



BDP · Am Köllnischen Park 2 · 10179 Berlin

## BDP-Pressemitteilung

vom 18.11.2015 (at)

**Anschrift** Berufsverband  
Deutscher  
Psychologinnen  
und Psychologen  
Am Köllnischen Park 2  
10179 Berlin

**Telefon** + 49 30 - 209 166 - 620  
**Telefax** + 49 30 - 209 166 - 680  
**E-Mail** presse@bdp-verband.de

## Ängste sind normal!

### BDP gibt psychologische Tipps

Viele Menschen erleben diffuse Ängste angesichts der Nachrichtenlage nach den Terroranschlägen in Paris und den Terrorwarnungen. „Es ist ganz normal, dass diese Gefühle entstehen und jeder Mensch reagiert unterschiedlich stark“, erklärt der Präsident des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) Prof. Dr. Michael Krämer. „Die Ängste haben zum einen eine Schutzfunktion, werden zum anderen aber auch durch Sicherheitsmaßnahmen in Gang gehalten und verstärkt.“ Sein Tipp ist, die Angst zuzulassen, sie hinsichtlich des konkreten Risikos zu prüfen und den Umgang damit in den eigenen Planungen zu reflektieren. Es gilt, trotz Ängstlichkeit Entscheidungen über Aktivitäten zu treffen, diese umzusetzen und sich somit als handlungsfähig zu erleben.

Keiner sollte sich zwingen und etwas tun, was ihn überfordert, zum Beispiel auf Großveranstaltungen zu gehen, wenn man erwartet, sich dort nicht wohlfühlen. Stattdessen kann es sinnvoll sein, sich bewusst für eine andere Handlung zu entscheiden, um sich nicht hilflos zu fühlen.

Sich Ängsten hinzugeben, verstärkt diese anstatt sie zu beseitigen. Ein Tipp ist auch, sich gezielt zu informieren und sich nicht von negativen Nachrichten im Minutentakt berieseln zu lassen. „Diese halten Ängste und Unsicherheit in Gang. Es sollte sich jeder darüber im Klaren sein, dass die Medienpräsenz oft im Widerspruch zu dem realen Risiko steht“, sagt Krämer und erinnert an Beispiele wie die Vogelgrippe oder BSE.

### **Ansprechpartner für die Presse:**

Alenka Tschischka, BDP-Pressereferentin, presse@bdp-verband.de

Besuchen Sie den BDP im Internet: [www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de)

**BDP, gegründet 1946**

**Präsident** Prof. Dr. Michael Krämer  
**Vizepräsidentin** Dipl.-Psych. Annette Schlipphak  
**Vizepräsident** Dipl.-Psych. Michael Ziegelmayer  
**Hauptgeschäftsführerin** Dipl.-Psych. Gita Tripathi  
**Registergericht** Amtsgericht Charlottenburg



Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) vertritt die beruflichen und politischen Interessen der niedergelassenen, selbstständigen, angestellten und beamteten Psychologen und Psychologinnen aus allen Tätigkeitsbereichen. Diese sind unter anderem: Gesundheitspsychologie, Klinische Psychologie, Psychotherapie, Schulpsychologie, Rechtspsychologie, Verkehrspsychologie, Wirtschaftspsychologie, Umweltpsychologie und Politische Psychologie. Der BDP wurde 1946 gegründet und ist Ansprechpartner und Informant für Politik, Medien und Öffentlichkeit. Rund 11.500 Mitglieder sind im BDP organisiert.

Besuchen Sie den BDP im Internet: [www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de)

**BDP, gegründet 1946**

<b>Präsident</b>	Prof. Dr. Michael Krämer
<b>Vizepräsidentin</b>	Dipl.-Psych. Annette Schlipphak
<b>Vizepräsident</b>	Dipl.-Psych. Michael Ziegelmayer
<b>Hauptgeschäftsführerin</b>	Dipl.-Psych. Gita Tripathi
<b>Registergericht</b>	Amtsgericht Charlottenburg