

# PSYCHOHYGIENE

## Zur Psychologie des Alltags

---

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

### **Der Terror und seine Folgen**

#### **Die Wechselbeziehungen von seelisch, körperlich, psychosozial und wirtschaftlich**

Was der Terror in aller Welt und zu aller Zeit (also nicht nur heute) angerichtet hat und anrichtet, lässt sich am Genauesten in Sachschäden errechnen. Die Folgen körperlicher Zerstörung lassen sich schon weniger exakt beziffern, die seelischen wohl überhaupt nicht. Terror ist eine scharfe Langzeit-Waffe, auch wenn wir uns nur kurzfristig mit seinen Folge-Schäden beschäftigen. Dazu gehören auch indirekte wirtschaftliche Konsequenzen, die sich erst nach und nach herausstellen und manchmal ganze Regionen ruinieren, was wieder zu ernststen psychosozialen Einbußen führt.

Um das gesamte Spektrum des Leids zu erfassen, müssen also die Medien und ihre Konsumenten, d. h. wir selber, umdenken bzw. treffender: unsere Risiko-Wahrnehmung schärfen, und zwar auf das, was wirklich droht.

Aber ist das nicht schon das „Medien-Angebot des Tages“, sind wir hier nicht schon genügend eingedeckt? Ja, aber nur selten mit den wirklich langfristig schädigenden Faktoren. Was die Menschen ängstigt und ihre Reaktionen beeinflusst, sind eher sekundäre Risiken, jedenfalls nach Zahl und Auswirkung. An den entscheidenden Gefahren gehen wir vorbei: bewusst, unbewusst und vor allem medien-gelenkt.

Das gilt es zu erkennen, danach gilt es zu handeln und vor allem die richtigen, die wahren, die in der Tat bedrohlichen Schwerpunkte zu registrieren und einzudämmen. Das funktioniert, man muss nur wissen, um was es sich handelt. Nachfolgend eine kurze Übersicht zu diesen gesundheits-, ja lebens-relevanten Aspekten.

Terroristische Themen beherrschen die Medien – und damit auch uns. Eigentlich ist es nicht korrekt, von „terroristischen Themen“ zu sprechen; seit wann können Themen terrorisieren? Wer terrorisiert, das sind die Terroristen. Und doch sind es inzwischen auch schon die Themen, also die Grund- und Leitgedanken der Medien und damit unserer Gesellschaft, die uns zumindest Angst einflößen, Druck ausüben, Schrecken verbreiten (so die Übersetzung von Terrorisieren).

Gewiss: Terror ist so als wie die Menschheit, ist sogar im Tierreich weit verbreitet (man denke nur an die Konstellation: Raub- und Beute-Tiere; das ist zwar die „reine, die unverfälschte Natur“, aber die Todesangst des Opfers beim Überfall wird doch wohl vergleichbar sein).

Was Terror ist, was er anrichtet, auch langfristig danach, das können Millionen Menschen auf dieser Erde erklären, heute, gestern, vorgestern und in aller Zeit, von den vielen Kriegen allein im „aufgeklärten 20. Jahrhundert“ in aller Welt, von zwei Weltkriegen ganz zu schweigen.

Warum beschäftigt uns aber der Terror in Mittel-Europa so zunehmend, in Einzel-Situationen tatsächlich mittendrin (und das möglicherweise immer häufiger), in der überwiegenden Mehrzahl aber letztlich vom Fernsehsessel aus? Werden wir zur psychisch labilen „Angst-Gesellschaft“, von manchen Kritikern auch schon zum „Jahrhundert der Angst“ hochstilisiert? Was steht zur Diskussion und vor allem: Was können wir tun?

Einzelheiten dazu finden sich in vielen Fach-Publikationen und allgemein verständlichen Beiträgen der Experten. Aber auch – wie erwähnt – in den Medien, die einerseits ihrer Informations-Pflicht genügen müssen, andererseits zur Auflagen-Steigerung umstrittenen Schock-Strategien erliegen, zumindest bestimmte „schwarze Schafe“, die auch die seriösen Medien-Vertreter mit gemischten Gefühlen sehen.

Eine Kurzfassung zum Thema findet sich in dem Kapitel „Terroranschläge: nichts ist mehr wie es war“ in dieser Serie unter „*Seelisch Kranke unter uns*“.

Interessant sind auch zwei Beiträge aus dem Wissenschaftsmagazin UNI NOVA der Universität Basel (UNI NOVA 104/2006), wie sie nachfolgend verkürzt wiedergegeben werden. In diesem lesenswerten Heft (wie übrigens die ganze Reihe) geht es um „Neue Krankheiten, moderne Risiken“. Grundlage sind Kurzvorträge der Universität Basel im Sommer 2006 über „Emerging Diseases“ und drohende Pandemien (also sich weit verbreitende Seuchen). Dort ging es vor allem um mögliche „globale Seuchen“ und hier insbesondere um die Vogelgrippe, die damals Angst und Schrecken verbreitete. Es ging aber auch um grundsätzliche Aspekte von Angst und Schrecken generell sowie durch Terrorismus im Speziellen. Dazu im Einzelnen folgende Überlegungen:

## Reale Risiken – begrenzte Rationalität – Medieneinfluss

Bei der Beschäftigung mit Risiken sind drei verschiedene Ebenen auseinander zu halten, erklärte Prof. Dr. Jürgen Margraf, Direktor des Instituts für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Basal, in seinem Referat:

1. die fachlich-technische Risiko-Analyse
2. die Psychologie und die individuelle Wahrnehmung des Risikos
3. die Soziologie des Risikos, auf deren Ebene die soziale Werte-Debatte (z. B. über die Themen Freiheit oder Schutz) stattfinden.

Die Psychologie interessiert sich vor allem für die Mechanismen der Risiko-Wahrnehmung. Oder kurz: Aus welcher Sicht beurteilt es der durchschnittliche Mitbürger, was sich abspielt bzw. was ihm (in der Regel durch die Medien) geboten, vielleicht sogar aufgedrängt wird? Die Erkenntnisse der Psychologie können uns dann helfen, die wichtigen von den weniger wichtigen oder gar unwichtigen Gefahren zu unterscheiden – und unser Verhalten danach auszurichten.

Ein Beispiel: Rauchen, Alkohol, Übergewicht durch falsche Ernährung, das sind nur einige wenige Faktoren, die für die Menschen der westlichen Welt zu den größten(!) Gesundheitsrisiken zählen. Interessiert das jemand? Kaum.

Oder ein anderer Aspekt: Tausende von Menschen sterben pro Jahr von eigener Hand, nicht viel weniger kommen bei Verkehrsunfällen um, viele an Immunschwäche-Krankheiten wie Aids. Interessiert das jemand? Etwas mehr, aber letztlich ebenfalls nur begrenzt.

Was aber war mit der Vogelgrippe, die heute niemand mehr interessiert, zu „ihrer Zeit“ aber nicht wenige „verrückt“ machte? Wer im Sommer 2006 in der Internet-Suchmaschine Google das Stichwort „Vogelgrippe“ eingab, stieß auf über 5,6 Mio. Einträge. Der ursprüngliche Begriff „Geflügelpest“ (wer hätte gedacht, dass die seit dem Mittelalter überwundene, damals aber wirklich katastrophale Pest wenigstens noch einmal als schockierender Angst-Begriff genutzt werden kann – von wem?) ergab noch einmal 1,1 Mio. Treffer. Von nichts kommt nichts, so etwas spricht Bände.

Also, was sagen die Psychologen?

– Bei der Risiko-Wahrnehmung – so Prof. Margraf – geht die Psychologie von einigen wenigen Grundregeln aus, die aber auf ein Individuum oder die ganze Gesellschaft prägend wirken können. Eine davon lautet:

Die Menschheit ist zwar schon Jahrtausende alt, funktioniert aber noch immer nur begrenzt rational (vernunft-gesteuert, verstandes-betont).

Ein Weiteres kommt hinzu, das nicht ohne Einfluss ist und bleibt:

Vor rund 120.000 Generationen wurden die Menschen zu Jägern und Sammlern, vor 500 Generationen entstand die Landwirtschaft, vor zehn Generationen brach das Industrie-Zeitalter an – doch erst seit einer Generation stehen uns Fernsehen und Computer zur Verfügung. Damit haben wir einen Wissensvorsprung, der Milliarden Erdenbürgern vor uns nicht verfügbar war. Wir haben uns aber damit auch ein Problem eigener Art eingekauft. Darüber später.

– Eine bedenkenswerte, weil alltags-relevante psychologische Grundregel lautet, dass wir mit verschiedenen Gefahren und Risiken völlig unterschiedlich umgehen, mahnt Prof. Margraf. So unterschätzen wir beispielsweise alltägliche, bekannte und freiwillige Risiken (s. o.). Und umgekehrt überschätzen wir außergewöhnliche, unbekannte und unfreiwillige Risiken. Schlussfolgerung:

Es droht im Alltag eine völlig falsche Risiko-Einschätzung – regelmäßig, dauerhaft, offenbar unkorrigierbar.

Befragt nach den drei größten aktuellen Todes-Risiken stehen aufgrund entsprechender Untersuchungen an erster Stelle: Asbest, Giftmüll und starke Medikamente. Das hört sich bedrohlich an und ist es im Einzelfall auch. Aber steht es in vernünftiger Relation zur Realität? Aus der Sicht der Experten mit ihrer Statistik sehen die modernen Risiken ganz anders aus, nämlich wie erwähnt: Rauchen, Bewegungsmangel und Spirituosen. Denkt darüber jemand nach oder gerät gar in Panik? Kaum.

Oder ein groteskes Beispiel: Wir fürchten uns mehr vor dem Seiltanzen als vor dem Autofahren, vor übermäßigem Essen oder Zigarettenkonsum. Dabei beträgt heute die mittlere Verringerung der Lebenserwartung durch starkes Rauchen 6,6 Jahre beim Mann, 3,9 Jahre bei der Frau; und durch Übergewicht 2,8 Jahre, durch Auto- und Motorradfahren ein halbes Jahr. Und durch Seiltanzen nur rund vier Monate (auf eine solche „Gefährdung“ muss man im Übrigen auch erst einmal kommen).

## **Der Einfluss der Medien**

Unsere Risiko-Wahrnehmung wird also stark von den Massenmedien beeinflusst. Das stellen zwar die meisten in Abrede, vor allem aber diejenigen, die sich hierbei die wenigsten Gedanken machen und wahrscheinlich am folgenreichsten zu den „unbewussten Gefangenen“ gehören. Dabei dürfte das

Fernsehen noch am ehesten zu den „akzeptierten Beeinflussern“ gehören, mit einigem Abstand wohl auch das Radio.

Nicht ohne Einfluss sind aber auch bzw. vor allem Zeitungen und Zeitschriften, mahnte Prof. Margraf. So fanden sich beispielsweise auf der Frontseite der „New York Times“ 138 Artikel über Flugzeugabstürze pro 1.000 (US-amerikanische) Tote; dagegen erschienen nur 0,2 Artikel über Krebs pro 1.000 Krebstote und 1,6 Artikel über Gewaltkriminalität pro 1.000 Mordopfer in den USA.

Da erstaunt es nicht, dass nach dem Absturz einer DC-10 im Jahre 1989 die Buchungen für diesen Flugzeugtyp in den ersten zwei Wochen um 35% zurückgingen. Dagegen blieb der Zigaretten-Verkauf in der Schweiz in den ersten zwei Wochen nach dem Gesundheitswarnungs-Aufdruck fast unbeeinflusst und nahm auch nur über das gesamte erste Jahr um gerade mal 3% ab.

Oft entwickeln sich die Schlagzeilen aus eher unscheinbaren Kurzmeldungen, die zunächst nur auf den hinteren Seiten Platz finden. Dann aber entdecken sie aus unerklärlichen (oder redaktionell „strategisch“ eingefädelten) Gründen den Weg nach vorne und „explodieren auf der Titelseite“ – mit allen Folgen.

Für den Medien-Konsum charakteristisch ist nach Margraf auch die relativ kurze Aufmerksamkeitsspanne, also der beschränkte Zeitraum, in dem sich die durchschnittlichen Zeitungsleser, Radiohörer und TV-Zuschauer für ein bestimmtes Phänomen interessieren – ggf. mit wirtschaftlichen Konsequenzen. So erwies sich beispielsweise für die Jahre 2000/2001 ein klarer Zusammenhang zwischen deutschen Fernsehnachrichten und dem Rindfleischkonsum. Als im Herbst 2000 die Zahl der monatlichen TV-Beiträge von 0 auf über 300 stieg, brach der Rindfleischkonsum auf weniger als ein Drittel ein. Dieser wurde dann erst wieder im Herbst 2001 erreicht, nachdem die Fernsehbeiträge auf nahezu 0 zurückgegangen waren.

Die Medien haben also eine gewaltige Macht, ob sie das nun im Positiven wollen oder im Negativen abstreiten. Diese Macht gibt ihnen der Konsument, also der TV- und Produkt-Konsument, der sich seiner Abhängigkeit in der Regel gar nicht bewusst ist. Auf jeden Fall haben die Medien für den individuellen Umgang mit Risiken eine Verstärkerfunktion, d. h. sie beeinflussen sowohl die Wahrnehmung, wie auch das Bewerten und Handeln in Bezug auf Risiken, erklärte Prof. Margraf.

Die Konsequenzen aus der irrationalen, d. h. dem logisch arbeitenden Verstand nicht zugänglichen Reaktionsweise können dann am Schluss ernsthaftere Folgen haben als die ursprüngliche Furcht plus Wirklichkeit: So erhöhte sich in den USA die Zahl schwererer Verkehrsunfälle nach dem 11. September 2001 deutlich, da viele Menschen vom vermeintlich gefährlichen Flugzeug auf das Auto umstiegen. Im ersten Halbjahr nach dem tragisch-spektakulären „11.9.“ waren auf den Straßen fast 1.000 zusätzliche schwere Unfälle zu verzeichnen.

Die Lehre daraus, so Prof. Margraf: „Der beste Schutz vor falschen Risiken besteht darin, Risiken allgemein richtig zu verstehen.“

### **Wirtschafts-politische Aspekte**

Dass Seuchen, Naturkatastrophen, technische Unfälle und vor allem Terrorismus viel seelisches Leid und unermessliche psychosoziale Schäden anrichten, ist jedem geläufig. Dasselbe gilt natürlich auch für die direkten Kosten. Die Wirtschaftswissenschaftler haben aber auch die Konsequenzen danach im Auge, wie Prof. Dr. Alois Stutzer von der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Universität Basel in seinem Beitrag in UNI NOVA 104/2006 ausführte:

Denn häufig werden lediglich Zahlen über gefährdete oder erkrankte Personen oder über Todesopfer von Seuchen und Katastrophen gemeldet. Doch die Wirklichkeit sieht viel breitere Konsequenzen vor, vor allem weil die Menschen darauf reagieren und ihr Verhalten anpassen. Hier kommt auch ein neuer Kosten-Faktor ins Gespräch, nämlich der so genannte „Lebenszufriedenheitsansatz“; er eröffnet die Möglichkeit, die psychischen Kosten entsprechender Übel zu bewerten.

So versuchen die Experten seit vielen Jahren die unterschiedlichen Auswirkungen von Terrorismus auf die Wirtschaft zu erfassen. Dabei lassen sich vier Arten unterscheiden, wie sich Terror-Kampagnen und einzelne Anschläge auswirken können, erklärte A.Stutzer:

- Erstens der Verlust an Menschenleben und die Zerstörung der Infrastruktur. Als Beispiel die Anschläge vom 11. September 2001, deren Kosten an Sach- und Human-Kapital auf 25 bis 60 Milliarden Dollar geschätzt werden. Weitere Kosten entstehen, wenn die Produktion in nachgelagerten Bereichen durch die Zerstörung nicht mehr ausgelastet wird.
- Zweitens senkt der Terrorismus häufig die ausländischen Ressourcen-Zuflüsse, vor allem durch entsprechende Einbußen in der direkten Investition und durch den nachlassenden Touristen-Strom, einem bekanntlich wachsenden Wirtschaftsfaktor weltweit, für einige Nationen sogar (über-) lebens-entscheidend (s. u.).
- Drittens veranlasst die erhöhte Unsicherheit die meisten Menschen, ihr Konsum-, Spar- und Investitions-Verhalten zu ändern. Die Folgen kann man sich denken.
- Viertens muss man auch die indirekten Kosten als Folge erhöhter Sicherheitsmaßnahmen berücksichtigen. Letztlich handelt es sich hier um den wirtschaftlich unproduktiven Einsatz ohnehin knapper Ressourcen.

Das alles wissen die Terroristen und müssen nicht lange nachdenken, wo sie am nachhaltigsten treffen werden, nämlich im Tourismus-Bereich. Solche Anschläge sind relativ einfach durchzuführen. Da die Opfer aus zahlreichen Ländern mit in der Regel hoher Medien-Aufmerksamkeit kommen, lässt sich damit die Wirtschaft eines Landes erheblich schädigen. Beispiele: Spanien, Griechenland, Italien, die Türkei und vor allem Israel.

Das beeinflusst auch die Investoren, mahnt Prof. Stutzer. Da **Investoren** zwischen vielen Ländern wählen können, verliert die betroffene Nation an Attraktivität, wird der Fluss ausländischen Kapitals schon durch wenige terroristische Anschläge folgens schwer umgeleitet.

Aber nicht nur die ausländischen Investoren werden vorsichtig oder bleiben aus, selbst die **Sparquote** im eigenen Land kann zurückgehen. Der Grund ist einfach: Terrorismus und politische oder gar militärische Gewalt provozieren Unsicherheit, was die Wahrung der Eigentumsrechte an Sach- und Finanzkapital anbelangt, so der Wirtschaftswissenschaftler. Für Israel und seine im Konflikt liegenden Nachbarn wurde nach der Erhöhung der Todesopfer auf beiden Seiten ein Anstieg des Konsums und damit ein Rückgang der Sparquote verzeichnet. Das hat nicht zuletzt psychologische Gründe, man kann es sich denken.

Der Terrorismus schädigt aber auch den internationalen Handel, zwingt er doch zu einer Erhöhung der **Sicherheitsmaßnahmen**, was sich dann wiederum in der Reduktion der so genannten Wohlfahrtsgewinne auswirkt, d. h. die wirtschaftliche Entwicklung kippt ins Negative.

Wirtschaftliche Aspekte aber sind nur ein Teil des Problems, auch wenn sie sich nicht zuletzt durch die Medien in den Vordergrund drängen. Angst, Trauer und Schmerz in der Bevölkerung werden damit kaum erfasst. Es muss aber nicht nur das ausdrückliche menschliche Leid sein, was beeinträchtigt, es gilt auch die subjektive **Lebenszufriedenheit** der Bevölkerung zu berücksichtigen.

Das hat übrigens wiederum Auswirkungen auf die Wirtschaft, um noch einmal auf diesen Punkt zurück zu kommen. Denn eine von terroristischen oder sonstigen Beeinträchtigungen verschonte Region entwickelt sich wirtschaftlich besser (was sich durch zahlreiche Beispiele sogar innerhalb einzelner Nationen beweisen lässt, man denke nur an das Baskenland und die friedlicheren Provinzen drum herum). Frieden führt zu höherem Einkommen, höheres Einkommen zu mehr Lebenszufriedenheit, und dies zu mehr Konsum mit wirtschaftlichem Aufschwung. Mit anderen Worten: Die Gesamtkosten von Terrorismus übertreffen die rein wirtschaftlichen Auswirkungen um ein mehrfaches (A. Stutzer).

Das Leid hat also über den Faktor Lebenszufriedenheit auch ökonomische Konsequenzen. Und umgekehrt kann man über Wirtschaftszahlen sogar auf bisher schwer fassbares menschliches Leid zurückschließen.

„Diese Welt ist die beste aller möglichen“, folgerte der Philosoph Gottfried Wilhelm Leibniz schon vor 400 Jahren. Dabei muss man genau hinhören: Er sagte nicht die Beste generell, sondern die Beste aller möglichen. Das ist ein großer Unterschied, weil es die Grenzen des Menschseins aufzeigt bzw. respektiert.

Vieles haben wir erreicht, wenn man die vergangenen Jahrtausende zurück blickt. Doch erweisen sich die Hoffnungen auf eine risikoärmere Welt zumindest derzeit als Illusion. „Neue Technologien bringen Risiko-Quantensprünge mit sich, die sich kaum mit jenen technischen Mitteln lösen lassen, die sie mit verursachen“, mahnt Prof. Dr. U. Mäder, Ordinarius für Soziologie der Universität Basel im UNI NOVA 104/2006. Das Gleiche gilt für politische bzw. militärische Risiken in unserer Zeit und Welt-Ordnung.

Einiges aber könnten wir schon lernen und konstruktiv umsetzen, vor allem, was die psychohygienischen Möglichkeiten anbelangt, unsere Lebenszufriedenheit zu erhöhen. Die Wissenschaft hilft uns dabei. Ob wir es nutzen, bleibt uns selbst überlassen – seit jeher und auch in Zukunft.