

## Stadt Nachrichten

# „Zu viel Angst nimmt uns das Menschsein“

Caroline Weinlich ist Traumatherapeutin, klinische und Gesundheitspsychologin bei der Suchthilfe Salzburg sowie in freier Praxis. Wo sie die Gefahr allzu großer Angst sieht, verrät sie im Interview.

**Redaktion:** Bei vielen Frauen sinkt das Sicherheitsgefühl. Was geht da in den Köpfen vor?

**Weinlich:** In Zeiten des Umbruchs oder in neuen Situationen gehört Angst in einem gesunden Ausmaß dazu. Gefährlich wird es, wenn sie übersteigert ist.

**Was passiert dann?**

Der Blutdruck beschleunigt, das Herz rast, die älteren Hirnregionen übernehmen das Kommando. Dort ist alles absolut. Wir fahren wie auf Schiene. Entweder flüchten oder kämpfen heißt jetzt die Devise. Damit bringen wir uns um unsere Handlungsspielräume. Wir geben zugunsten starker Emotionen das Bewusstsein und damit unser Menschsein ab.

**Nach dem Motto: Zuerst das Fressen und dann die Moral?**

Ja. Es stellt sich die Frage, wie weit diese Angst schon verfestigt ist. Wenn die Gefühle noch nicht wie ein Tsunami alles überschwemmen, kann ich noch re-



**Therapeutin Caroline Weinlich.**

BILD: VIPS

flektieren, differenzieren und entscheiden. Dabei haben Medien einen großen Auftrag.

**Können Sie das präzisieren?**

Na, dass sie bei den Fakten bleiben, nicht pauschalisieren, aber auch nicht unter den Teppich kehren wie bei den Geschehnissen in Köln. Was da passiert ist, befeuert freilich Fantasien und Verschwörungstheorien, es

schürt bei den Menschen das Misstrauen – und Misstrauen verstärkt die Angst noch.

**Was ist die beste Therapie?**

Die beste Therapie gegen die Angst ist immer die Konfrontation. Das weiß man aus der Traumaforschung. Konkret heißt das: Eine gesunde Vorsicht und eine Sirene am Schlüsselbund mögen gut sein, aber wir brauchen auch die Zivilcourage. Wir dürfen den Anspruch auf den öffentlichen Raum nicht aufgeben, weil er eine Kulturrerrungenschaft ist. Und wir müssen differenzieren, weil mit Sicherheit nicht alle Männer schniedelgesteuert sind.

**Sigrid Scharf**