

„Soziale Kontakte sind wichtig“

BZ-SERIE ZEITENWENDE (10): Der Resilienzforscher Klaus Lieb erklärt, wie man in schwierigen Zeiten stabil bleiben kann

FREIBURG. Pandemie, Klimawandel, Energiekrise, Krieg in der Ukraine und Inflation. Die vielzitierte Zeitenwende ist eine Zeit der Dauerkrisen, die viele Menschen auch persönlich belastet. Wie sollte man damit umgehen und wie kann man krisenfest werden? Darüber hat Sebastian Kaiser mit Klaus Lieb vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung gesprochen.

BZ: Herr Lieb, wie gehen Sie persönlich mit den aktuellen Belastungen und Krisen um?

Lieb: Ich glaube, dass diese Dauerkrisen für alle Menschen eine große Herausforderung sind. Ich persönlich achte darauf, dass der Stress nicht überhandnimmt, schaue darauf, genügend Sport zu treiben, ausreichend zu schlafen und Dinge zu tun, bei denen ich positive Emotionen verspüre. Außerdem achte ich auf meinen Medienkonsum.

BZ: Gibt es denn Untersuchungen darüber, was diese Fülle an Krisen mit den Menschen macht und wer besonders darunter leidet?

Lieb: Wir wissen über die aktuelle Situation derzeit relativ wenig. Aus der Coronapandemie ist allerdings bekannt, dass die meisten Menschen psychisch stabil aus der Krise gekommen sind. Vor allem junge Menschen, Menschen mit körperlichen Erkrankungen und Alleinerziehende sowie diejenigen, die über geringere finanzielle Mittel verfügen, haben die Pandemie jedoch schlechter bewältigt. Diese Menschen brauchen auch jetzt unsere Fürsorge. Schließlich geht es in Zeiten steigender Energiekosten und Inflation für viele um die eigenen Lebensgrundlagen. Das kann sehr belastend sein.

BZ: Wie kann diese Fürsorge aussehen?

Lieb: Wir müssen ganz gezielt die Menschen mitnehmen, die aufgrund der aktu-



Klaus Lieb



Die meisten Menschen haben etwa die Corona-Pandemie gut weggesteckt, manche aber fühlen sich sehr belastet.

ellen Situation in eine finanzielle Schieflage geraten sind. Das ist aus meiner Sicht zunächst einmal eine staatliche Aufgabe, die in der Corona-Pandemie über weite Strecken gut gemeistert wurde. Auch in der jetzigen Situation strebt man solche Lösungen in Form der aktuellen Hilfspakete an, was aus meiner Sicht sehr sinnvoll ist. Denn finanzielle Sorgen sind große Risikofaktoren, die zu Verzweiflung bis hin zu Suizidalität führen können. Deshalb ist es so wichtig, diesen Menschen zu helfen.

BZ: Was kann man persönlich tun, um trotz aller Sorgen stabil zu bleiben und die eigene Resilienz stärken?

Lieb: Resilienz ist nichts Statisches, sondern etwas sehr Dynamisches, das jeder für sich aktivieren kann. Einer der wichtigsten Faktoren sind beispielsweise soziale Kontakte. Auf Menschen zuzugehen, sich mit anderen zu treffen und soziale Unterstützung zu bekommen, ist der wichtigste Resilienzfaktor. Deshalb sollte man sich mit seinen Ängsten und Nöten nicht zurückziehen und dafür sorgen, dass jeden Tag positive Emotionen entstehen. Diese Momente sollte man ganz bewusst herstellen, indem man die Dinge tut, von denen man weiß, dass sie einem guttun. Etwa Musik hören, mit anderen Menschen lachen oder zu anderen bewusst freundlich sein, um positive Emotionen herzustellen. Man sollte auch im Kopf flexibel sein, positiv denken und sich auch in schwierigen Situationen fragen, ob darin nicht auch eine Möglichkeit für persönliche Veränderung liegen kann.

Sich zu fragen, was für das eigene Leben wichtig ist, auch das kann die eigene Resilienz stärken.

BZ: Resilienz ist also etwas, das man lernen kann...

Lieb: Das kann man so sagen. Aber es gibt auch Unterschiede. Manche Menschen sind etwa aus der Kindheit sehr stark herausgekommen und haben solche Resilienzfaktoren früh gelernt und kommen dadurch sehr stabil durchs Leben. Das heißt aber nicht, dass jemand, der vom Leben gebeutelt ist, nicht resilient werden kann. Es gibt etwa in der Selbsthilfeliteratur sehr viele Anregungen, die helfen und stärken können.



BZ: Auch der Medienkonsum scheint ein Schlüssel für das eigene Wohlbefinden zu sein. Was ist die richtige Strategie?

Lieb: Es ist wichtig, für sich selbst festzustellen, welche Form des Medienkonsums einem guttut. Nachrichten wecken immer auch Emotionen. Wirken negative Emotionen den ganzen Tag auf einen ein, können sie schnell belastend werden. Deswegen ist eine konzentrierte Nachrichtenaufnahme an zwei Zeitpunkten

des Tages zu empfehlen. Morgens und abends etwa – aber nicht direkt vor dem Schlafengehen oder direkt nach dem Aufstehen. Man sollte sich informieren, aber eher mit der Gesamtlage auseinandersetzen und sich nicht zu sehr mit Einzelschicksalen beschäftigen, um nicht in einen Dauererregungszustand zu geraten. Gerade in der Pandemie hat sich gezeigt, dass Menschen, die den eigenen Nachrichtenkonsum gesteuert haben, besser durchgekommen sind.

BZ: Wie wird sich die Zeitenwende auf uns als Gesellschaft auswirken?

Lieb: Krisen sind nicht nur negativ. Sie können zu Belastungen führen, aber auch eine Chance für Veränderungen und etwas Neues sein. Sie bieten dem Einzelnen und einer Gesellschaft immer auch die Möglichkeit, Positives hervorzubringen. Ich habe die Hoffnung, dass wir neue Formen der Solidarität entwickeln und uns bezüglich unserer Werte neuorientieren. So schlimm und schwierig die Zeiten gerade sind – gerade auch aufgrund des Kriegs in der Ukraine mit seinen zahlreichen Unwägbarkeiten – glaube ich, dass eine Gesellschaft daraus positive Erkenntnisse ziehen kann. Krisen sind grundsätzlich immer auch ein Anlass, an dem man wachsen kann, aus denen man gestärkt hervorgehen kann.

Klaus Lieb ist Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz. Er ist außerdem wissenschaftlicher Geschäftsführer des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung.

CSU-Politikerin Barbara Stamm gestorben

„Soziales Gewissen“ ihrer Partei

MÜNCHEN/WÜRZBURG (dpa). 2009 machte Barbara Stamm (CSU) ihre Brustkrebskrankung öffentlich – nun ist die frühere Landtagspräsidentin im Alter von 77 Jahren an der Krankheit gestorben. Die Würzburgerin entschied sich frühzeitig, mit ihrer Krankheit genauso umzugehen, wie sie es auch als Politikerin in ihren vielen Ämtern gepflegt hatte: offensiv und geradlinig. Dafür wurde sie nicht nur in ihrer Partei geschätzt. Auch außerhalb Bayerns genoss sie Ansehen.

Seit 1976 saß sie im bayerischen Landtag. In den 80er Jahren stieg sie die Karriereleiter empor, wurde stellvertretende Fraktionschefin und Staatssekretärin im Kabinett von Franz Josef Strauß. 1994 machte der damalige Ministerpräsident Edmund Stoiber sie zur Sozialministerin. Diese Amtszeit ging 2001 im Sturm der BSE-Krise zu Ende: Stoiber setzte sie wieder vor die Kabinetttür. Stamm war tief verletzt und fühlte sich als Bauernopfer.

Doch Hinterbänklerin wurde sie nach dem Verlust ihres Ministeramtes nicht.



Barbara Stamm

Sie blieb – wie durchgehend seit 1993 – stellvertretende Vorsitzende der CSU, erst 2017 gab sie das Amt ab – freiwillig, wie sie damals sagte. Stamm wurde zum personifizierten „sozialen Gewissen der CSU“. Auf den Parteitagen erzielte sie meist das Top-Ergebnis aller Vizes. 2008 wurde sie erstmals zur Landtagspräsidentin gewählt. Im Unterschied zur restlichen CSU-Partei prominenz trat Stamm nicht in einem Stimmkreis als Direktkandidatin an. Sie kandidierte auf der unterfränkischen CSU-Liste, ihr Sitz im Landtag war damit abhängig vom Gesamtergebnis der Partei. 2018 hatte sie sich trotz Krankheit für eine erneute Kandidatur entschieden, wohl wissend, dass angesichts schlechter CSU-Umfragewerte alle Listenkandidaten chancenlos waren.

KURZ GEMELDET

BUNDESWEHR Mandat für den Irak

Die Bundesregierung will die Stabilisierungsmission der Bundeswehr in Irak bis Ende Oktober 2023 verlängern. Der entsprechende Mandatsantrag wurde am Mittwoch vom Kabinett beschlossen. Die Mission solle das Wiedererstarken der Terrormiliz Islamischer Staat verhindern. **AFP**

KLIMAPROTEST Staatsanwalt ermittelt

Im Zusammenhang mit Attacken von Mitgliedern der Klimaschutzgruppe „Letzte Generation“ auf Erdölpumpstationen in Mecklenburg-Vorpommern ermittelt die Staatsanwaltschaft gegen mehrere Beschuldigte. Wie ein Sprecher in Neubrandenburg am Mittwoch sagte, geht es um zwölf Verfahren. In den meisten Fällen werde den Beschuldigten Störung öffentlicher Betriebe, Sachbeschädigung und Hausfriedensbruch vorgeworfen. **dpa**

Proteste gegen türkisches Mediengesetz

Präsident Erdogan will Pressefreiheit weiter einschränken / Bis zu drei Jahre Haft für „Fake News“

Von Gerd Höhler

ANKARA/ATHEN. Vor den Parlaments- und Präsidentenwahlen im nächsten Frühjahr erhöht der türkische Staatschef Recep Tayyip Erdogan den Druck auf die Medien. Ein neues Gesetz gegen „Desinformation“ bedroht die Verbreitung „falscher“ Nachrichten mit Haftstrafen von ein bis drei Jahren. Oppositionspolitiker und Journalistenverbände sehen darin den Versuch, Regierungskritiker zum Schweigen zu bringen.

Als die Abgeordneten der Großen Nationalversammlung am Dienstag mit den Beratungen über das neue Desinformationsgesetz begannen, versammelten sich Politiker der Oppositionspartei CHP, Bürgerrechtler und Mitglieder von Journalistenverbänden vor dem Parlamentsgebäude in Ankara. Sie trugen Plakate mit Aufschriften wie „Nein zum Zensurgesetz“, „Wir wollen Presse- und Redefrei-



Recep Tayyip Erdogan

heit“ und „Fake News – aber nach wessen Definition?“ Der Gesetzentwurf, gegen den sie protestieren, umfasst 40 Artikel.

Für Widerspruch sorgt vor allem Artikel 29. Er bedroht mit bis zu drei Jahren Haft, wer „falsche Nachrichten über die

innere oder äußere Sicherheit des Landes oder die öffentliche Gesundheit verbreitet, um damit Beunruhigung, Angst oder Panik auszulösen“.

Der deutsch-türkische Politiker Mustafa Yeneroglu, der 2019 wegen seines Engagements für Menschenrechte Erdogans Regierungspartei AKP verlassen musste und heute der oppositionellen Deva-Partei angehört, kritisiert den Gesetzentwurf. Die Formulierungen seien zu vage und offen für Willkür, sagt der Jurist. Banu Tuna, die Istanbuler Bezirksvorsitzende des türkischen Journalistenverbandes TGS, meint, das Gesetz habe „keinen anderen Zweck als Druck auf den Journalismus zu machen und die Medien abzustrafen“. Mit dem neuen Paragraphen bekomme die Justiz ein Instrument, nahezu jede Kritik an staatlichen Stellen zu kriminalisieren und öffentliche Debatten über politische heikle Themen wie Migration oder die Wirtschaftslage einzuengen, schreibt der türkische Politologe Berk Esen.

Dänemark steht vor Neuwahl

Überraschende Ankündigung

KOPENHAGEN (AFP). In Dänemark finden überraschend am 1. November vorgezogene Neuwahlen statt. Sie habe Königin Margrethe über diesen Termin unterrichtet, teilte die sozialdemokratische Regierungschefin Mette Frederiksen am Mittwoch in Kopenhagen mit. Sie gab damit einem Ultimatum einer kleinen verbündeten Partei nach, die mit dem Sturz der Regierung gedroht hatte, sollten bis Donnerstag keine Neuwahlen angekündigt werden. Wegen des sogenannten Nerz-Skandals fordern linke wie rechte Parteien seit längerem Neuwahlen.

Die dänische Regierung hatte 2020 die Tötung aller rund 15 Millionen Zuchtnerze im Land angeordnet. Damit sollte die Verbreitung einer mutierten Form von Sars-CoV-2 verhindert werden, von der befürchtet wurde, dass sie die Wirksamkeit der Impfstoffe beeinträchtigen könnte. Es fehlte aber die Rechtsgrundlage.