

- [Facebook](#)
- [Artikel teilen Mail](#)
- [Kommentar schreiben](#)
- [whatsapp](#)



[Echo Online](#) / [Lokales](#) / [Darmstadt](#)

Darmstadt 06.01.2016

Angst darf den Alltag nicht bestimmen - Darmstädter Psychologe Hoffmann über die Bedrohung durch Anschläge



Terroranschläge beeinflussen das Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum, weiß TU-Psychologe Jens Hoffmann. Er rät, sich davon nicht beeinflussen zu lassen. Archivfoto: Claus Völker

Von schu

DARMSTADT - Die Terroranschläge auf Paris sind noch nicht lange her, und in der Silvesternacht hat die Polizei in München vor Anschlägen gewarnt. Offenbar gab es konkrete Hinweise darauf, dass Selbstmordattentäter unter anderem am Hauptbahnhof angreifen würden. "Das alles hat Einfluss auf unser Sicherheitsgefühl", sagt Jens Hoffmann, Leiter des Instituts Psychologie und Bedrohungsmanagement in Darmstadt. Und: "Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass wir uns an eine solche Bedrohungslage gewöhnen müssen."

Mit den Anschlägen in Paris vom 13. November 2015 hat die Terrororganisation Islamischer Staat (IS) ihre Strategie geändert. "Durch die Art der Anschläge, Angriffe an einem Freitagabend in einem Ausgeviertel, signalisiert der IS: Es kann jeden jederzeit treffen", sagt Hoffmann.

- **Weitere Meldungen**

1. [Belgier suchen Hintermann der Paris-Anschläge](#)
2. [Zwei Drittel rechnen 2016 mit Anschlag in Deutschland](#)
3. [De Maizière: Terrorgefahr für Deutschland bleibt hoch](#)
4. [Wie gut sind die Behörden gerüstet?](#)
5. [Nach Terrorwarnung in München sind noch viele Fragen offen](#)

Die Gewöhnung an eine Bedrohungslage sei deshalb nicht schlimm, im Gegenteil: "Die Verdrängungsstrategie hilft uns, mit der Situation besser zurechtzukommen." Die Gefahr, dass Menschen angesichts zunehmender Warnungen vor Anschlägen abstumpfen, sieht Hoffmann nicht. "Wir haben in Deutschland gute Sicherheitsbehörden, die nicht leichtfertig Terrorwarnungen rausgeben." Und wenn es eine Warnung gibt? "Klare Hinweise von Behörden sollten stets ernst genommen werden", sagt Hoffmann.

Der Diplom-Psychologe plädiert dafür, wachsam zu sein, sich zugleich aber nicht von der Angst bestimmen zu lassen. "Man muss unterscheiden zwischen realer Angst und Beunruhigung", sagt Hoffmann. Es sei normal, besorgt zu reagieren, wenn man am Bahnhof einen herrenlosen Koffer sieht. Sich wochenlang zuhause einzuigeln, sei dagegen problematisch.

"Wenn ich ein paar Tage nicht auf den Luisenplatz gehe und eine Weile Menschenansammlungen meide, ist das okay", sagt Hoffmann. Doch wenn sich diese Vermeidungsstrategie verfestigt, könne daraus ein Problem werden. "Dann entwickelt sich vielleicht eine Phobie."

Wichtig ist, die Angst anzuerkennen und nicht zu unterdrücken. Wer merkt, dass er sich draußen nicht mehr wohlfühlt, "sollte sich den öffentlichen Raum aktiv zurückerobern und rausgehen", sagt Hoffmann. Hilfe holen sollte sich dagegen, wessen alltägliches Leben von der Angst vor einem Terroranschlag deutlich eingeschränkt wird, rät der Experte.

Das könnte Sie auch interessieren
