

Nach Solingen-Attentat: Wie mit der Angst umgehen?

aus Gesundheit


 [Thema folgen](#)



© Federico Gambarini/dpa

Am Wochenende wird in Wetzlar gefeiert, wenige Tage nach dem Messer-Attentat in Solingen. Manche haben ein mulmiges Gefühl in Menschenmassen. Eine Expertin gibt Tipps.

 31. August 2024 – 10:15 Uhr

 5 min


 Kommentare

 Mika Beuster



Artikel anhören



 00:00 / 06:30 1X

[BotTalk](#)

Wetzlar. In Solingen sterben beim „Festival der Vielfalt“ Menschen beim Messer-Attentat, bundesweit wird eine Debatte über Gewalttäter und Migration ausgelöst. Nun feiert nur wenige Tage später Wetzlar. Polizei und Organisationen gehen aber von keiner besonderen Gefährdungslage für das Brückenfest aus. Dennoch werden einige Besucher ein mulmiges Gefühl haben. Wie umgehen mit der Angst? Wir haben mit der Expertin Dr. Kerstin Büring gesprochen. Die ärztliche Psychotherapeutin mit Praxis in Wetzlar behandelt unter anderem Ängste.

Frau Dr. Büring, nach dem Attentat in Solingen haben viele Menschen ein mulmiges Gefühl, wenn sie sich in der Öffentlichkeit aufhalten. Dieses Wochenende ist Brückenfest in Wetzlar, viele Menschen werden eng gedrängt zusammen sein. Was kann man gegen dieses Gefühl tun?

Grundsätzlich ist dieses Gefühl erst einmal verständlich. Selbstsichere Menschen werden aber nicht viel ängstlicher sein, als sie es üblicherweise sind. Die meisten Menschen, die nun Angst haben, sind auch insgesamt mehr mit Ängsten behaftet. Das kann dazu führen, dass man solche Feste meiden möchte. Dann hilft es, sich die Frage zu stellen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass mir wirklich etwas passiert. Wenn ich rausgehe, ist die Wahrscheinlichkeit, dass mir etwas im Straßenverkehr zustößt doch am Ende viel höher, als dass ich Opfer einer solchen Tat werde.

Warum haben wir überhaupt Angst, wofür ist dieses Gefühl überhaupt gut?

Evolutionär ergibt Angst einen Sinn. Schon die Höhlenmenschen haben geschaut, ob gefährliche Tiere in der Nähe sind, haben sich verteidigt und dafür gesorgt, dass ihnen die Nahrung nicht ausgeht. Auch heute hat Angst durchaus noch einen Sinn. Wir schnallen uns im Auto an, ergreifen Vorsichtsmaßnahmen. Beim Sportklettern schauen wir, ob unsere Sicherung funktioniert. Angst hilft uns hier, diese Entscheidungen zu treffen.

Wann sollten wir auf unsere Angst hören?

Grundsätzlich ist es richtig, in sich reinzuhorchen, auf sich zu hören, um Gefahr für Leib und Leben zu vermeiden. Angst ist aber dann grundsätzlich nicht mehr sinnvoll, wenn sie uns beherrscht und über unser Leben bestimmt. Wenn die Angst vor dem Autobahnfahren – die übrigens sehr weit verbreitet ist – so stark ist, dass sie mich daran hindert, ins Auto zu steigen und Abschnitte mit Autobahnen zu fahren, dann bestimmt die Angst über mich.

Nach Solingen: Sicherheit bei Veranstaltungen

Wetzlar

Sicherheit beim Wetzlarer Brückenfest: Das plant die



Angstzustände – Wann ist professionelle Hilfe angeraten?

Dr. Kerstin Büring

Die promovierte **Ärztin** aus Wetzlar hat in Hamburg, Göttingen und Köln studiert. Nach der Approbation als Ärztin hat Büring in der Allgemeinmedizin gearbeitet und eine Ausbildung zur ärztlichen **Psychotherapeutin** absolviert. Seit 24 Jahren arbeitet die 60-Jährige in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, seit 2009 auch im Bereich Psychoonkologie. Sie ist dabei Spezialistin für **Angststörungen**, allgemeine **Ängste**, **Depressionen** und **Panikattacken**. Seit 2020 bietet Büring **therapeutisches Klettern** an.



Das Leben ist nicht vorbestimmbar, es gibt keine komplette Sicherheit und es gibt auch kein Leben ohne Angst.



Dr. Kerstin Büring
Ärztliche Psychotherapeutin, Wetzlar



Mika Beuster

[Startseite](#) > [Lokales](#) > [Lahn-Dill-Kreis](#) > [Wetzlar](#) > [Nach Solingen-Attentat: Wie mit der Angst umgehen?](#)
