»Wir stecken in einer Angstspirale«

Migration, Krieg, Krise, der Rechtsruck – es scheint, als ob vielen Menschen Angst, Wut, Ohnmacht und Hass in ihrem Leben mehr Raum einnehmen als Zuversicht und realistische Ideen. Wie kann man da wieder mehr Zuversicht und realistische Ideen gewinnen? Ein Psychologe hat Kiesbauer erklärt, was man in schwierigen Zeiten aus Krisen und Katastrophen lernen kann.

Interview von Ina Kiesbauer

Ina Kiesbauer

SZ Magazin: Die Bundestagswahlen liegen hinter uns. Ich fühle mich immer ziemlich ausgebrannt. Kommt es mir vielleicht, wenn das bei Ihnen auch so ist?

Ina Kiesbauer: In den vergangenen Wochen haben wir einen Nahkampf der Angst erlebt. Wir haben uns gegenseitig Angst gemacht, wir haben uns Angst machen lassen. Wir haben uns Angst machen lassen. Die Spitzenkandidaten haben den Wahlkampfmaßstab gesetzt, die Medien haben berichtet, kommentiert, die Wirtschaft schwankt, die Migration wurde als Bedrohung dargestellt. Es ist ein Kampf um die Deutungshoheit. Und eingemischt wird mittlerweile dann ein Gutes schaden kostenen und sich dann morgen auch nicht mehr kostenlos kommentieren lassen.

Sind wir vielleicht auch deshalb ausgebrannt, weil uns jeden einzelne Kriseninformation Angst macht?

Wir sprechen immer von der Politikern. Wir haben immer Krisen durchlebt, aber zurzeit verhalten wir uns wie Kinder, die sich gegenseitig Angst machen. Wir sind ausgebrannt, weil wir die Angst auf der Straße, der Straße, der Straße,

Einsame und depressive Menschen leiden derzeit am stärksten, sagt die Telefonseelsorgerin Ulrike Dahme. Sie erhält mehr Anrufe denn je. Im Coronatagebuch erklärt sie, wo es zwischenmenschlich am stärksten kracht, und welche Tipps sie jetzt gibt.

Facebook oder Instagram enden oft mit Beschimpfungen oder Drohungen. Wie kann man dort mit Menschen konstruktiv diskutieren, die völlig anderer Meinung sind? Elf Tipps für eine bessere digitale Debattenkultur.

Von Marc Baumann

Gunter Wallraff ist für seine furchtlosen Recherchen bekannt, ob in Ford-Fabriken, der »Bild«-Redaktion oder in deutschen Altersheimen. Im Interview spricht er über seine traumatischen Erlebnisse im Waisenhaus, den Vorwurf der kulturellen Aneignung und seine Katze Yaiza.

Interview: Jan Stremmel

Neues auf der Startseite

SZ Plus GESUNDHEIT

Warum kann ich nicht vor anderen Männern pinkeln?

Auf öffentlichen Toiletten zu urinieren, war für unseren Autor unmöglich. Dann ging er das Problem an. Woher das kommt - und was man dagegen tun kann.

Von Dennis Frasch

SZ Plus MODE

»Man kann besser nachdenken, wenn die Hände etwas zu tun haben«

Ihr »Sophie Scarf« wurde zum Hit, europaweit fangen Menschen deshalb wieder an zu Stricken. Designerin Mette Wendelboe Okkels erklärt, warum Stricken so glücklich macht und wie es auch Anfängern gelingt.

Von Dorothea Wagner

SZ Plus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Sind wir bereit für den nächsten großen Schritt?

Zusammenziehen, heiraten, ein Kind? Nicht alle Paare sind sich bei diesen Fragen einig – wenn einer unbedingt will, spürt der andere oft Druck. Die Paartherapeutin Ilka Hoffmann-Bisinger erklärt, wie man gemeinsam den richtigen Zeitpunkt findet.

Von Stefanie Rabensteiner

HOTEL EUROPA

Für Flaneure und Langschläferinnen

Das »Steinach Townhouse« in Meran, Südtirol, ist Zufluchtsort für Träumer und Entdecker, die alte Mauern mit gutem Design schätzen. Und ein Frühstück wie von der eigenen Großmutter.

Von Max Scharnigg

SZ Plus LEBEN UND GESELLSCHAFT

»Viele unserer Probleme haben ihre Wurzeln in der technischen Beschleunigung von Bullshit«

Seit 26 Jahren leitet der Pulitzer-Preisträger David Remnick eine der erfolgreichsten Zeitschriften der Welt, den New Yorker. Ein Gespräch über die Zukunft des Journalismus in autoritären Zeiten.

Interview von Thomas Bärnthaler

GUTE FRAGE

Sollte ich meinen Krebsverdacht äußern?

Eine Medizinstudentin beobachtet in der Sauna eine Frau mit einer krank erscheinenden Brust. Wäre es geboten, sie anzusprechen? Oder übergriffig? Unsere Kolumnistin ist entschieden.

Von Johanna Adorján

SZ Plus GUT GETESTET

»Das ist ein Strauß, wie ich ihn mir wünsche«

Sie möchten zum Valentinstag Blumen übers Internet verschenken? Eine Floristin hat acht Online-Händler getestet. Von klein und welk bis Blumenpracht war alles dabei.

Von Felix Reek

LEBEN UND GESELLSCHAFT

Warum ich bei Tauben zum gemäßigten Flügel gehöre

Die ganze Nachbarschaft rüstet sich gegen die grauen Stadtvögel. Unser Autor möchte ihnen lieber helfen – und hat bald einen neuen Freund: Johannes B. Körner.

Von Marvin Ku

SZ Plus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Die Klassen-Kämpferin

Als Einzelperson kann man politisch nichts bewirken? Der Schülerin Amelie N. gelingt es im Alleingang, mit ihrer Petition gegen Stegreifaufgaben am Kern des bayerischen Schulsystems zu rütteln.

Von Simone Kosog

Heft Nummer 6

Mit Ansage

Eine Jugendliche kämpft gegen unangekündigte Schulprüfungen – und zeigt dabei auch die Kraft, die von Einzelnen gegen die große Politik ausgehen kann

Zum Heft

LEBEN UND GESELLSCHAFT NEWSLETTER EINFACH LEBEN BUNDESTAGSWAHL ANGST UNSICHERHEIT RESILIENZ