

**Bibis Welt**

Was Eltern über Bibi und andere Youtube-Stars wissen sollten. SEITE 3

# B

ei der Anschlagsserie in Paris am 13. November 2015 sind insgesamt 130 Menschen ums Leben gekommen – auf dem Konzert im „Bataclan“, in den Cafés des Ausgeviertels und auf der Straße. Der erste Attentäter sprengte sich um 21.17 Uhr vor den Toren des „Stade de France“ in die Luft.

**Ilka Back (52),**

Krankenschwester aus Höchst (Odenwaldkreis), war mit ihrem Mann und ihrem jüngeren Bruder im Fußballstadion, um sich das Freundschaftsspiel Deutschland-Frankreich anzusehen.

„Ich habe im Oberrang gesessen, getrennt von den anderen beiden. Auf ein Mal tat es einen Riesenschlag. Ich dachte, jetzt tut sich in der Stadionmauer ein Loch auf. Die Druckwelle habe ich im ganzen Körper gespürt. Wir wussten nicht, was das war. Kurz darauf haben wir die zweite Explosion gemerkt, aber nicht mehr ganz so heftig. Da hatte ich das erste Mal Angst. Ich dachte: ‚Da passiert irgendwas, und du bist mittendrin.‘ Ich habe Unsicherheit gespürt und mich gefragt: ‚Bleib ich sitzen oder gehe ich?‘ Ab da konnte ich mich nicht mehr auf das Spiel konzentrieren.“

Kurz danach kamen zwei junge Deutsche mit ihren Smartphones auf mich zu und haben gesagt: ‚Das sind Anschläge, es sind schon 20 Leute tot.‘ Ich bin dann zwei, drei Sitzreihen hoch bis an den Rand vom Oberrang und habe rausgeschaut, über die ganze Stadt: der Eiffelturm und tausend blinkende Lichter. Unten, vorm Stadion lauter Polizeiautos mit Blaulicht. Ich habe gesehen, wie ein Verletzter ins Hotel getragen wird. Da wurde es mir ganz anders. Dann kam der dritte Knall. In dem Moment habe ich für mich entschieden: Ich gehe hier nicht raus, bis mich ein Offizieller, ein Polizist oder ein Ordner hier runterholt.“

Nach dem Spiel habe ich beobachtet, wie die Menschen aus dem Stadion zur Metrostation geströmt sind, aber die war schon gesperrt. Da gab es Gekreische und eine Massenpanik. Die Menschen kamen dann zurück ins Stadion.

**Nils Böckler (32),**

Diplom-Pädagoge, leitet den Bereich „Extremismus und Radikalisierung“ am Institut für Psychologie und Bedrohungsmanagement in Darmstadt:

„Angst und Terrorismus bedingen sich gegenseitig. Denn Terrorismus ist eine der wenigen Gewaltformen, die nicht ohne gesellschaftliche Reaktion funktionieren. Terror will Angst schaffen, Terror will eine Botschaft senden. Wenn die Gesellschaft nicht darauf reagiert, dann läuft der Terror ins Leere. Nach ethischen Anschlägen auch bei uns ist es so, dass man schon fast wieder besonnener auf diese Taten reagiert. Das bedeutet aber nicht, dass man weniger Angst hat. Gesellschaftlich versuchen wir momentan, das dadurch in den Griff zu bekommen, dass wir nach einfachen Erklärungen suchen. Deswegen sind populistische Erklärungsmuster, die einen klaren Feind benennen, stark auf dem Vormarsch. Das ist eine Reaktion auf die Angst. Das zentrale Mobilisierungsthema des Populismus ist, die Angst vor der Islamisierung Europas zu schüren. Muslime werden als Feinde dargestellt, die alle potentielle Terroristen sind. Der



Foto: dpa

# Trotzt dem Terror

Paris, Ansbach, Berlin – spätestens seit dem Anschlag auf dem Weihnachtsmarkt in der Hauptstadt ist klar: Auch wir müssen mit Attentaten rechnen. Viele beschleicht auf Großveranstaltungen ein mulmiges Gefühl. Was, wenn jetzt etwas passiert? Angst aus drei Perspektiven.

Von Mara Pitz

»Zu sagen, der Einzelne soll keine Angst vor dem Terror haben, wäre der falsche Schluss.«

Nils Böckler, Experte für Extremismus und Radikalisierung

Ruf nach sichtbaren Sicherheitsmaßnahmen ist psychologisch gut nachvollziehbar. Trotzdem muss man sich fragen: Kann es das alleine sein? Sicher nicht, wie wir an den Ereignissen gesehen haben, dass jemand jederzeit mit einem Laster Amok fahren kann, dass jemand mit einem Küchenmesser loslaufen kann. Der IS will, dass sich Gesellschaften noch mehr polarisieren, auseinanderdriften. Dass Muslime im Westen immer mehr unter Islamfeindlichkeit leiden. Letztlich will er die Kulturen so gegeneinander aufhetzen, dass sich Muslime im Westen entscheiden müssen: ‚Willst du in einer Gesellschaft leben, wo du permanent diskriminiert wirst? Oder kommst du zu uns und wir stärken dir den Rücken?‘

Zu sagen, der Einzelne soll keine Angst vor dem Terror haben, wäre der falsche Schluss. Ich kann Ihnen nicht sagen: Haben Sie mal keine Angst. Wenn Sie Angst haben, haben Sie Angst. Wenn ich an Tag eins nach einem Anschlag aus Angst lieber nicht aus dem Haus gehen möchte, dann sollte ich dem auch nachgehen. Man sollte aber aufpassen, dass sich das nicht zu einer Angststörung entwickelt.

**Dr. Andrea Benecke (55),** Leiterin der Institutsambulanz für Psychotherapie der Mainzer Uniklinik:

Angst ist etwas einigermaßen Unspezifisches, man ist ängstlich. Furcht hat man dagegen vor etwas Bestimmtem, einer

Sache, einem Ding. Das widerspricht dem Sprachgebrauch im Alltag. Panik ist etwas Körperliches, eine massive Angst, die sich in Schweißausbrüchen und Zittern äußert.

Der Terrorismus verunsichert viele Menschen. Auf Märkte, Veranstaltungen gehen sie mit einem Gefühl von diffuser Angst und Besorgnis. Ich rate Menschen, die das empfinden, sich selbst zur Besonnenheit zu mahnen: Die Wahrscheinlichkeit, bei einem Autounfall zu Tode zu kommen, ist hierzulande immer noch dramatisch viel höher als die, Opfer eines Anschlags zu werden. Das ist ganz typisch: Bei Dingen, die man nicht täglich macht, neigt man da

zu, das Risiko zu überschätzen. Bei Dingen, die zum Alltag gehören, die aber eigentlich gefährlicher sind, unterschätzt man das Risiko. Wer Panik körperlich spürt, dem rate ich: Sich hinstellen und drei Mal tief durchatmen, ganz tief in den Brustkorb und in den Bauch. Dann nimmt die körperliche Anspannung ab.

**Ilka Back:**

Stunden nach Spielende gab es eine Durchsage, dass der Bereich um das Stadion jetzt sicher ist. Wir sind dann mit Polizeieskorte zurück ins Hotel gelaufen. Dort haben wir im Fernsehen erfahren, was alles passiert war. Im Stadion hatten wir ja kein WLAN mehr. Das wurde ausgeschaltet, um keine Panik auszulösen. Erst später haben wir erfahren, dass der erste Attentäter versucht hatte, ins Stadion zu kommen. Und zwar genau durch unseren Eingang.

Was bei mir zurückgeblieben ist, als Schaden, wenn man das so sagen kann: Wenn es irgendwo knallt, erschrecke ich mich mehr als früher. So eine Bombendetonation ist was anderes, als wenn jemand eine Safttüte knallt. Das vergisst man nicht. Ansonsten hat sich für mich nichts verändert, null. Für mich wird sich auch nichts ändern. Ich gehe weiterhin überall hin, zum Fußball, auf Konzerte und Veranstaltungen. Wir sind Stadiongänger. Ich hatte danach nie mehr einen Anflug von Angst.

## MODERNE ZEITEN



Monika Nellesen zu Damenoberbekleidung

## Beschränkte Armfreiheit

Kennen Sie die Fußbroichs? Falls nicht: Das war eine Fernsehfamilie aus Köln. Im Gegensatz zu den Beimers aus der Lindenstraße gibt es Fred, Annemie samt Sohn Frank wirklich. Sofern wir es von 1989 bis 2001 miterleben durften, waren die Fußbroichs im Fußballspiel des Lebens stets auf Ballhöhe. Sie bräunten sich auf der Sonnenbank und trimmten sich auf dem Ergometer. Fred trug Minipli, dazu als Hausanzug einen Traum aus Ballonseide. Seine Frau Annemie hatte an, was gerade angesagt war. In der Blüte ihrer Jahre waren dies Blumen mit Schulterpolstern und neonfarbene Haarbänder, als ginge sie gleich zum Aerobic mit Jane Fonda. Ich komme gerade aus der Stadt. Dort zeigte mir die Sommermode die Schulter: Carmenblusen kokettierten mit Gardinerüschen vor dem Ausschnitt, T-Shirts zogen an den Armkugeln blank und gänzlich schulterfreie Tops trotzten der Schwerkraft nur dank fast unsichtbarer Bändchen über dem Schlüsselbein. Ein schwieriger Trend für Berufstätige, sofern frau nicht gerade Salsalehrerin oder Kellnerin in einem Countryklub ist. Aber auch in der Freizeit dürfte – trotz gesmoktem Vichy-Karo rund ums Dekolleté – für die meisten der Versuch scheitern, so auszusehen wie Brigitte Bardot am Strand von Pampelonne. Für den Herbst schütteln die Couturiers einen neuen Gag aus dem Ärmel: Sie tragen uns „Statement Sleeves“ an. Das sind extra lange und weite Volant- oder Trompetenärmel. Nachdem bereits das Comeback der Dauerwelle ausgerufen worden ist, prophezeie ich: Spätestens 2018 ist der Look von Annemie und Fred wieder da. Es wäre ein würdiges Revival zum Jubiläum. Dann wird es genau 50 Jahre her sein, dass die Fußbroichs ihre berühmte Dreizimmer-Mietwohnung bezogen.

monika.nellesen@vrm.de

## DAS MACHT GLÜCKLICH

### Auf der Fahrt in den Urlaub

Das Gepäck passt in den Kofferraum.

Die Kinder schlafen auf der Rückbank.

Der Stau steht in der Gegenrichtung.

Das Hörbuch ist so gut, dass die Zeit wie im Flug vergeht.

Die Kinder schlafen immer noch auf der Rückbank.