

Panik ist eine gefährliche Seuche –

Zur Diagnose und Prävention

Apl. Prof. i.R. Dr. Georg Lind

1.6.2020¹

Schneller als das Corona-Virus hat sich die Angst davor ausgebreitet. Angst ist eine natürliche Reaktion auf Gefahren, die manchmal Leben retten, manchmal auch Leben gefährden kann, vor allem wenn sie sich zur Panik-Pandemie auswächst, wie das derzeit der Fall zu sein scheint.

Um Panik-Schäden zu verhindern, hat uns die Evolution mit einem relativ großen Hirn ausgestattet. Philosophen sehen in diesem Organ (vor allem dem Vorderhirn, das den größten Platz im Schädel einnimmt) den Sitz der *Vernunft*, Psychologen den Sitz der *Fähigkeit, Probleme durch denken und diskutieren zu lösen*, also der [Moralkompetenz](#). Moralkompetenz hat [sich in experimentellen und korrelativen Studien](#) als sehr wichtig für verschiedene Formen des Sozialverhaltens erwiesen. Wenn Menschen nicht ein Mindestmaß an dieser Fähigkeit besitzen, können sie Probleme und Konflikt nur durch Gewalt, Betrug und Wegschauen bewältigen oder durch Unterwerfung unter Autoritäten ([LeBon 1911/2019](#); [Lind 2019](#)).

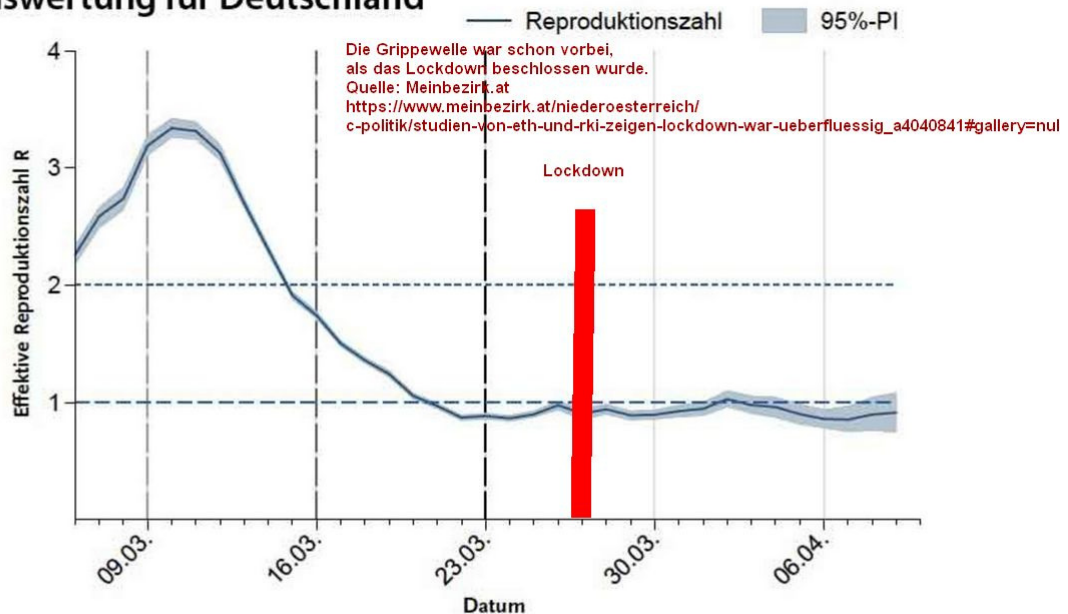
Panik kann größere Schäden anrichten als das, vor dem man Angst hat. Sie wird pathologisch, wenn sie beim Menschen die Fähigkeit zum Denken und Diskutieren ausschaltet. Davon können wir alle befallen werden, auch Politiker und andere Meinungsführer. In solchen Fällen wächst die Gefahr, die von Paniken ausgeht. Es entsteht eine Panik-Pandemie, die sich über verschiedenste Kommunikationskanäle ausbreitet und selbst verstärkt.

Panik wirkt nach. Sie entsteht sogar manchmal erst, wenn die Gefahr schon vorüber ist, wie das im Fall der Covid-19 „Pandemie“ der Fall zu sein scheint. In Deutschland (auch in der Schweiz, China u.a.) wurden die massiven Einschränkungen der Grundrechte durch Anti-Virus Maßnahmen wie Ausgehbeschränkungen, Schließung von Kitas, Schulen, Hochschulen, den meisten Geschäften und Dienstleistungen, Abstandsregeln, Maskenzwang u.v.a.m. erst beschlossen, als die Infektionsrate schon wieder auf den Stand vor der Pandemie abgesunken war, die Maßnahmen also gar nicht mehr notwendig waren (siehe Graphik).

¹ Diese kurze Abhandlung habe ich in den Zeiten der Corona-Krise geschrieben, als viele Regierungen in der Welt zur Eindämmung der Infektionen durch das Convik-19 Virus drakonische Maßnahmen ergriff, unter anderem die Einschränkung der Bewegungsfreiheit, der sozialen Kontakte und der Demonstrations- und Meinungsfreiheit, sowie die Schließung aller Bildungseinrichtungen von der Kita bis zu den Hochschulen und die Schließung der meisten Geschäfte und aller Gaststätten. Diese Maßnahmen haben nicht nur die Wirtschaft in weiten Teilen zum Erliegen gebracht, sondern auch starke Auswirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen. Hinweise auf fehlende oder falsche Grundlagen der Maßnahmen durch Experten wurden meist als „Verschwörungstheorien“ und verquere Meinungen oder durch Angriffe auf deren Integrität diffamiert. Eine vernünftige, offene Diskussion war kaum möglich.

Der Lockdown beschlossen wurde.

RKI Auswertung für Deutschland



hochgeladen von Dr. Peter F. Mayer

Gegen Panik-Pandemien bildet sich offenbar keine natürliche Immunität. Bei den Menschen entsteht Einsicht meist nur nach Panik-Katastrophen. Erst nach Katastrophen, so scheint es, besinnt man sich darauf, dass diese Folgen einer Panikerkrankung sind, gegen die man frühzeitig etwas tun muss. Aber um zu wissen, wie man sie verhindern kann, muss man verstehen, wodurch sie ausgelöst wird, wie man sie erkennt und was man gegen sie tun kann.

Auslöser von Panik

Panik kann grundsätzlich auf zwei Wegen ausgelöst werden: direkt und indirekt. Direkt wird sie ausgelöst, wenn wir uns direkt bedroht fühlen, zum Beispiel durch eine Schlange, die wir für giftig halten, oder einen Menschen, der mit einer Pistole auf uns zielt. Meistens reagiert unser ganzer Körper auf solche Bedrohung mit großer Anspannung, damit wir in der Lage sind, zu fliehen oder uns zu wehren. Wenn unser Denken durch unsere Angst nicht ganz ausgeschaltet wird, können wir entscheiden, ob es wirklich eine giftige oder eine harmlose Schlange ist, und ob die Pistole absichtlich auf uns gerichtet ist nur aus Versehen.

Indirekt wird Panik meist ausgelöst durch Autoritäten und ihre Multiplikatoren (Medien), die erklären, dass wir uns im Krieg oder in einer tödlichen Pandemie befinden. Auch bei Tieren kommt indirekte Panik vor. Sobald ein Leittier eine Warnung ausgibt und flieht, folgt die ganze

Herde sofort dem Leittier ohne zu überlegen, ob es sich um einen Fehlalarm handeln könnte. Manche Tiere folgen dem Leittier dabei sogar in den Tod.

Häufige Angst und Panik können dazu führen, dass Menschen chronisch ängstlich werden, also besonders schnell und heftig auf Panik reagieren und nur schwer wieder von ihrer Angst herunter kommen. Sie können sich also als Phobien und Depressionen verfestigen. Das kann eine Folge der Erziehung sein, wenn Eltern Drohungen und Angsterzeugung als Erziehungsmittel benutzten um ihre Kinder von unerwünschten Verhalten abzuhalten, oder wenn Lehrer ihre Schüler durch Demütigung und Angst vor schlechte Noten zum Lernen anzutreiben versuchten. Ich kenne viele Menschen, die auch im hohen Alter noch Alpträume von Situationen haben, vor denen sie als Kinder große Angst hatten. Phobien, Angstattacken und Depressionen sind so weit verbreitet, dass man von einer Volkskrankheit sprechen muss.

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf indirekte Angst-Auslöser. Grob gesagt, lassen sich vier Arten der menschlichen Reaktion unterscheiden. Die ersten zwei können zu Überreaktionen und großen Schäden beim Individuum und bei der seinen Mitmenschen führen. Nur die beiden letzten können die Folgen einer Angstreaktion auf Gefahren abmildern und ihre Schäden begrenzen:

1. *Weigerung*: Menschen weigern sich, sich den Maßnahmen der Autorität zu beugen, wenn dieser grundsätzlich misstraut wird. Es scheint dabei keine Rolle zu spielen, ob diese Autorität selbst Dinge getan hat, die das Vertrauen der Bürger zerstörte, oder ihre Vorgänger. Ähnliches gilt auch für die direkte Panik-Auslösung: Man weigert sich, auf eigene Panik-Gefühle zu reagieren, weil man den eigenen Gefühlen misstraut oder sich nicht von ihnen leiten lassen will.
2. *Blinder Gehorsam*. Wenn Menschen sich nicht für fähig halten, die Anordnungen der Autorität in Frage zu stellen, oder wenn sie einfach nur Angst vor deren Macht haben, folgen sie blind. Man tut, was man gesagt bekommt. Durch diese Unterwerfung sieht man sich auch jeder moralischen Verantwortung für eigenes Verhalten enthoben. Man habe ja nur Befehle ausgeführt (siehe dazu die [Milgram-Experimente](#) und auch Hannah Arendts Buch [„Eichmann in Jerusalem. Ein Bericht von der Banalität des Bösen“](#)).
3. *Mitdenkender Gehorsam*. Wenn Menschen Anordnungen nur befolgen, nachdem sie diese kritisch hinterfragt und mit Anderen diskutiert haben, kann man von mitdenkendem Gehorsam sprechen. Diesen Begriff hat das [Bundesverwaltungsgericht von 2005](#) benutzt, um das Recht von Soldaten zu begründen, Befehle zu verweigern, wenn diese den Menschenrechten widersprechen. Denken und Diskutieren angesichts von Gefahren ist deshalb notwendig, weil nur so die Autorität vor Fehlentscheidungen abgehalten und die Schäden einer Panik begrenzt werden können.
4. *Demokratischer Gehorsam*. Wenn Menschen nach sorgfältigem Abwägen und gemeinsamer Diskussion aller denkbaren Ursachen und Konsequenzen einer Gefahr demokratisch festlegen, was bei Eintreten der Gefahr getan werden soll, dann können Autoritäten schnell handeln, auch ohne dass sie dafür die Menschen in Panik versetzt müssen.

Symptome für pathologische Panik

Nicht jeder, der besorgt ist, hat Angst. Vorsicht ist noch keine Panik. Angst und Panik zeigen sich kaum in Umfragen, sondern im Verhalten der Menschen. Es gibt einige sichere Anzeichen für einen pathologischen Panikzustand:

- *Personalisierung*: Panik-kranken Menschen antworten nicht auf die Argumente und Fakten, die ihnen jemand vorträgt, sondern wehren sie ab, indem sie die Glaubwürdigkeit des Berichters durch Diffamierung zu untergraben versuchen: „das ist alles Verschwörungstheorie“; „Extremisten sagen dasselbe wie Sie“; „du hast dich schon einmal geirrt, man kann dir nicht glauben“; „Sie haben sich völlig verändert!“; u.ä.m.

- *Anonyme Kommentare*, die *Nebenaspekte* herausgreifen oder Dinge angreifen, die gar nicht gesagt oder geschrieben wurden, und die aggressiv im Ton sind: von einschmeichelnd („Ich finde ja gut, was Sie sagen, aber...“); *Unterstellungen* („Sie stellen sich ein eine Reihe mit...“); *Zuordnung zu verfemten Gruppen*, die von den „Leitmedien“ aktuell gerade an den Pranger gestellt werden („Außenseiter“, „Antisemiten“, „Reichsbürger“, „AfD“, „Linksextremisten“, „Terroristen“ u.ä.m.) bis hin zu offenen Angriffen („Lügner“, „verantwortungslos“, „gefährlich“ ...).

- *Beschränkung der Gegenargumente* auf die Wiederholung von inhaltsarmen Schlagworten, die von politischen und wissenschaftlichen Autoritäten und Leitmedien vorgegeben werden (aktuelle Beispiele: „Pandemie“, „neuartiges Virus“, „Corona-Schaden“ [statt „Maßnahmen-Schaden“] „Solidarität“, „Verschwörungstheorien“, „zweite Welle“, „schrittweise Lockerungen“, „Drosten“, „Fallzahlen“).

- *Verweigerung von Gesprächen*: „Das können Sie doch nicht sagen!“; „Darüber habe ich keine Lust zu reden“; „Hören Sie bitte auf damit!“ „Lassen Sie mich damit in Ruhe!“ u.ä.m.

- *Kaum oder kein Interesse an Begründungen und Belegen*: Es reicht panik-kranken Menschen oft, dass eine Autorität etwas „gesagt“ hat. Begründungen überfordern sie. Für wissenschaftlich abgesicherte Belege führen sie einfache Gegenbeispiele ins Feld: „Der Professor im Fernsehen hat aber gesagt, dass das nicht stimmt.“ „Hör mir auf mit den Begründungen.“ „In Italien habe ich aber selbst gesehen, wie sich die Säрге gestapelt haben...“²

- *Attributionsfehler*: Für panik-kranken Menschen ist das sprichwörtliche Glas immer halb leer, statt halb voll. „Wir haben zu viele Kranke“ statt: „Wir haben zu wenig Krankenhäuser, zu wenige Pfleger, zu wenig Sauerstoffgeräte, zu wenig Schutzanzüge, zu wenig Atemmasken, zu wenig Informationen, in welchen Kliniken noch Betten frei sind, u.ä.m.“ oder „Die Menschen verhalten sich nicht richtig“ statt: „Wir haben sie nicht richtig informiert.“

² Ich spiele hier auf die vielen Säрге an, die im Fernsehen gezeigt wurden, um die Gefährlichkeit der Corona-Infektionen in Italien zu beweisen. Es stellte sich heraus, dass das Bild mit den Särgen schon vier Jahre alt war und aus einem anderen Gebiet (Lampedusa) stammte als die Nachricht (Lombardien).

- *Einseitige Registrierung von bestätigenden Informationen*; Informationen, die den Erfolg von eigenen Abwehrmaßnahmen und Maßnahmen der Regierung bestätigen, werden wahrgenommen. Informationen, die ihren Misserfolg und schädliche Folgen aufzeigen, werden ignoriert. Im Falle der „Corona-Abwehr“: Bankrott von Kleinbetrieben; Not von Obdachlosen; psychische Folgen der sozialen Isolation; Angst vor Behandlungen; Vernachlässigung von alten und pflegebedürftigen Menschen; mangelnde Kinderbetreuung für Eltern, die beide berufstätig sind; Langeweile bei Kindern; Zerschneiden von Beziehung wegen Kontaktverbot; Schwächung des individuellen Immunsystems wegen Bewegungsmangel, Mangel an Luft und Sonne, Aufbau einer riesigen Schuldenlast, die Investitionen in Klima- und Umweltprojekt, in bessere Schulen und in das Gesundheitssystem verhindern u.ä.m.

- *Einseitige Fokussierung auf eine einzige Ursache* (wie z.B. das Corona-Virus) unter Ausblendung aller anderen möglichen Ursachen von Sterbefällen (z.B. Umweltbelastungen durch Gifte in der Luft und im Trinkwasser, Fehlbehandlung der Erkrankten, multiresistente Keime, aggressive Inkubation der Lunge, etc.).

- *Übertreibung und Verfälschung von Gefahren* durch Ersetzung von wenig Angst auslösenden Begriffen mit Begriffen, die Angst auslösen: „krank“ anstatt von „infiziert“ (und ohne Symptome), „an Corona gestorben“ anstatt „mit Corona gestorben“.

- *Zwang und drakonische Anordnungen statt Empfehlungen*: Anordnungen ohne belastbare Begründungen, aber mit Strafandrohungen (ungewöhnlich hohe Bußgelder und sogar Gefängnisstrafen) selbst bei geringen Verstößen; Drohungen mit Wiederkehr der Gefahr (hier: der Corona-Pandemie) und mit Erhöhung der Strafen, statt Empfehlungen mit Erklärung ihrer Notwendigkeit und ihrer wissenschaftlichen Grundlage.

- *Soziale Ächtung wegen abweichender Meinung*. Beispiel: Bürger, die gegen die Einschränkung wichtiger Grundrechte demonstrieren, werden pauschal diffamiert, ohne ihr Anliegen zu erwähnen. Politiker, die zwischen Gesundheitsschutz und Bewahrung der Grundrechte abwägen, werden als verantwortungslos abgestempelt. [Dr. Wodarg](#), der aufgrund seiner langjährigen Erfahrung und Kompetenz als Arzt und Gesundheitspolitiker meint, dass die gegenwärtige Corona-„Pandemie“ eine gewöhnliche Grippewelle sei, wird in Fernsehsendungen ([„Die Anstalt“](#), [ZDF am 24.3.2020](#)) geschmäht und [aus dem Verein „Transparency International“](#) geworfen, in dem er auch Vorstand war. Seine Videos im Internet wurden zeitweise gesperrt. Zahlreiche angesehene Epidemiologen, Virologen, Lungenfachärzte und Umweltmediziner kommen in den Hauptmedien kaum zu Wort, nur weil zeigen können, dass die angeblichen Gefahren gering und die Gegenmaßnahmen übertrieben sind.

- *Ausnutzung von Panik für politische Unterdrückung*. Mit dem Argument, Gefahren (Krieg, Krankheit) von den Bürgern abzuwehren, werden ihre Grundrechte eingeschränkt, die Parlamente und Gerichte behindert, die Meinungsfreiheit durch staatliche und private Zensur eingeschränkt oder ganz aufgehoben und der Schutz der Privatsphäre massiv durchlöchert.

- *Ausnutzung der Panik für Geschäfte*: Von der Panik profitieren vor allem die Hersteller und Vertrieber von Medikamenten, Tests und Impfstoffen, also die Pharmaindustrie und ihre Anteilseigner, sowie die Medien, die ihre Nutzer darin bestärken, dass sie Grund zur Panik haben.

- *Teufelskreis*: Eine Panik ernährt sich selbst, sagt man zu Recht. Durch das Ausschalten einer freien Diskussion über die wirkliche Größe der Gefahr, über ihre Ursachen und über die Wirksamkeit und Schädlichkeit von Gegenmaßnahmen können Fehler nicht korrigiert werden. Selbst die Verantwortlichen finden dann kaum mehr aus der Panik heraus, weil sie heftigen Widerstand der Bürger befürchten, die sich im Zustand der Panik befinden. So besteht eine Panik fort, auch wenn es dafür keinen Grund mehr gibt und ihre Schäden den Schaden der ursprünglichen Gefahr weit übertreffen. Im Extremfall können Paniken in einer tödlichen Katastrophe enden.

Was tun?

Wenn die meisten Symptome auf Sie zutreffen, sollten Sie etwas dagegen tun. Ich weiß von Leuten, die durch diese Checkliste überhaupt gewahrt wurden, dass sie unter der Panik-Krankheit litten. Sie waren dadurch schlagartig geheilt. Andere haben diese Liste gleich gelöscht und mich mehr oder weniger freundlich beschimpft. Zwischen diesen beiden extremen Reaktionen habe einige gesagt, dass sie die Liste vielleicht später einmal anschauen wollten, aber nur Zeit nichts über den Anlass der Panik, hier: Corona, hören und auch nicht darüber nachdenken wollen. Menschen, die persönlich schon von den Panik-Maßnahmen betroffen sind, ärgern sich mehrheitlich nicht über diese, sondern über das Virus („Corona-Schaden“) oder über „dumme Ausführende“ der staatlichen Anordnungen. Sie fordern, dass die Gesellschaft, also die Steuerzahler, für die erlittenen Schäden haften und ihnen einen Ausgleich bezahlen.

Sie meinen oft auch, dass „diese Sache irgendwann vorbei geht“. Irgendwer (Politik, Wissenschaft, Medien) werden das schon noch zu Ende bringen. Wir Bürger müssten nur tun, was angeordnet wird. Die Maßnahmen gegen die imaginäre Gefahr werden auf jeden Fall für richtig gehalten. Politiker oder Prominente, die für eine (schnellere) Aufhebung der Maßnahmen plädieren, werden oft aber heftig angegriffen und Wissenschaftler, die den Grund der Panik bezweifeln, werden nicht angehört. Sondern beleidigt und lächerlich gemacht. Es ist daher kaum anzunehmen, dass die Hoffnung, die Sache werden irgendwann von allein vorbei gehen, sich erfüllt.

Es ist daher Zeit für eine neue Aufklärung. Der Motto war bisher die Forderung des Philosophen Immanuel Kant: *Sapere aude!* Habe Mut, zu denken!

Aber Mut reicht nicht aus! Wenn man nicht zu denken gelernt hat, hilft kein Mut. Viel wichtiger als der Mut ist die *Fähigkeit* zu denken. Daher hat Wilhelm von Humboldt mit Einführung der allgemeinen Schulpflicht wohl mehr für die Aufklärung getan als Kant. Der Mangel an Denkfähigkeit ist nicht, wie Kant meint, vom Einzelnen selbst verschuldet, sondern ist Folge einer

ungenügenden Vorbereitung der Menschen auf das Leben in einer Demokratie durch die Schule. Wer glaubt, dass Mut genüge, verkennt die Wichtigkeit der Schule für die Demokratie.

Denkfähigkeit ist die wichtigste Vorkehrung gegen Panik. Das meint aber nicht die Fähigkeit, zu irgendeinem kontemplativen Denken, sondern das Denken, das man benötigt, Probleme und Konflikte zu lösen. Dazu die Fähigkeit, zwischen gegensätzlichen Gewissheiten abzuwägen, moralische Dilemmas zu lösen und mit Andersdenkenden zu diskutieren, zwar auch und gerade dann, wenn Angst das Denken und Diskutieren zu lähmen droht.

Wir bezeichnen die Fähigkeit als „Moralkompetenz“. Diese Fähigkeit, ihrer Entwicklung und ihre Wichtigkeit für das Verhalten, ist inzwischen gut erforscht. Wir wissen inzwischen auch, dass Moralkompetenz sehr wirksam und mit wenig Aufwand gefördert werden, zum Beispiel mit der [Konstanzer Methode der Dilemma-Diskussion](#)[®] (KMDD), die vielfach erprobt und evaluiert ist (siehe mein Buch: „Moral ist lehrbar“, 2019; Logos-Verlag, Berlin). Voraussetzung ist allerdings eine gründliche Einweisung der Lehrkräfte. Ohne sie bleibt jede Methode wirkungslos.

(Rückmeldungen zu diesem Text, der noch in der Entwicklung ist, sind willkommen.)

Vita

Dr. Georg Lind, geb. 1947, war bis 2010 apl. Professor für Psychologie an der Universität Konstanz und ist heute freier Autor und Lehrerausbilder. Sein Hauptinteresse gilt der Moralkompetenz, das heißt der Fähigkeit, Probleme und Konflikte durch Denken und Diskussion zu lösen, statt durch Gewalt, Betrug und Ignorieren oder durch Unterwerfung unter eine Autorität. Ohne diese Fähigkeit ist nach Lind kein Zusammenleben in einer Demokratie möglich. Er hat den objektiven *Moralische Kompetenz-Test* (MKT) entwickelt, der weltweit eingesetzt wird, um die Wirkung von Bildungsmaßnahmen zu messen. Zudem hat er die *Konstanzer Methode der Dilemma-Diskussion* (KMDD) entwickelt. Die KMDD ist eine wenig aufwändige und dennoch sehr wirksame Methode zur Förderung der Moralkompetenz. Entscheidend für ihre Wirksamkeit der KMDD ist die Qualität der Ausbildung der Lehrer, die sie anwenden.

Kontakt: LindGeorg@posteo.de.

Literatur

Le Bon, G. (1911 / 2019). *Psychologie der Massen*. Hamburg: Nikol-Verlag.

Lind, G. (2019). *Moral ist lehrbar. Mit Diskussionstheater*. Berlin: Logos

Internet: *Moralkompetenz*. <https://www.uni-konstanz.de/ag-moral/>