

Thema: Umgang mit Ängsten – Wenn die emotionale Wucht tragischer Großereignisse Menschen psychisch krank macht

Umfrage: 0:38 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Kriege, Klimawandel, Energie- und andere Krisen: Darüber berichten die Medien jeden Tags auf Neue, und das löst bei immer mehr Menschen große Verunsicherung, Wut und Ängste aus. So etwas kann natürlich auch bleibende Spuren hinterlassen. Wir haben uns deshalb mal auf der Straße umgehört, mit wem Sie über tragische Ereignisse und schlechte Nachrichten reden können, um psychisch gesund zu bleiben:

Mann: „Ja, über solche Themen rede ich am liebsten abends auf der Couch mit meiner Frau. Meine Frau ist immer mein erster Ansprechpartner – für alle Lebenslagen.“

Frau: „Mit meinen Eltern, also generell mit Familie, Freunden. Das sind so die einzigen, mit denen man darüber redet.“

Mann: „Oder wenn man halt mal im Restaurant oder beim Bäcker sitzt, auch mit dem Nachbarn, den man nicht kennt, weil, das ist ja irgendwie Stadtgespräch Nummer eins.“

Frau: „Ja, ich habe da mega Glück, dass ich einen super awaren Freundeskreis habe und wir gemeinsam über diese Themen sprechen und uns gegenseitig auffangen und immer wieder füreinander da sind.“

Mann: „Tatsächlich rede ich ziemlich viel mit meinen Arbeitskollegen über solche Sachen. Und das hilft tatsächlich dann auch, wenn man sich das von der Seele reden kann.“

Abmoderationsvorschlag: Und wie man mit Ängsten umgeht, die durch einen exzessiven Nachrichtenkonsum ausgelöst werden können, verrät Ihnen gleich Dr. Marlen Cosmar. Sie ist Psychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung in Dresden..

Thema: Umgang mit Ängsten – Wenn die emotionale Wucht tragischer Großereignisse Menschen psychisch krank macht

Beitrag: 1:56 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Krieg in der Ukraine, Klimawandel, Energie- und andere Krisen: Darüber berichten die Medien jeden Tag aufs Neue – und das löst bei immer mehr Menschen große Verunsicherung, Wut und Ängste aus. Oliver Heinze hat sich mal schlau gemacht, wie sich das aufs Privat- und Berufsleben auswirken kann, welche Signale Betroffene dann aussenden und wie man ihnen helfen kann.

Sprecher: Zurzeit prasselt viel auf uns ein – und einige nehmen sich das so zu Herzen, dass sie irgendwann gar nicht mehr abschalten können.

O-Ton 1 (Dr. Marlen Cosmar, 18 Sek.): „Traurigkeit, Wut und Angst sind an sich jetzt natürlich erst mal **normale** Reaktionen. Die werden viele empfinden, wenn sie so was in den Nachrichten sehen oder hören. Wenn sich solche Emotionen allerdings zu einem dauerhaften Phänomen



ergeben, dann besteht eben auch die Gefahr, dass es letzten Endes auch in einer psychischen Störung mündet.“

Sprecher: Sagt die Psychologin Dr. Marlen Cosmar vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung in Dresden. Ein Hinweis auf so eine psychische Störung könnte sein, ...

O-Ton 2 (Dr. Marlen Cosmar, 20 Sek.): „... wenn sich Leute verändern. Also wenn man sich selbst verändert, wenn sich andere verändern. Beispielsweise kürzer angebunden sind, das heißt, also schneller wütend werden oder sich auch zurückziehen, vielleicht auch unpünktlich sind. Also es einfach Veränderung im Arbeitsleben, auch im Privatleben gibt, die es sonst vorher nicht zu beobachten gab.“

Sprecher: Wenn einem so etwas auffällt, sollte man die Betroffenen darauf direkt ansprechen und ihnen sagen, dass man sich große Sorgen um sie macht.

O-Ton 3 (Dr. Marlen Cosmar, 17 Sek.): „Das kann natürlich das direkte Umfeld am ehesten tun. Also das heißt, entweder das private Umfeld oder auch Führungskräfte, Kolleginnen oder Kollegen. Die sollten sich allerdings nicht verführen lassen, dort jetzt Diagnosen zu stellen, sondern lediglich wirklich ganz neutral die eigene Beobachtung dargestellt werden.“

Sprecher: Dabei empfiehlt es sich, auch gleich einen Arzt, Therapeuten oder eine Beratungsstelle ins Spiel zu bringen, wo es fachlich fundierte Hilfe gibt. Ansonsten gilt: Versuchen Sie, bei schlechten Nachrichten im Fernsehen und Radio gelassen zu bleiben und nicht, alle Probleme der Welt auf einmal zu lösen.

O-Ton 4 (Dr. Marlen Cosmar, 17 Sek.): „Das Beste ist immer, wenn man schaut, was man vielleicht konkret tun kann. Es ist am Ende besser, man hilft ein, zwei, drei Menschen ganz konkret: Das macht uns Menschen in der Regel auch glücklich – und wenn wir das mit anschauen können, dass es anderen besser geht, dann sind wir sehr viel zufriedener.“

Abmoderationsvorschlag: Ein gutes Betriebsklima kann übrigens dabei helfen, den Umgang mit belastenden Gefühlen auch am Arbeitsplatz zu erleichtern. Sehr hilfreich ist in diesem Zusammenhang die Broschüre der gesetzlichen Unfallversicherung: „Was ein gutes Betriebsklima ausmacht und wie Sie es erreichen.“ Unter www.dguv.de kann sie kostenfrei heruntergeladen werden.

Thema: **Umgang mit Ängsten – Wenn die emotionale Wucht tragischer Großereignisse Menschen psychisch krank macht**

Interview: 2:29 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Krieg in der Ukraine, Klimawandel, Energie- und andere Krisen: Darüber berichten die Medien jeden Tag aufs Neue – und das löst bei immer mehr Menschen große Verunsicherung, Wut und Ängste aus. Wie sich das aufs Privat- und Berufsleben auswirken kann, welche Signale Betroffene dann aussenden und wie man ihnen helfen kann, weiß Dr. Marlen Cosmar. Sie ist Psychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung in Dresden, hallo.

Begrüßung: „Ja, hallo!“

1. Frau Cosmar, warum sind viele Menschen in ständiger Sorge wegen der vielen schlechten Nachrichten in den Medien?



O-Ton 1 (Dr. Marlen Cosmar, 25 Sek.): „Es prasselt natürlich gerade vieles auf uns ein. Das stört uns in unserem grundsätzlichen Bedürfnis nach Sicherheit, nach Stabilität und nach Kontrolle. Es gibt einige Leute, die können damit gut umgehen, die können sich davon distanzieren, die beschäftigen sich dann eben auch nur gelegentlich damit. Andere wiederum sind eben sehr betroffen, tendieren dann dazu, sich ständig damit zu beschäftigen und können dann auch relativ schlecht davon abschalten.“

2. Wie gefährlich ist die ständige Sorge aus psychologischer Sicht?

O-Ton 2 (Dr. Marlen Cosmar, 18 Sek.): „Traurigkeit, Wut und Angst sind an sich jetzt natürlich erst mal **normale** Reaktionen. Die werden viele empfinden, wenn sie so was in den Nachrichten sehen oder hören. Wenn sich solche Emotionen allerdings zu einem dauerhaften Phänomen ergeben, dann besteht eben auch die Gefahr, dass es letzten Endes auch in einer psychischen Störung mündet.“

3. Wie erkennt man die?

O-Ton 3 (Dr. Marlen Cosmar, 22 Sek.): „Besonders gut ist immer zu erkennen, wenn sich Leute verändern. Also wenn man sich selbst verändert, wenn sich andere verändern. Beispielsweise kürzer angebunden sind, das heißt, also schneller wütend werden oder sich auch zurückziehen, vielleicht auch unpünktlich sind. Also es einfach Veränderung im Arbeitsleben, auch im Privatleben gibt, die es sonst vorher nicht zu beobachten gab.“

4. Was kann man tun, wenn einem so etwas auffällt?

O-Ton 4 (Dr. Marlen Cosmar, 36 Sek.): „Grundsätzlich ist ja immer erst mal gut, dass so etwas angesprochen wird. Das kann natürlich das direkte Umfeld am ehesten tun. Also das heißt, entweder das private Umfeld oder auch Führungskräfte, Kolleginnen oder Kollegen. Die sollten sich allerdings nicht verführen lassen, dort jetzt Diagnosen zu stellen, sondern lediglich wirklich ganz neutral die eigene Beobachtung dargestellt werden. Es sollte klar werden, dass es eine gewisse Sorge gibt. Wenn es sich abzeichnet, dass vielleicht eine professionelle Behandlung notwendig sein könnte, dann sollte man empfehlen, dass sich die Betroffenen eben an einen Arzt wenden, an einen Therapeuten, eine Beratungsstelle et cetera.“

5. Wie kann man sich davor schützen, in so eine Angstspirale zu geraten?

O-Ton 5 (Dr. Marlen Cosmar, 33 Sek.): „Das Beste ist immer, wenn man schaut, was man vielleicht konkret tun kann. Denn wenn wir ehrlich sind, nützt das den Leuten tausende Kilometer entfernt sehr wenig, wenn wir einfach nur zu Hause sitzen und Angst haben und uns Sorgen machen. Über Hilfsorganisationen, konkrete Projekte, auch in der Nachbarschaft kann man da sicherlich ansetzen. Es ist am Ende besser, man hilft ein, zwei, drei Menschen ganz konkret: Das macht uns Menschen in der Regel auch glücklich – und wenn wir das mit anschauen können, dass es anderen besser geht, dann sind wir sehr viel zufriedener.“

Dr. Marlen Cosmar über den Umgang mit Ängsten aufgrund eines zu hohen Nachrichtenkonsums. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Ein gutes Betriebsklima kann übrigens dabei helfen, den Umgang mit belastenden Gefühlen auch am Arbeitsplatz zu erleichtern. Sehr hilfreich ist in diesem Zusammenhang die Broschüre der gesetzlichen Unfallversicherung: „Was ein gutes Betriebsklima ausmacht und wie Sie es erreichen.“ Unter www.dguv.de kann sie kostenfrei heruntergeladen werden.

