daher einen reduzierten Medienkonsum empfiehlt, gleichzeitig aber davor warnt, sich den Nachrichten komplett zu entziehen und der Angst somit komplett aus dem Weg zu gehen: "Durch Vermeidung wird die Angst nur größer."

Krieg in der Ukraine

### Die seelischen Folgen

Krieg und Psyche

#### Wie übersteht die Psyche einen Krieg?

[<https://www.zeit.de/gesundheit/2022-03/krieg-psyche-traumatisierung-ptbs-unterstuetzung>]

Auch Jörg Angenendt empfiehlt einen bewussten und dosierten Umgang mit Medien. "Es ist wichtig, sich regelmäßig und seriös zu informieren. Aber nicht exzessiv den ganzen Tag ins Handy zu schauen. Denn das hält uns in einem ungünstigen Zustand von Daueranspannung." Wichtig sei ebenfalls, neben all den schrecklichen und belastenden Nachrichten den Blick für die positiven Nachrichten nicht zu verlieren. Denn diese Fähigkeit ist dem Gehirn nicht automatisch gegeben, der Blick aufs Gute braucht viel eher einen bewussten Vorsatz. "Und gute Nachrichten gibt es ja auch", sagt Angenendt. "Wir erleben eine unglaubliche Welle der Solidarität, Menschen, die den Geflüchteten helfen, eine Politik, die zusammenrückt, Firmen, die den Profit hintanstellen und sich Sanktionen anschließen. Das sind ermutigende Nachrichten, die zeigen, dass sich Menschen in einer solchen Lage auf die wesentlichen Dinge besinnen: Verbundenheit, Solidarität, Nächstenliebe. Das darf man nicht übersehen."

Bei aller möglichen Hilfe zur Selbsthilfe gilt stets: Wenn vor lauter Angst alltägliche Tätigkeiten und Routinen immer eingeschränkter klappen, ist es Zeit, sich nach professioneller Unterstützung umzusehen.