

Flut negativer Informationen macht Angst

Interview mit der Politikwissenschaftlerin Professorin Isabelle Borucki über die Sorgen der Menschen in Deutschland

Die Menschen in Deutschland haben Angst in einer sich rasch verändernden Welt, die sie verunsichert. Die VdK-ZEITUNG sprach mit Isabelle Borucki, Politikwissenschaftlerin und Professorin an der Philipps-Universität Marburg, über die Sorgen der Menschen und wie man ihnen begegnen kann.

Wovor haben die Menschen in Deutschland gegenwärtig am meisten Angst?

Die Menschen haben heute vor allem Angst vor wirtschaftlicher Unsicherheit, Klimawandel und Umweltkatastrophen, gesundheitlichen Bedrohungen, Kriminalität und Terrorismus sowie politischer Instabilität. Mit der neuen multiplen Krisenlage ist auch die Angst vor dem sozialen Abstieg gewachsen. Der Klimawandel und die damit verbundenen Umweltkatastrophen sind durch die zunehmende mediale Berichterstattung stark in den Fokus gerückt und verursachen wachsende Besorgnis. Die Covid-19-Pandemie hat die Gesundheitsängste verstärkt, da viele Menschen um ihre eigene Gesundheit und die ihrer Angehörigen fürchten. Zudem bleibt die Angst vor Kriminalität und Terrorismus latent in der Bevölkerung präsent. Globale politische Spannungen und der Aufstieg populistischer Bewegungen tragen seit einiger Zeit ebenfalls zur Verunsicherung vieler Menschen bei.



Professorin Isabelle Borucki hat eine Studie mit dem Titel „Die Ängste der Deutschen 2023“ durchgeführt. Foto: imago/Metodi Popov

Haben sich die Sorgen im Laufe der Zeit verändert?

Ja. Während in den 1980er- und 1990er-Jahren der Kalte Krieg und die Gefahr von Atomkatastrophen die größten Ängste darstellten, sind heute wirtschaftliche Unsicherheiten, Umweltfragen und gesundheitliche Bedenken stärker ausgeprägt. Diese Verschiebung spiegelt die Veränderungen in der

globalen und nationalen Situation wider sowie die Sensibilisierung für derartige Themen durch Medien und öffentliche Diskussionen.

Was macht die Menschen heute anfälliger für Ängste als früher?

Die ständige Verfügbarkeit von Nachrichten und sozialen Medien führt oft zu einer Überflutung mit negativen Informationen, was das

Angstempfinden verstärken kann. Die Reizüberflutung führt auch zu einer Überforderung dahingehend, dass die Menschen stärker das Bedürfnis nach Einordnung und Orientierung haben, das die sozialen Medien aber nicht erfüllen. Hinzu kommt, dass technologische und gesellschaftliche Veränderungen sich schneller vollziehen als je zuvor, was zu Unsicherheit und einem Gefühl des Kontrollverlusts führt. Außerdem tragen unsichere Arbeitsmärkte und hohe Lebenshaltungskosten zur allgemeinen Angst bei. Dazu gehören vor allem die hohen Immobilien- und Mietpreise. Wohnen ist mancherorts unbezahlbar geworden.

Leben wir nicht verglichen mit anderen Zeiten in einem sicheren und wohlhabenden Land?

Verglichen mit vielen anderen historischen Perioden leben wir in einer Zeit relativen Friedens, Wohlstands und technologischen Fortschritts. Wir leben unglaublich privilegiert – vor allem im Vergleich mit anderen OECD-Staaten oder weltweit. Statistisch gesehen leben heute viele Menschen sicherer und sind wohlhabender als je zuvor. Die Lebenserwartung ist gestiegen, die medizinische Versorgung hat sich deutlich verbessert, es gibt weniger kriegerische Konflikte.

Dennoch sind die Sorgen groß. Wie entstehen diese Ängste?

Ängste entstehen oft durch eine Kombination aus realen Bedrohungen, intensiver Medienberichterstattung und individuellen Erfahrungen. Faktoren wie persönliche Unsicherheiten, Stress und frühere traumatische Erlebnisse spielen eine wesentliche Rolle. Medien können durch ihre Fokussierung auf negative Nachrichten und dramatische Ereignisse das Angstempfinden verstärken.

Wie lässt sich der Entstehung dieser Ängste vorbeugen?

Gut informierte Menschen können Ängste besser einordnen und verarbeiten. Eine differenzierte Auseinandersetzung mit Informationen hilft, irrationalen Ängsten entgegenzuwirken. Zudem kann ein starkes soziales Netzwerk mit Familie und Freunden und in Vereinen Ängste reduzieren helfen und emotionale Rückendeckung in schwierigen Zeiten bieten.

Wie könnten Vertrauen und Zuversicht neu entstehen?

Das Erleben von Erfolg und positiven sozialen Beziehungen stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dazu gehört das Erleben, von der Politik wahr- und ernstgenommen zu werden. Dazu braucht es klare, verlässliche politische und soziale Strukturen, die ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen in die Zukunft schaffen. Dieses Vertrauen fehlt momentan, wie Studien zeigen. Interview: Jörg Ciszewski

Auf die eigenen Stärken vertrauen

Ansporn oder Druck? In der Leistungsgesellschaft vergleichen sich die Menschen miteinander

Woher kommt das Bedürfnis, sich mit anderen zu vergleichen? Und wenn man sich miteinander misst, wann beeinflusst das den Selbstwert positiv und wann negativ? Psychotherapeutin Dr. Susanne Altweger aus Neuss ordnet das Thema ein und gibt Tipps für einen gesunden Umgang mit Konkurrenz.

„Sich zu vergleichen, gehört zur normalen Entwicklung: Schon kleine Kinder beobachten die Fähigkeiten Gleichaltriger oder Älterer und probieren, das Verhalten nachzuahmen“, sagt Dr. Susanne Altweger. „Später, in der Schule, werden Noten vergeben – ein klassischer Leistungsvergleich“, so die Expertin. Bereits Grundschülerinnen und -schüler lernen: Ein anderes Kind ist besser. Das sollte Alt-



„Trau dich, du schaffst das!“ – Kleine Kinder zu ermutigen, ist eine wichtige Erziehungsaufgabe. Foto: picture alliance/Westend61/Jose Carlos Ichiro

wegers Ansicht nach dazu anspornen, sich mehr anzustrengen.

Doch kann das nicht auch für negativen Druck sorgen? Beispielsweise klagen Kinder und Jugendliche häufig darüber, dass sie in der Schule mit zu viel Lernstoff belastet werden. Manche besorgte Eltern fordern deshalb, das Leistungsniveau herunterzuschrauben. Diese Entwicklung beobachtet die Expertin mit Skepsis. „Das ist der Zeitgeist. Doch ich glaube, ein Leistungsvergleich wird immer stattfinden. Und daran finde ich nichts Schlechtes.“ Wenn man etwa sein Talent zeigen kann, ist das gut fürs Selbstbewusstsein. Als

Beispiel nennt Altweger Sing- und Musikwettbewerbe, die bei Jugendlichen sehr beliebt sind. Nur die oder der Beste kommt an die Spitze. Sie befürwortet Begabtenförderung und Stipendien, vor allem für junge Menschen aus bildungsfernen Haushalten.

Helden als Vorbild

Einen positiven Einfluss auf das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen haben Heldengeschichten, also Idealfiguren, die außergewöhnliche Fähigkeiten besitzen. „Für Carl Gustav Jung, einer der Pioniere der Tiefenpsy-

chologie, sind Mythen und Märchen Teil des kollektiven Unbewussten. Das bedeutet, dass diese Gut-gegen-Böse-Geschichten in unseren Genen liegen“, erklärt die Psychotherapeutin. Es geht um Vorbilder, denen man nacheifern möchte. Heute übernehmen beispielsweise Mangas diese Rolle.

Bedenklich werden Vergleiche dann, wenn es um Schönheit und Schlankheit geht. „Jugendliche werden von sozialen Medien wie TikTok stark beeinflusst. Vor allem in der Pubertät ist das gefährlich. Das kann ein schlechtes Selbstwertgefühl fördern“, warnt die Expertin.

Überhaupt zieht es herunter, wenn man sich ständig vergleicht. Stattdessen sollte man sich darauf besinnen, was man gut kann, rät sie. Wer auf die eigenen Stärken vertraut, diese vielleicht sogar ausbaut, ist auf einem guten Weg.

Das Vergleichen hört nie auf. Im Alter gibt es allerdings andere Herausforderungen zu bewältigen als in der Jugend. „Jede und jeder erlebt einen scheinbar unveränderbaren Zustand: Während die körperlichen Anzeichen des Alters sichtbar sind, bleibt das Innere jung.“ Denn jeder Mensch setzt sich aus all seinen Lebensphasen zusammen, erklärt Altweger. Typisch für das Älterwerden ist die Beschäftigung mit der Frage: Was ist mir noch möglich? „Wer dankbar ist, was das Alter zu bieten hat, ist glücklicher“, ist sie überzeugt.

Elisabeth Antritter

IMPRESSUM

Herausgeber: Sozialverband VdK Deutschland e. V., Sitz Berlin, Sozialverband VdK Bayern e. V., Sitz München.

Verlag: VdK Deutschland Service GmbH, Linienstraße 131, 10115 Berlin. Geschäftsführer: Andreas Wallenborn, Michael Pausder.

Adressenänderung von Bezieher der Zeitung bitte dem VdK-Landesverband mitteilen.
Redaktion Berlin: Julia Frediani (verantwortlich), Jörg Ciszewski, Kristin Enge, Ruth Seyboth-Kurth (freie Mitarbeit), Bundesseiten, Landesseiten Baden-Württemberg, Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Hessen-Thüringen, Niedersachsen-Bremen, Nord, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen-Anhalt.

Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, Linienstraße 131, 10115 Berlin, Telefon: (0 30) 9 21 05 80-0, Fax: (0 30) 9 21 05 80-999, E-Mail: presse@vdk.de, Internet: www.vdk.de

Redaktion München: Dr. Bettina Schubarth (verantwortlich), Elisabeth Antritter, Mirko Besch, Sebastian Heise, Petra Huschke, Annette Liebmann. Bundesseiten, Landesseiten Bayern und Sachsen.

Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, Sozialverband VdK Bayern, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-0, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: presse.bayern@vdk.de, Internet: bayern.vdk.de

Anzeigenverwaltung: Anzeigen für Gesamt- ausgabe und Landesseiten Berlin-Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen-Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland: Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, 82065 Baierbrunn, Geschäftsführung: Andreas Arntzen (Vorsitzender Geschäftsführung), Dr. Dennis Ballwieser (Geschäftsführer), Leitung Media Management: Marco Bergmann, Ansprechpartnerin: Ina Sedlmeyer, Telefon: (0 2202) 817 8893, E-Mail: anzeigen@wortundbildverlag.de, Internet: www.wub-media.de

Anzeigen für Landesausgabe Bayern: Sozialverband VdK Bayern, Presseabteilung, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-306, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: anzeigen.bayern@vdk.de

Anzeigen für Landes- und Bezirksseiten Baden-Württemberg: Druckerei Böhm & Co., Offsetdruck GmbH, Carsten Dierkes, Eggenstraße 22, 79106 Freiburg, Telefon: (07 61) 27 83 52, E-Mail: info@boehm-freiburg.de

Anzeigen für Landesseiten Hessen-Thüringen: Verlag Andreas Stenger – Soziales Marketing – Dietrich-Bonhoeffer-Weg 1, D-61273 Wehrheim, Telefon: 06081 / 4699 964, stenger@sozialesmarketing.de, www.sozialesmarketing.de

Anzeigenhinweis: Die in der VdK-Zeitung veröffentlichten Anzeigen und Beilagen stellen weder ein Leistungsangebot noch die Meinung oder eine Empfehlung des Sozialverbands VdK dar.

Herstellung: Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Texte ohne Rückporto werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Texte, Fotos und anderes Material wird keine Gewähr übernommen.

Erscheinungsweise: 10-mal jährlich: für Juli/August, Dezember/Januar erscheint jeweils eine Doppelnummer. Jahresbezugspreis 9,95 Euro. Für Mitglieder ist der Verkaufspreis durch den Mitgliedsbeitrag bezahlt.



– Anzeige –

Treppenlift
Bundesweiter Service,
24 Stunden,
365 Tage im Jahr
Auch zur Miete
Service bundesweit
Kurze Lieferzeiten
Sehr preiswert
Neu oder gebraucht
Rufen Sie uns kostenlos an
0800 - 234 56 55
www.minova-treppenlifte.de