

Und plötzlich geht die Kontrolle verloren

Geschrumpfte Vermögen, verlorene Jobs, zerronnene Hoffnungen: Die Finanzkrise macht vor allem leistungsorientierten Menschen zu schaffen

VON WALTER SCHMIDT

Aachen. Es kann dem Fluggast passieren, wenn die Maschine unaufhaltsam Richtung Startbahn rollt. Oder der Lehrerin, wenn ihr die Schüler trotz etlicher Ermahnungen auf der Nase herumtanzen. Oder es widerfährt dem machtlosen Privatanleger, dem der Absturz an den Börsen sein Vermögen aufzehrt. Plötzlich ist die sicher geglaubte Kontrolle weg. Das Hirn sucht fieberhaft nach einer Lösung, um wieder Herr des Geschehens zu werden – und findet sie nicht.

Die aktuelle Finanz- und längst auch Wirtschaftskrise vermittelt Millionen Menschen das Gefühl, den Umständen ausgeliefert zu sein. Werden sie ihre Arbeit verlieren, ihr ganzes Geld? Solche Sorgen können einen ganz kirre machen. Und das hängt mit der Biologie des Gehirns zusammen.

Vorderhirn in Unruhe

Unter Druck gerät vor allem das Vorderhirn in eine solche Unruhe, dass es Handlungen nicht mehr richtig steuern kann. „Dabei ist das Frontalhirn genau der Bereich, wo die komplexesten Handlungsstrategien zum Lösen von Problemen entwickelt werden“, sagt der Neurobiologe Professor Gerald Hüther, der an der Psychiatrischen Uniklinik Göttingen die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung leitet.

Doch mit Chaos im Kopf gelingt das nicht – und die Folgen sind gravierend. „Man kann komplizierte Handlungen nicht mehr gut planen und vorausschauend denken, Frustrationen aushalten und innere Impulse unter Kontrolle bringen“, berichtet der ausgewiesene Experte fürs menschliche Oberstübchen, der sich seit langem mit Stressfolgen fürs Hirn beschäftigt.

Statt komplexer Lösungen bevorzugen selbst die ausgefeiltesten Denkkonstrukte dann bewährte Vorgehensweisen, „manchmal aber auch primitive“, sagt Hüther. Hirnforscher meinen damit Lösungswege, die im Hirn schon während der frühen Kindheit gebahnt worden sind. Oder sogar – wenn der Druck besonders groß wird – archaische Notfallreaktionen. „Die sind im Hirnstamm nicht nur bei uns, sondern auch bei Tieren angelegt und münden, falls sie aktiviert werden, in Angriff, Verteidigung oder panische Flucht“, sagt Hüther.

Panische Verkäufe von Anteilen

Doch dahinschmelzende Aktiendepots oder verlorenes Vermögen bieten weder Angriffspunkte noch kann man vor ihnen fliehen – außer durch panische Verkäufe von Anteilen. „Wenn gar nichts mehr geht, besteht der letzte Ausweg in ohnmächtiger Erstarrung“, fügt der Hirnforscher hinzu. Dies sei genau das, was er zurzeit bei vielen Menschen beobachten könne – eine Folge emotionalen Stresses. „Kontrollverlust kann Gefühle



Chaos im Kopf: Psychologen glauben, dass die aktuelle Finanz- und Wirtschaftskrise bei vielen Menschen Existenzängste auslöst, was möglicherweise zu einem Anstieg von Depressionen führen könnte. Foto: stock/Neubert/Montage Horst Thomas

wie Angst, Hilflosigkeit und Niedergeschlagenheit bis hin zur Resignation zur Folge haben“, befindet Silvia Uhle, leitende Psychologin an der Christoph-Dornier-Klinik in Münster, die sich auf die Behandlung von Angsterkrankungen und Depressionen spezialisiert hat. Die aktuelle Finanz- und Wirtschaftskrise löse bei vielen Menschen Existenzängste aus, wodurch es „möglicherweise zu einem Anstieg von Depressionen kommen“ könne.

Allerdings sind nicht alle Charaktere gleichermaßen gefährdet. Zur Resignation neigten vor allem Menschen, die es quasi gelernt haben, sich hilflos zu fühlen, indem sie mehrfach erfahren haben, eine schwierige Situation trotz intensiver Bemühungen nicht bewältigen zu können. Beherrschend ist bei ihnen „das Gefühl, dass sie ja ohnehin nichts ändern können“, fügt Uhle hinzu. Jede Gegenwehr erscheint also zwecklos, zum Scheitern verdammt. Vernünftiges Han-

deln wird unter dem Ansturm negativer Gefühle schwierig. „Die Handlungsfähigkeit ist reduziert, in schweren Fällen bis hin zur Handlungsunfähigkeit“, sagt Uhle. „Man sucht nicht mehr konstruktiv nach Lösungen, sondern grübelt nur noch. Man meint, alles werde nur noch immer viel schlechter werden und man selber in eine Notlage geraten.“

Flucht: Wenn eine Drucksituation zu groß wird, kommt es zu Notfallreaktionen. Diese sind bei Menschen wie Tieren im Hirnstamm angelegt. Foto: stock/INSADCO

Wer so denkt, der sieht keine Handlungsoptionen mehr.

Gerade extrem leistungsorientierte Menschen laufen Gefahr, sich auf diese Weise selber immer tiefer ins empfundene Unglück zu wühlen. „Sie beziehen ihren Selbstwert aus dem, was sie erreicht haben, und wenn das nicht gelingt, reagieren sie äußerst gekränkt“, beschreibt die Psychologin das Problem. Solche Menschen gäben sich schnell die Schuld, sogar an Dingen, auf die sie wenig oder keinen Einfluss haben – „ganz anders als jene, die ihr Selbstwertgefühl und ihre Zufriedenheit hauptsächlich aus dem Zusammen sein mit der Familie und aus Freundschaften beziehen“, fügt Uhle hinzu.

Doch worin kann die Lösung liegen? „Zunächst sollte berücksichtigt werden, dass es sich tatsächlich um eine extrem schwierige und belastende Situation handelt“, rät die Therapeutin. Neue Möglichkeiten ergäben sich jedoch nur, „wenn man nach

vorne blickt“. Unter Umständen müsse man „dann eben auch seinen Anspruch herunterschrauben und sich mit einem Kompromiss zufriedengeben“. Dieser könne „immerhin reichen, um die Familie und sich selbst zu ernähren“.

Hilfreich findet es Uhle, sich immer wieder klarzumachen, „dass man nicht der Hauptverantwortliche für die Finanzkrise oder den Wegfall des Jobs ist, sondern eher ein kleines Licht“. Wer das schaffe, werde „viel seltener depressiv“ als Menschen, die sich für ihr gesamtes Unglück die Schuld geben. „Dabei geht es keinesfalls darum, die Lage zu beschönigen, sondern um die Suche nach Möglichkeiten, die Kontrolle wiederzuerlangen“, betont die Psychologin. Vielleicht müsse dazu der bisherige Job aufgegeben oder auch ganz die Branche gewechselt werden, „wie das zurzeit manche Banker tun“. Vielleicht könne ja eine früher nicht weiter verfolgte Berufsidee aufgefrischt

und wiederbelebt werden, „und man wechselt beispielsweise in die Altenpflege“, erklärt Uhle.

Wer dazu neige, sich die Schuld am Unglück selber aufzubürden,

„Kontrollverlust kann Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit und Niedergeschlagenheit bis hin zur Resignation zur Folge haben.“

SILVIA UHLE,
PSYCHOLOGIN AUS MÜNSTER

sollte mit anderen Betroffenen reden oder sich auch mit seinen Freunden austauschen.

„Der direkte Austausch mit anderen Menschen ist ganz wichtig, weil man nur auf diesem Weg die eigenen fehlerhaften Annahmen korrigieren kann“, erklärt Uhle. Das sei wesentlich besser, als sich – was leider immer noch viel zu häufig geschehe – auf sich zurückziehen und sich das Hirn zu zerbrechen.

AM SONNTAG, 2. NOVEMBER
VON 10 BIS 18 UHR GEÖFFNET



SUPERMOTO AM 2. NOV.
IM ARDENNES OUTLET CENTRE
VERVIERS CITY
Supermoto

VON MO. BIS DO. 10-18 UHR - FR. & SA. 10-19 UHR

PREISNACHLÄSSE BIS ZU - 60%* DAVON
KRIEGT MAN RICHTIG GÄNSEHAUT

David Harvey
Villa Happ



An Halloween werden die Ardennes Outlet Centre-Besucher dank Preisnachlässen bis zu 60% vor Vergnügen kreischen.

Achtung: das Ardennes Outlet Centre ist am Samstag, 1. November geschlossen.

Ardennes
OUTLET
CENTRE VERVIERS

*Im Vergleich zu den Preisempfehlungen des Vorjahrs des gleichen Artikels im traditionellen Handel (Lese der Geschäfte vor Ort empfohlen).

NUR 20 MINUTEN VON AACHEN - 8, RUE DE LA STATION - 4800 VERVIERS (ZENTRUM) IN BELGIEN - RIESIGER KOSTENLOSER PARKPLATZ - A44/E40 - DANN E42, AUSFAHRT 4 - WWW.OUTLETFIEBER.COM