

Terror in Paris

Das Gedenken

Tages  Thema

Kerzen und Gebete auf dem Platz der Republik in Paris: Hunderte gedachten so der Opfer des Anschlags.

Fotos: afp/dpa

Ausnahmezustand

Interview Diplom-Psychologe Jens Hoffmann über das Sicherheitsgefühl nach den Anschlägen



Hunderte Kerzen an der französischen Botschaft in Warschau



Auch Christen in Pakistan solidarisieren sich.

Die Unkalkulierbarkeit der Pariser Anschläge hat unser Sicherheitsgefühl auf den Kopf gestellt, sagt der Psychologe Jens Hoffmann in einem Interview mit dem Deutschlandradio Kultur. Man müsse jetzt lernen, bewusst mit der Angst umzugehen. Dazu gehöre es auch, sich weiterhin frei im öffentlichen Raum zu bewegen. Jens Hoffmann ist Diplom-Psychologe und einer der Geschäftsführer des „Team Psychologie und Sicherheit“, einem Verbund von Kriminal- und ehemaligen Polizeipsychologen. Das Interview im Wortlaut:

Wer in München ins Restaurant geht, in Köln in ein Konzert oder sich in Chemnitz ins Café setzt, der tut nichts anderes als das, was die Menschen in Paris taten – die Menschen, die am Freitag zu Opfern der verheerenden Terroranschläge wurden. Unter anderem deshalb scheint die Bedrohung auch für viele in Deutschland jetzt viel konkreter zu sein. Wie gehen wir damit um? Ist es grundsätzlich ganz normal, sich jetzt auch persönlich bedroht zu fühlen?

Es ist zunächst einmal eine völlig normale Reaktion auf ein für uns alle extremes Erleben. Wir sind es glücklicherweise gewohnt in West- und Mitteleuropa, dass wir eigentlich relativ wenig mit Gewalt rechnen müssen im Alltag. Und schon gar nicht mit plötzlichen Attacken, Überfällen, in denen uns jemand umbringen will. Und das verunsichert natürlich, weil unser Sicherheitsgefühl dadurch fundamental auf den Kopf gestellt ist, und das ist auch normal so.

Die Wirkung ist diesmal aber an-

ders, als es zum Beispiel nach 9/11 war, nach den Anschlägen in Madrid und in London. Woran liegt das? Doch sicherlich nicht nur daran, dass Paris noch ein paar Kilometer näher ist.

Die räumliche Nähe spielt eine Rolle, aber sicherlich auch das Kalkül der jüngsten Terrorwelle. In Madrid wurden die Vorortzüge, in Lon-

Deutschlandradio Kultur



Lesen Sie das komplette Interview mit dem Psychologen im Internetauftritt des Deutschlandradios Kultur unter www.dkultur.de/336969

don der öffentliche Nahverkehr, in New York die Twin-Towers attackiert, also sehr spezifische Ziele. In Paris war der Plan der Angreifer offensichtlich, in der Öffentlichkeit, in Restaurants, auf der Straße relativ unkalkulierbar anzugreifen. Das erhöht das Gefühl von Unkontrollierbarkeit und damit ein Gefühl von Angst, Unruhe und Besorgnis.

Wie geht man nun damit um? Nur noch zu Hause essen, nicht mehr ins Café, nicht ins Konzert zu gehen, kann doch nicht die Lösung sein.

Erst mal ist wichtig, die Angst zu akzeptieren und sie nicht wegzuschieben. Denn dann ist die Gefahr da, dass die Angst praktisch durch die Hintertür mit anderen Masken auftaucht. Wichtig ist aber auch, auf Dauer kein Vermeidungsverhalten zu zeigen. Das könnte sich

verfestigen und zu phobischem Verhalten führen. Das heißt: Dass man jetzt erst mal bestimmte Orte meidet, ist nicht schlimm. Aber man sollte schauen, dass man seine Alltagsroutine, seinen öffentlichen Raum, in dem man sich frei bewegt, nicht aufgibt. Das könnte sonst eine sich selbst erfüllende Prophezeiung der Angst werden.

Aber was hilft praktisch dabei? Man kann sich ins Restaurant setzen, aber man kann sagen, ich fühle mich da jetzt nicht mehr so wohl wie noch vor ein paar Tagen. Was tut man dagegen? Wir hören immer die im Prinzip ja korrekten Statistiken, dass die Wahrscheinlichkeit, bei einem Haushaltsunfall von der Leiter zu fallen und zu sterben, signifikant höher ist, als Opfer eines Terroranschlags zu werden. Aber nützt einem so ein Gedanke was?

Nur ein bisschen. Als Menschen denken wir nicht in Statistiken, sondern in konkreten Ereignissen. Da wäre es eine Strategie, dass man sagt: Okay, mir ist mulmig – das ist auch völlig normal und in Ordnung. Und wenn ich erst mal die nächsten Tage nicht zu einem bestimmten Ort gehe, ist das auch in Ordnung. Aber ich lasse mir mein Leben nicht wegnehmen, und das mulmige Gefühl wird dann schon mit der Zeit wieder verschwinden. Man muss sich daran gewöhnen, und dann wird das Gefühl auch weniger werden. Und vielleicht ist auch wichtig: Man sollte nicht die ganze Zeit darüber nachdenken, was passieren kann – nach dem Motto: Oh, da hat jemand keine weiße Hautfarbe und trägt vielleicht auch noch arabische Kleidung. Dann gerät man in so ei-

ne Art permanenten Alarmzustand. Man muss bewusst an etwas anderes denken und sich ablenken.

Könnte man als Laie überhaupt eine sogenannte Gefährdung in irgendeiner Form erkennen?

Auf der Straße sicherlich nicht, das wäre eine Falschannahme. Aber wenn man bei Menschen, die man kennt, charakteristische Veränderungen feststellt, dann sollte man schon mal nachfragen, Kontakt aufnehmen oder gegebenenfalls auch Fachleute miteinbinden.

Nun gibt es ja diesen schönen Spruch, die Zeit heilt alle Wunden. Ist das jetzt nur eine Frage der Zeit, bis der Alltag in Deutschland wieder normal wird und wir das mehr oder weniger alles vergessen haben, oder bleibt da doch was?

Ich befürchte, dass dieses Thema länger beschäftigen wird. Das Dauerliche ist ja, dass ein solcher Anschlag manchmal Nachahmer auf den Plan ruft. Das heißt, gerade diese Einzeltäter, die wir als „lone actor“ bezeichnen, sind häufig destabilisierte Leute in einer Krise, die dann auf die Idee kommen: Hier gibt es eine Lösung für mich, ich kann was Großes erreichen, und es gibt ein Schwarz-Weiß-Weltbild für mich. Ohne Panik zu verbreiten, ist das, glaube ich, jetzt eine reale Gefahr, dass solche Attentate uns in der nächsten Zeit immer wieder mal beschäftigen. Aber Deutschland hat das ja auch schon mal durchgestanden mit den RAF-Attentaten. Solche Terrorwellen gehören wahrscheinlich auch in einer freien Welt, in der wir leben, dazu.

Das Gespräch führte Dirk Kassel vom Deutschlandradio Kultur



Verneigung vor den Opfern: Kundgebung in Düsseldorf



Blumenmeer vor dem Generalkonsulat in Frankfurt



Wütender Protest in Indien: „Wir hassen den IS-Terrorismus“, steht auf Plakaten.



Wasserfall in Trikolore: die Edersee-Sperrmauer bei Hemfurth (Hessen)



Umarmung vor dem Le Carillon in Paris, einem Schauplatz des Verbrechens