

Was, wenn man in seine grösste Angst gezwungen wird?

Schweizer Illustrierte · 27. März 2020

Laura Scholz · Interview mit Ben Kneubühler

Das auferlegte Alleinsein bedeutet nicht für alle das Gleiche. Über die, die panische Angst haben, sprach die SI mit dem Zürcher Psychologen Ben Kneubühler.

Woher kommt die Angst vor dem Alleinsein?

Ängste schützen uns vor Gefahren, und Alleinsein war für uns Menschen früher lebensgefährlich – in der Menschheitsgeschichte und als hilfloses Baby. Das Bedürfnis nach Bindung und Kontakt ist der wichtigste Überlebensmechanismus unserer Spezies. Wir sind nicht dafür gemacht, allein zu sein. Kontakt wirkt beruhigend auf unser Nervensystem. Ich würde diese Angst gerne normalisieren.

Social Distancing als Albtraum?

Eine bis heute unbestrittene Theorie ist die Bindungstheorie. Wenn wir Säuglinge alleine lassen, zeigen sie vorhersehbare Verhaltensweisen, um den Kontakt wieder herzustellen. Kommt die Bezugsperson regelmässig zurück, entsteht ein sicherer Bindungsstil.

Wird die Bezugsperson nicht als zuverlässig wahrgenommen, kann sich ein unsicherer Bindungsstil entwickeln. Ein sicherer Bindungsstil – die Zuversicht, dass unser Gegenüber wieder Kontakt aufnimmt – ist auch bei Erwachsenen einer der wichtigsten Faktoren, um psychisch gesund zu bleiben. Unsichere Bindungsstile bergen Risiken für Depression, Angst und andere Störungen.

Wie behält man die Nerven?

Ablenkung funktioniert nur bedingt. Gedanken beeinflussen Gefühle und umgekehrt. Mein Rat: Aufschreiben. Welcher Gedanke löst welches Gefühl aus? Gibt es alternative Gedanken? Wenn sich Sorgen ungehindert ausbreiten, hilft es, sie zu Ende zu denken: Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte?

Ausserdem hilft es, Gefühle zu benennen. Im Englischen sagt man «naming is taming».

Was gegen erzwungene Einsamkeit hilft

Kontakt suchen – per Telefon, Video oder in Foren. Ein gewisses Mass an Einsamkeit ist in Ordnung. Manchmal hilft das Wissen, dass die aktuelle Einsamkeit vergänglich ist.

Anzeichen und Hilfe

Schlaf ist oft ein guter Gradmesser: Einschlafprobleme, Durchschlafen, frühes Aufwachen oder übermässiges Schlafen. Auch anhaltende Niedergeschlagenheit und Motivationsverlust. Ernsthaft wird es, wenn Symptome längerfristig andauern.

Viele Therapeutinnen und Therapeuten bieten Online-Sitzungen an. Kliniken und Kriseninterventionsstellen bleiben Anlaufstellen in Notfällen. Als Mitmensch: Wenn sich jemand zurückzieht, signalisieren Sie Präsenz. Bei anhaltendem Leid und Suizidgedanken: professionelle Hilfe einschalten.

Archivkopie für der-psychologe.ch. Original-Medienseite oft nicht mehr erreichbar. Text aus öffentlich zugänglichen Archivquellen.
Urheberrecht beim jeweiligen Verlag bzw. Autor.