

### Professor Beutel, es ist Corona-Krise. Haben Sie Angst?

Natürlich bereitet mir die Situation Sorgen. Vor allem mit Blick auf meine Familie, meine Mitarbeiter und meine Patienten.

**Sie sprechen von Sorgen. So wie die Bundeskanzlerin in ihrer Rede an die Nation. Das Wort „Angst“ kam bei ihr nicht vor.**

Das ist mir auch aufgefallen. Ich finde es völlig richtig, dass die Bundeskanzlerin ihre Worte mit Bedacht wählt. Wenn von Angst gesprochen wird, macht manchen Menschen das erst recht Angst. Dabei glaube ich, dass Angst eine verkannte Emotion ist. Es gibt in Körper und Psyche kaum ein System, das effizienter arbeitet. Angst motiviert uns, besonnen zu handeln und keine unnötigen Gefahren einzugehen. Wenn es keine Angst gäbe, würde sich vermutlich derzeit niemand die Hände desinfizieren, und alle würden ungehemmt andere Menschen anhusten.

**Ist das nicht einfach Vorsicht? Unter Angst stelle ich mir ein beklemmendes Gefühl vor. Das verspüre ich beim Händewaschen eher nicht.**

Vorsicht ist die Folge einer Angst, die Ihnen vielleicht gar nicht bewusst ist. Unser Gehirn schätzt die Gefahr ein, bevor wir es merken. Wenn wir kein Angstsignalssystem hätten, wären wir auch nicht vorsichtig. Natürlich ist es wichtig, dass wir abstufen. Angst ist nur dann im Alltag tauglich, wenn sie dosiert vorkommt. Aber wenn wir über die Straße rennen wollen und vorher lieber noch mal innehalten, ist das Angstsystem aktiv – auch wenn wir da keine Angst empfinden.

**Sind ängstliche Menschen also besser auf Gefahren vorbereitet?**

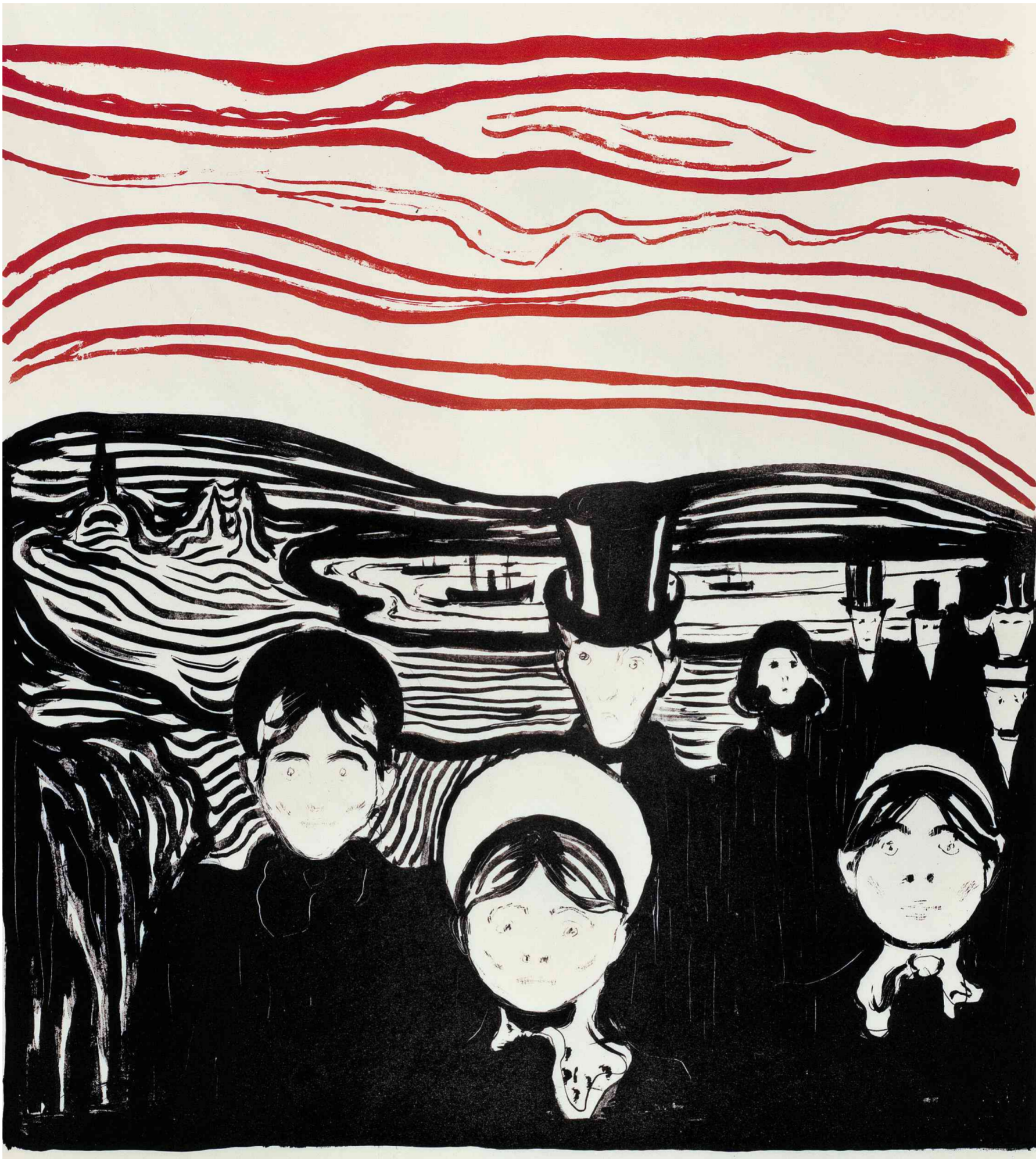
Das würde ich so nicht sagen. Wenn man von ängstlichen Menschen spricht, denkt man an solche, bei denen die Angst schon viele Lebensbereiche stark, zu stark prägt. Sie neigen dazu, die Dinge zu katastrophisieren, also sich auszumalen, was Schlimmes passieren kann. Für sie ist die jetzige Lage sehr schwierig, genauso wie für Menschen, die grundsätzlich Angst um ihren Körper und um ihre Gesundheit haben. Es gibt aber auch das umgekehrte Extrem: Menschen, die sich betont furchtlos geben und zum Beispiel jetzt auf Corona-Partys gehen. Das ist mindestens so gefährlich wie Panik.

**Haben viele Deutsche verlernt, Gefahren ernst zu nehmen?**

In der Tat leben wir in einer Gesellschaft, die den Gefahrenkitzel an vielen Stellen sucht, vom Bungee-Jumping bis zum Apnoetauchen. Da wollen wir uns zeigen, dass wir unverwundbar sind. Aber das heißt nicht, dass wir nicht umschalten können. Ich würde Ihnen zustimmen, wenn Sie sagen, dass wir wahrscheinlich die Handhabbarkeit von Krisen überschätzen. Es gibt viele Krisen, die uns wahrscheinlich zu wenig Sorgen machen, vom Klimawandel bis hin zu unserer Überernährung. Das liegt daran, dass die nachteiligen Folgen noch relativ weit in der Zukunft liegen. Unser Angstsystem ist so konstruiert, dass wir vor allem vor den Dingen Angst haben, die uns unmittelbar drohen. Was Corona betrifft, haben die wenigsten Menschen in Deutschland die Krankheit direkt erlebt. Durch die Medien merken

# „Angst motiviert uns“

Viele Deutsche machen sich Sorgen wegen Corona. Sie fürchten Krankheit, Geldnot, politisch ungewisse Zeiten. Der Angstforscher Manfred Beutel erklärt, was Furcht in der globalen Krise bedeutet.



Munch, Edvard, 1863–1944. „Angstgefühl“, 1896. Zweifarbige Lithographie, 41,2 × 38,5 cm. Dresden, Staatl. Kupferstichkabinett

Foto: AKG

wir aber langsam, dass die Krankheit da ist. Und da reagieren auch viele.

**Die Nachrichten, zum Beispiel aus Italien, können einem allerdings auch wirklich Angst machen.**

Ja, das liegt an unserer Fähigkeit, mit anderen mitzuleiden. Das kann aber auch dazu führen, dass wir sozusagen stellvertretend traumatisiert werden. So etwas kann man unbedacht herbeiführen, indem man den ganzen Tag schlimme Nachrichten verfolgt und sich da hineinsteigert. Es gibt Studien, die zeigen, dass Menschen nach dem 11. September 2001 durch stundenlanges Anschauen der immer gleichen, schrecklichen CNN-Bilder von den Angriffen auf das World Trade Center selbst Trauma-Symptome bekamen. Das sollte man vermeiden und sich besonnen informieren.

**Corona ist überall: Egal, wen man in diesen Tagen anruft, alle reden über Corona. Selbst auf den Bahamas ist das Virus, es gibt Infizierte in Swasiland und Mayotte. Welche Rolle spielt es, dass die Krise global ist, dass alle dieselben Ängste haben?**

Das hat zwei Seiten. Die negative ist, dass wir nirgendwo hinkönnen, wo es das Coronavirus nicht gibt. Als die Reaktorkatastrophe in Tschernobyl war, gab es ja Familien, die erst mal für ein paar Wochen auf die Kanaren geflogen sind, um zu warten, bis die Strahlung nachlässt. Abgesehen davon sind die Grenzen zu, auch das kann Ängste schüren. Gut ist, dass es dadurch, dass diese Krise alle betrifft, viele gute Beispiele dafür gibt, wie man auch über Distanz zusammenhalten kann: die Nachbarschaftshilfe, der Applaus für Rettungskräfte oder das gemeinsame Singen in Italien. Gegen Angst gibt es kaum ein stärkeres Mittel als Zusammenhalt.

**Was kann man also jetzt tun, wenn man in seiner Wohnung sitzt und auf bessere Gedanken kommen will?**

Natürlich ist Isolation, vor allem Erzwungene, ein ernstes Problem. Es gibt Studien, die zeigen, dass lange Quarantänen mit wenig sozialen Kontakten große seelische Belastungen hervorrufen können. Ich glaube, da ist es wichtig, das Netzwerk, das man hat, zu nutzen: anzurufen, zu chatten, zu mailen.

**Dabei führen manche leider Gespräche, die ihre Angst noch vergrößern. Wenn zum Beispiel die alten Eltern mitteilen, dass sie die Sache für eine aufgeblasene Grippe halten und weitermachen wollen wie bisher.**

Es ist zwischen den Generationen im Moment nicht so einfach. Eine der ersten Empfehlungen war ja, dass die Großeltern sich nicht mehr um die kleinen Kinder kümmern sollten. Es ist eine der Besonderheiten des Coronavirus, dass es Generationen unterschiedlich trifft. Da muss man miteinander reden.

**Es ist ja vielleicht ein Anfang, dass man keine Angst davor hat, seine Ängste und Sorgen zuzugeben.**

Das ist ein guter Punkt. Um mit Ängsten umzugehen, ist der erste Schritt, sie zu benennen. Dann werden sie in aller Regel auch etwas weniger. Und indem man über die eigenen Ängste spricht, ermuntert man andere, es auch zu tun.

*Manfred Beutel ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz. Mit ihm sprach Friederike Haupt.*

Das Coronavirus nimmt gleich mehrfach Einfluss auf das Bundeswehrmandat für Afghanistan. Es gilt nur noch bis Ende des Monats. So lange war zwar auch noch Zeit, über die Fortsetzung zu entscheiden. Aber da in den Sternen stand, ob der Bundestag wegen der Epidemie in nächster Zeit überhaupt zusammenkommen kann, wurde die Afghanistan-Entscheidung noch Hals über Kopf am Freitag der vergangenen Woche getroffen. So etwas geht nur, wenn eine Mehrheit für die Mandatsverlängerung ohnehin sicher ist. Das war sie, der Bundestag brauchte für seinen Beschluss nur eine halbe Stunde.

Die Afghanistan-Mission heißt „Resolute Support“. Die Bundeswehr bildet afghanische Soldaten aus, bis zu 1300 Bundeswehrangehörige dürfen laut Mandat jeweils in diesem Einsatz sein. Derzeit gibt es einen Kontingentswechsel, der siebzehnte Einsatz der Bundeswehr am Hindukusch startet. Allerdings verzögert wegen Corona. Wie organisiert man einen solchen Wechsel in Zeiten einer Virus-Bedrohung?

Alle Soldaten, die nach Afghanistan gehen, müssen erst einmal zwei Wochen lang in Quarantäne. Und weil das am Einsatzort überhaupt nicht möglich wäre, findet die Quarantäne noch zu Hause in Deutschland statt. Ist sie vorbei, müssen die Soldaten sofort zum Einsatz, sonst hätte man sich die Isolierung sparen können. Weil es aber mehr als tausend Soldaten betrifft, können nicht alle zugleich in Quarantäne und anschließend nach Afghanistan fliegen. Umgekehrt müssen auch die Rückkehrer erst einmal in die Isolation. Ein Sprecher des Einsatzfüh-

## Antreten zur Quarantäne

Der neue Afghanistan-Einsatz der Bundeswehr verzögert sich wegen Corona. Wie lange er überhaupt noch läuft, ist ungewiss.

Von Frank Pergande

In den zuständigen Ausschüssen, dem für Auswärtiges und dem für Verteidigung, versicherte die Bundeswehr, sie könne den Abzug innerhalb eines Jahres bewältigen. Alles laufe über Schiffe und sei logistisch kein allzu großes Problem. Aber werden die Amerikaner tatsächlich so rasch verschwinden? Und wenn sie gehen, gehen sie vollständig? Die Deutschen würden die Ausbildungsmission auch nach einem Teilabzug der Amerikaner fortführen, könnten das aber nur, wenn wenigstens amerikanische Truppen weiter den Luftraum sicherten und im Sanitätsdienst verblieben. All das ist bislang nicht entschieden und wird es in nächster Zeit auch nicht sein. Der verteidigungspolitische Sprecher der Unionsfraktion, Henning Otte, sagt: „Wir stehen in enger Abstimmung auf Nato-Ebene und direkt mit den Amerikanern. Un-

ser Ziel bleibt, zu einer selbsttragenden Sicherheit in Afghanistan zu kommen.“ Die Friedensverhandlungen mit den Taliban gäben eine neue Perspektive, aber Deutschland fordere, dass die afghanische Regierung einbezogen werde. Die CDU-Bundestagsabgeordnete Gisela Manderla sitzt sowohl im Auswärtigen Ausschuss als auch im Verteidigungsausschuss. Sie sagt: „Die Amerikaner wählen einen neuen Präsidenten, da ist es im Moment schwer vorzusehen, wie es mit den amerikanischen Truppen in Afghanistan weitergeht.“ Deshalb nehme das Mandat erst einmal keine Rücksicht darauf, was die Amerikaner und die Taliban verabredet hätten. Der Vorsitzende des Verteidigungsausschusses, der SPD-Abgeordnete Wolfgang Hellmich, ergänzt: „Das Afghanistan-Mandat gilt unverändert weiter, sowohl was die Aufgabe betrifft als auch den Umfang der Kontingents. In diesem Rahmen sind Anpassungen jederzeit möglich, etwa wenn das Kontingent verkleinert wird. Ohnehin ist klar: Der Einsatz wird enden, wenn die Amerikaner einen Komplettabzug ihres Kontingents vollziehen.“

Für die Amerikaner wie die Deutschen ist Afghanistan der bisher längste Militäreinsatz überhaupt, seit fast zwanzig Jahren währt er. Aber auch nach so langer Zeit ist die Sicherheitslage im Land alles andere als stabil. Derzeit gibt es faktisch zwei Präsidenten, einen gewählten und einen, der das Wahlergebnis nicht anerkennt. Die Taliban, gegen die sich der Einsatz ja ursprünglich richtete, sind inzwischen Verhandlungspartner. Auch Bundeswehreinrichtungen werden immer wieder angegriffen, so kürz-

lich das Camp Pamir in Kundus, das von deutschen Kräften mitgenutzt wurde. Der Sprecher des Einsatzführungskommandos in Potsdam sagt: „Die angespannte Sicherheitslage schränkt auch Landtransporte zur Versorgung der deutschen Einsatzliegenschaft in Mazar-i-Sharif, des Außenpostens in Kundus sowie des temporären Außenpostens in Maimaneh ein. Dennoch finden Landtransporte, insbesondere zur Einsatzliegenschaft in Mazar-i-Sharif, weiter statt, sofern die Lage dies zulässt.“ Allerdings seien Personal und Versorgung der Außenposten in Kundus und Maimaneh verlegt worden.

Auch wenn der Einsatz endet, hat Deutschland für Afghanistan weiter eine große Bedeutung, die über das militärische Engagement hinausreicht. SPD-Politiker Hellmich sagt: „Deutschland hat seit jeher intensive Beziehungen zu Afghanistan, deshalb soll die Bundesrepublik zusammen mit Norwegen und Qatar helfen, den Friedensprozess in Gang zu setzen. Dazu gehören auch Gespräche mit den Taliban.“ Es gibt erste Pläne für Gespräche in Oslo. Corona wird auch das verzögern.

Eigentlich würden die Bundeswehrsoldaten aus Afghanistan dringend anderswo gebraucht. Die Bundeswehr bestreitet derzeit zwölf Einsätze auf drei Kontinenten mit etwa viertausend Soldaten. Auch in Mali, dem Irak und dem Libanon geht es um die Ausbildung der dortigen Streitkräfte. Die Bundeswehr berät Sicherheitsbehörden in den jeweiligen Ländern und kümmert sich um sanitätsdienstliche Versorgung. Sie ist beteiligt an der Überwachung von Seegebieten, um Piraterie zu verhindern und

die Transporte des Welternährungsprogramms zu sichern. In Litauen ist die Gruppe mit dabei, die Ostflanke der Nato zu schützen. Weitere Einsätze könnten bald hinzukommen, wenn in Syrien eine Sicherheitszone eingerichtet oder die Nato in Osteuropa verstärkt wird.

Außer dem Afghanistan-Einsatz standen vergangene Woche gleich vier weitere internationale Bundeswehr-Einsätze auf der Tagesordnung des Bundestags. Verlängert wurden die Einsätze in Südsudan, in Darfur und der Mittelmeerregion „Sea Guardian“. Zudem ging es um den Irak-Einsatz gegen die Terrormiliz „Islamischer Staat“. Der ist besonders gefährlich, seit die Amerikaner vor einigen Wochen den iranischen General Soleimani getötet haben. Genaugenommen geht es im Irak um zwei Einsätze: um die Ausbildung vor allem von kurdischen Kämpfern im Nordirak und der Streitkräfte im Zentralirak. Beides ist derzeit wegen Corona ausgesetzt, die Soldaten aus dem Zentralirak sind nach Norden verlegt worden, nach Arbil.

Wenn der Bundestag in der nächsten Woche zusammenkommt, soll er ein sogenanntes Ergänzungsmandat beschließen. Eigentlich war es so gedacht, dass die Bundeswehr vom Ende des Monats an keine Tornado-Aufklärungsflüge mehr fliegt, sondern diese Aufgabe an Italien übergibt. Dafür aber würde die Bundeswehr unter anderem weiterhin die Flugzeuge der Anti-IS-Koalition in der Luft betanken und verstärkt den Luftraum überwachen. Aber wegen Corona bleibt erst einmal unklar, wann es im Irak tatsächlich losgeht.