

# Wer neigt zu Panik und Hamsterkäufen?

Psychiater Professor Dr. Wildermuth erklärt Hintergründe zum menschlichen Verhalten angesichts des Coronavirus

Von Jörgen Linker

**LAHN-DILL-KREIS.** Coronavirus ist aktuell das beherrschende Thema. In den Zeitungen, im Fernsehen, in Gesprächen, überall in der Gesellschaft. Und es führt vielfach zu Ängsten und sogar zu Panik. Was steckt hinter diesen Gefühlen, was hinter Verhaltensweisen wie den Hamsterkäufen in Supermärkten? Ein Gespräch mit Professor Dr. Matthias Wildermuth, Psychiater an der Vitos-Klinik in Herborn, über menschliches Verhalten angesichts des Virus.

## Herr Professor Wildermuth, wovor haben Menschen Angst?

Bei erwachsenen Menschen ist die existenzielle Angst über Leben und Tod die entscheidende Angst. Sie wird aber von kleineren Sorgen und Ängsten überlagert, sodass man denken könnte, das seien die eigentlichen Ängste. Dramatisch wird es, wenn Menschen auf Situationen treffen, für die sie noch keine Bewältigungsstrategie haben. Bei Kindern haben die Ängste mit dem Existenziellen zu tun: Hunger, Durst, Sehnsucht nach Nähe. Hilfreich ist für sie eine stabile Person, die Gefahren einschätzen und eventuell bewältigen kann.

## Wie wird Angst zur Panik?

Ein Säugling ruft, wenn ihm etwas fehlt. Es wird zum Schreien und dann zum verzweifelten Schreien, wenn keine Hilfe kommt. Das ist das Gefühl des Ausgeliefertseins. Dann entsteht Panik. Es ist wie ein Gelähmtsein, der Körper schaltet auf ein Notprogramm.

## Und wie ist die Reaktion auf Panik?

Aktionismus soll Panik verdrängen. Ebenso das Leugnen einer Gefahr. Also die totale Passivität, das Wegschauen, alles vermeiden, was zur Gefahr führt. Eine weitere Form, der Panik zu entkommen, ist: sich omnipotent fühlen, also das Ge-



Psychiater Professor Dr. Matthias Wildermuth: „Es ist letztlich eine Frage von Bindungssicherheit und Vertrauen.“

Foto: Linker

fühl: Ich stehe drüber, mir kann nichts passieren. Es gibt aber auch Menschen, die so eine Situation für ihre Geschäfte nutzen. Sie schüren auch bei anderen Menschen Ängste, insbesondere in den Sozialen Medien. Es sind diejenigen, die zu wenig Angst haben. Häufig sind es Menschen mit Persönlichkeitsstörungen. Außerdem gibt es Menschen, die immer in Panik sind, die ein chronisches Misstrauen haben und Verschwörungstheorien sehen.

## Was kann man dagegen tun?

Sich informieren. Achtsam sein. Nicht selektiv wahrnehmen.

## Der Umgang mit Ängsten und Panik unterscheidet sich aber doch bestimmt von Mensch zu Mensch?

Es gibt Menschen, die eine sehr große Bindungssicherheit haben. Sie versuchen, solche Situationen angemessen zu klären

und sich mithilfe von kompetenten Menschen zu informieren. Bindungsunsichere klammern sich eher an den „starken Mann“ oder ziehen sich zurück, weil sie niemandem vertrauen. Eine weitere Gruppe stürzt zu den Kompetenten, beispielsweise zu Ärzten, um dort ihre Panik loszuwerden. Andere decken sich zum Schutz gegen das Coronavirus beispielsweise mit Mundschutzmasken ein; das sind eher zwanghafte Menschen, sie streben nach der totalen Kontrolle.

## Und wie unterscheiden sich Menschen während einer Paniklage?

In der Panik selbst gibt es Menschen, die sich durchschlagen, wie im Krieg. Andere versuchen dagegen, sich zu verbarrikadieren. Eine dritte Gruppe bleibt wie gelähmt der Sache ausgeliefert. Das wäre bei kurzen Gefahren wie einem Erdbeben auch hilfreich, nicht aber bei Risiken, die sich über einen längeren Zeitraum hinziehen.

## Warum geraten so viele Menschen wegen des Coronavirus in Panik, zumindest erscheint es so, wenn man die Hamsterkäufe auch in den Supermärkten in der Region sieht?

Es wurde eine Gefahr relativ kurzfristig bekannt, die es vorher noch nicht gab. Dann tritt unser Aufmerksamkeits-, Bedrohungs- und Alarmsystem in Kraft und konzentriert sich auf diesen einen Punkt. In dem Moment werden andere Gefahren wie Masern, Influenza oder Klimawandel ausgeblendet. Das dient dem Selbstschutz, denn es ist einfacher, sich auf eine Gefahr zu konzentrieren, statt die gesamte komplexe Lage zu sehen. Man bildet also eine willkürliche Problem- und Angsthierarchie, eventuell ist sie irrational. Beim HIV-Virus wurde plötzlich jeder Homosexuelle als Gefahr gesehen, jetzt sind es die Asiaten. Aus der Gefahrenlage wird ein Merkmal isoliert und dann zur eigentlichen Gefahr gemacht, ein Fragment zum Gesamtproblem erhoben.

## Welche Verantwortung haben Medien in dieser Situation?

Sie als Journalist müssen die Information immer im Rahmen eines Gesamtinformationsspektrums abbilden. Wenn nur noch über das Coronavirus berichtet wird, besteht die Gefahr, dass es überbewertet wird. Die Medien sollten jedes Ereignis in einen Kontext einbetten, zum Beispiel die Zahl der Infizierten auch in ein Verhältnis setzen. Andererseits kann so eine Relativierung dazu führen, dass manche Menschen glauben, die Medien würden etwas verschweigen. Deshalb: Das Wichtigste ist Transparenz.

## Setzt man das Coronavirus ins Verhältnis zu anderen Gefahren, stellt sich die Frage, warum haben wir keine Angst vor der jährlichen Grippe oder vor dem Straßenverkehr, wo vergangenes Jahr in Deutschland über 3000 Menschen ums Leben gekommen sind?

Wir haben immer wieder Angst, wenn ein Ereignis kommt. Danach wird es verdrängt, abgespalten oder geleugnet, weil wir nur eine gewisse Aufnahmekapazität haben. Und im Rahmen unserer Angstbewältigungshierarchie hat Vorrang, was sich akut vor unseren Augen tut. Am weitesten weg ist die abstrakte Gefahr. Und die Zahl der Verkehrstoten ist abstrakt. Erst, wenn Angehörige oder man selbst an einem tödlichen Unfall beteiligt ist, wird die Gefahr groß. Deshalb hat auch Ebola bei uns zu keiner Panik geführt. Nur, wenn ich ein persönliches Bedrohungsgefühl ableite, habe ich Angst. Ein anderes Beispiel: Mit den leeren Regalen in den Supermärkten wird die Gefahr anschaulich. Es ist wie ein Alarmsignal. Und wenn ein Gut verknappt wird, wie Mundschutzmasken, dann steigt seine Wichtigkeit. In der Not gibt es aber bei Menschen völlig unterschiedliche Maßstäbe, warum sie Hamsterkäufe machen.

## Wer neigt zu Hamsterkäufen?

Wer das Leben als Nahkampf sieht und nicht glaubt, dass die Gemeinschaft funktioniert. Der differenzierte Mensch kann abwägen, sodass er ein klares Gefühl für das Risiko bekommt. Wer dagegen von Gefühlen überrollt wird, neigt zu Panikkäufen. Es ist letztlich eine Frage von Bindungssicherheit und Vertrauen.

## Helfen eigentlich Relativierungen mit Zahlen von Influenza-Erkrankungen oder Verkehrstoten gegen eine Coronavirus-Panik?

Den Menschen mit Panik hilft es nicht. Die sehen dann eher plötzlich viele Probleme auf einmal. Das führt eher zu einer Lähmung. Was hilft, sind Hinweise auf bewältigte oder begrenzte Gefahren wie SARS, BSE oder auch HIV. Es gibt in der Psychiatrie einen Spruch: „Suche Dir eine Phobie, und Du musst keine allgemeine Angst mehr haben.“ Das ist der Mechanismus dahinter.