

## PANORAMA kompakt

## Feuer in Kalifornien zerstört Häuser

**LOS ANGELES** Der gefährliche Waldbrand in Südkalifornien hat mittlerweile zahlreiche Gebäude erfasst. Die Flammen hätten mindestens 132 Häuser und andere Gebäude zerstört sowie 88 weitere beschädigt, meldeten US-Medien unter Berufung auf die Feuerwehr. „Es ist wirklich niederschmetternd und bricht uns das Herz“, sagte der Feuerwehrchef des Bezirks Ventura, Dustin Gardner, am Donnerstagabend (Ortszeit). Das „Mountain Fire“ nahe der Stadt Camarillo hatte sich quasi über Nacht auf die doppelte Fläche ausgebreitet. Nach Angaben der Behörden verkohlten die Flammen eine Fläche von rund 82 Quadratkilometern.

## Für viele Männer gehören Kinder dazu

**HAMBURG** Sollten die meisten Menschen Kinder haben? Bei der Antwort klafft in Deutschland eine riesige Lücke zwischen Männern und Frauen. Fast zwei Drittel der Männer (59 Prozent) bejahen diese Frage – bei den Frauen sind es nur ein Drittel (33 Prozent), wie eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos ergab. Expertinnen sehen eine Ursache für die unterschiedlichen Antworten darin, dass Kinder noch immer eher zulasten der Frau gehen. Für Männer verändere sich zwar durch die Geburt eines Kindes grundsätzlich auch sehr viel, wesentliche Grundfesten blieben aber oft stabiler als bei den meisten Frauen, erklärt die Psychologin Mareile Poettering.

## Skorpion in Päckchen aus China

**MARBURG** In einem Paket hat eine Frau aus Mittelhessen einen Skorpion gefunden, der die Frau nach Polizeiangaben gestochen hat. Als die Polizei nach dem Notruf eines Nachbarn eintraf, sei die 25-jährige bereits im Krankenhaus gewesen. Die Polizisten fanden auch den bereits erschlagenen Skorpion vor. Das Tier habe sich in einem Paket eines Onlineversandhändlers befunden, mutmaßlich sei der Skorpion in China eingepackt worden.

## Der Riesen-Pinguin wird erwachsen

**MELBOURNE** Das gewaltige Pinguin-Küken Pesto aus Australien hat Social-Media-User in aller Welt verückt. Jetzt wird es erwachsen: Das Sea Life Melbourne Aquarium sprach von einer „spektakulären Verwandlung“, während sich das Küken der Endphase seiner ersten Mauser nähert. Pinguine verlieren dabei ihr Federkleid gleich büschelweise. Pesto wird also bald erstmals komplett im typischen schwarz-weißen Frack zu sehen sein. Das Tier wog mit neun Monaten bereits 22,5 Kilo und war 90 Zentimeter groß. Damit überragte es alle anderen im Gehege.



Pesto im September mit anderen Pinguinen. Er wog hier bereits so viel wie seine Eltern zusammen.

EA LIFE Melbourne/AP/dpa

## Richter glauben nicht an Pralinen-Rausch

Die Behauptung, durch Schnapspralinen wesentlich betrunken worden zu sein, ist laut einem Urteil aus Hessen unglaubwürdig. Bei den in seinem Blut gemessenen 1,32 Promille Alkohol hätte ein Mann 0,2 bis 0,3 Liter Hochprozentiges trinken müssen, wie das Amtsgericht Frankfurt am Main am Freitag mitteilte.

Das entspräche mindestens 132 Kirschwasserpralinen einer bekannten Marke. Der Angeklagte war in einer Januar-Nacht mit 1,32 Promille mit seinem Auto durch Hofheim am Taunus gefahren. Er war nicht mehr in der Lage, sein Auto sicher zu führen.

Das Amtsgericht verurteilte ihn wegen vorsätzlicher Trunkenheit im Straßenverkehr zu einer Geldstrafe und zog seinen Führerschein ein.

In der Verhandlung gab der Mann an, dass er nach einem Saunabesuch unterzuckert im Auto auf dem Parkplatz eingeschlafen sei.

Von einem unbekanntem Pärchen habe er einen Beutel mit etwa tischtennisballgroßen und vermutlich mit Wodka gefüllten Pralinen angeboten bekommen. Davon habe er acht oder neun Stück gegessen. Den Alkohol darin habe er nicht bemerkt.

Das stufte das Gericht als unglaubwürdig ein. Selbst unter der Berücksichtigung, dass er Pralinen gegessen habe, die so groß waren wie Tischtennisbälle, und selbst wenn er zwölf statt neun verzehrt hätte, hätten diese für den bei ihm gemessenen Promillewert von 1,32 jeweils immer noch mehr als zwei Zentiliter eines 40-prozentigen Alkohols enthalten müssen.



Er ist zurück im Weißen Haus – was vielen Sorgen bereitet: der Republikaner Donald Trump. Foto: Alex Brandon/AP/dpa



Im ukrainischen Saporischschja ist die Feuerwehr nach einem Angriff Russlands im Einsatz. Ukrainian Emergency Service/AP/dpa



Die Ampel-Koalition hat sich selbst zerlegt: Christian Lindner (FDP; hinten), Robert Habeck (Grüne; l.) und Kanzler Olaf Scholz (SPD). dpa



Der Nahost-Konflikt weitet sich immer mehr aus, hier steigt Rauch aus Gebäuden im Libanon auf. Foto: Mohammad Zaatari/AP

# Politik-Blues: „Die Welt ist nicht nur schwarz“

*Trump, Ampel-Aus, Kriege: Was tun, wenn uns all die negativen Nachrichten zu sehr belasten? Ein Experte gibt Impulse*

Der unberechenbare Donald Trump kehrt ins Weiße Haus zurück. Das müssen viele erst einmal sacken lassen. Zeit dafür ist in dieser Woche nicht geblieben, denn: Die Ampel ist am Ende. Die Nachricht aus Berlin überlagert sich mit Trumps Sieg, dann wären da auch noch der Krieg in der Ukraine und der Nahost-Konflikt, der sich ausweitete.

Diese komplexe Weltpolitik kann überfordern, frustrieren, ängstigen. Der Coach und Experte für Positive Psychologie, Christian Thiele (52) aus Garmisch-Partenkirchen, spricht in dem Zusammenhang von einem „Politik-Blues“.

Thema Impfen, der Ukraine-Krieg, die steigenden Energiekosten, die Angst vor Krieg oder auch die Polarisierung bezüglich der AfD vor allem in den Ostländern. „Ich stelle fest, dass viele Menschen die aktuelle Zeit als sehr belastend erleben.“

Was kann man dagegen tun? Wie entkommt man den negativen Gedanken und dem Politik-Blues, ohne sich komplett abzuschirmen? Der 52-jährige unterscheidet zwischen Dingen, die man für sich selbst tun kann, sowie für beziehungsweise mit anderen Menschen.

## Für sich selbst

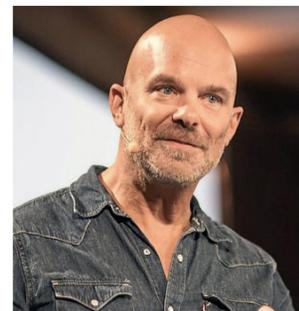
● **Gefühle zulassen und sie benennen:** Wut, Enttäuschung, Angst oder auch Empörung – was immer gerade in uns schlummert: „Ich lasse die Gefühle zu und bewerte sie erst einmal nicht. Ich gestatte mir, dass ich aufgeregt und verärgert bin oder mir Sorgen mache.“ Laut Thiele könne man sie auch aufschreiben oder mit anderen Menschen besprechen.

Warum ist das hilfreich? „In dem Moment, in dem wir unangenehme Emotionen benennen und auf den Punkt bringen können, scheinen sie schon weniger Macht über uns zu haben.“ Der Fachbegriff lautet Emotionsdifferenzierung, also Gefühle auf einen Begriff bringen, um sie besser fassen zu können.

Grundsätzlich sagt Thiele: „Es gibt keine schlechten oder guten Emotionen. Sie weisen uns darauf hin, wo wir gerade ein Bedürfnis haben.“ Wofür also könnte die Wut stehen? Was ist mir wichtig, welche meiner Eckpfeiler sehe ich bedroht?

● **Nachrichten-Konsum regulieren:** Sich einfach nicht mehr mit der Weltlage beschäftigen? Das hält Thiele nicht für richtig. „Gerade in Zeiten wie diesen müssen wir informiert sein und bleiben. Die Frage ist nur: Lasse ich mich von früh bis spät berieseln? Oder sage ich: Ich fokussiere und strukturiere meine Aufmerksamkeit und Zeit.“

Als Beispiel nennt er, morgens die Nachrichtenlage zu checken und dann wieder abends etwa in der Tagesschau. Weiter schlägt er vor: sich auf vertrauenswürdige Kanäle zu



Christian Thiele hat Politikwissenschaft studiert und ist zertifizierter Trainer für Positive Psychologie. Foto: privat

konzentrieren, ständige „Breaking-News“-Alarmer auf dem Handy abzustellen und sich gezielt auch auf positive Nachrichten zu fokussieren. Denn: „Die Welt ist nicht nur und nicht immer und überall schwarz und schrecklich.“

● **Einordnung der Lage:** Wer in einem Strudel an negativen Gedanken zur Politik versinkt, dem kann auch helfen, sich bewusst zu machen: „Unser Land funktioniert im Großen und Ganzen nicht schlecht“, sagt Thiele. „Die Züge sind weniger pünktlich, ja. Wir haben mehr Baustellen, das ist richtig.“ Aber dennoch funktionierten andere Bereiche, für die uns andere Länder sogar beneideten.

Er findet: „Es gibt Herausforderungen und Schwierigkeiten. Aber wir jammern uns teilweise noch tiefer in ein Loch, als es sein muss.“ Besser darauf schauen: Was sind unsere Stärken? Wofür können wir dankbar sein?

Auch ein häufiger Satz, nämlich „Früher war alles besser“, ist für Thiele nicht zielführend. „Nostalgie ist verständlich, gleichzeitig bringt es relativ wenig. Wir können uns nicht mit einer Zeitmaschine in eine bessere Zukunft oder eine vermeintlich bessere Vergangenheit bringen.“ Zudem stellt sich die Frage: War früher wirklich alles besser? Was hat sich seither verbessert?

● **Freude-Snacks:** Dabei geht es darum, sich etwas Schönes zu gönnen. Was das konkret sein kann, ist unterschiedlich. „Für den einen ist das, einen Freund

anrufen, für den anderen Lasagne kochen, Musik oder Sport machen, ins Kino gehen, in den Chor“, zählt der Coach auf.

Also: Aus der großen Lage rauszoomen und reinzoomen, „in was mir persönlich gerade guttut“. Denn Positivität gebe auch Kraft, um schwierige Zeiten und Herausforderungen bewältigen zu können.

## Für und mit anderen

● **Gemeinsamkeiten suchen:** Gerade auch mit Menschen, mit denen man politische Differenzen hat. Es geht um Fragen wie: Wo haben wir ähnliche Ziele, ähnliche Sorgen? Man könne trotz anderer Ansichten im Ski-club zusammenhelfen oder gemeinsam grillen, ist Thiele überzeugt. Dabei setzt er darauf, bewusst einmal die Ebene zu wechseln und sich nicht über das Politische zu definieren.

Also „im anderen auch den Menschen zu sehen, der ähnliche Herausforderungen und Themen hat wie wir“. Was könnten gemeinsame Werte und Bedürfnisse sein?

„Im anderen den Menschen sehen“

● **Sich selbst engagieren:** zum Beispiel in einem Verband, in der Politik oder im eigenen Viertel. „Dann erlebt man Selbstwirksamkeit als Gegengift zur Ohnmacht und zur Stimmung. Ich habe eh keinen Einfluss.“ So könne man zudem seine Werte im Kleinen real werden lassen.

Wichtig ist ihm: Sollten sich Angststörungen, Anzeichen für Depressionen oder Gefühle von Sinnlosigkeit über einen längeren Zeitraum halten, sollte man unbedingt seinen Hausarzt aufsuchen. **Rosemarie Vielreicher**

„Aus der großen Lage herauszoomen“

Der Dozent an der Deutschen Hochschule für Sport und Gesundheit in Ismaning erklärt der AZ, was er damit meint: „Der Begriff bringt auf den Punkt, was viele gerade erleben: wenig Zuversicht und Hoffnung durch die Politik, auch eine große Gespaltenheit. Man hat das Gefühl, man hat der anderen Seite des politischen Grabens wenig mitzuteilen.“

Und das nicht nur in den USA. Thiele umreißt kurz, was uns in den vergangenen fünf Jahren auch in Deutschland beschäftigt hat: die Pandemie, die Lockdowns, das