



Thema

Angst und Panik

«Wer hat Angst vorm bösen Wolf?» – fragt der Text eines alten Kinderliedes. «Wer hat Angst vor Tod und Jobverlust?», so könnte eine Variante für die Erwachsenen lauten.

Eine «Migros-Magazin»-Umfrage vom 19. Januar 2015 bietet folgenden Katalog von Ängsten zum Ankreuzen an: «Plötzlicher Tod, unheilbare Krankheit, Opfer von Gewalt werden, Jobverlust, Umwelt- oder andere Katastrophe, Trennung von Familie und Freunden, die soziale Identität verlieren und Überfremdung». Fehlt noch die Angst vor dem Älterwerden, dem Dritten Weltkrieg, drohendem Staatsbankrott, dem Angriff der Dschihadisten und... – die Liste liesse sich beliebig verlängern.

Angst gehört zum Leben. Angstgefühle schützen uns vor Bedrohungen und sind eine gesunde Reaktion. Sie helfen uns Risiken richtig einzuschätzen und entsprechend vorsichtig zu handeln! Aber Angst kann auch krank machen!

Angstgefühle sind dann nicht mehr natürlich und gesund, wenn sie unrealistisch oder übertrieben sind. Wenn Menschen sich vor Situationen und Dingen fürchten, die für andere überhaupt keine Bedrohung darstellen. Man spricht dann von einer Angststörung. Angststörungen sind wiederkehrende oder anhaltende Zustände, bei denen starke Ängste oder Panikattacken unangemessen auftreten. Laut einer Studie der Univer-

sität Zürich (2008) leiden rund 10 Prozent der Schweizer unter Angststörungen. In Deutschland waren im Jahr 2010 sogar 15 Prozent der Erwachsenen wegen krankhafter Angst beim Arzt (Die Welt).

Angst und Panik

Da ist der Archäologe, der seine Ausgrabungsorte nur mit Bahn und Schiff bereist – er hat Flugangst und setzt sich in kein Flugzeug. Oder die junge Mutter, die sich kaum mehr in den Supermarkt traut – zu viele Menschen auf engem Raum lösen eine Panik in ihr aus. Und die Sekretärin, die hysterisch aufschreit, wenn sie nur von weitem eine Spinne sieht. Alle drei Menschen haben Angst.

Extrem bedrohlich werden Panikattacken empfunden: Der Herzschlag beschleunigt sich, ein Stechen in der Brust macht sich bemerkbar. Die Betroffenen denken, sie erleiden einen Herzinfarkt und durchleben entsprechende Todesängste. Beklemmungsgefühle, Hitzewallungen und kalter Schweiß können ebenso Begleiterscheinungen sein wie Schwindel oder Übelkeit.



Tabuthema Angst

Angst lähmt, macht einsam, isoliert. Angstpatienten stossen dabei oft auf Unverständnis. Keine psychischen Störungen werden in der Schweiz häufiger diagnostiziert als Depressionen und Angststörungen. Aber über kaum eine Krankheit wird weniger gesprochen als über eine Angststörung. Woran liegt das? Wer körperlich krank ist, kann mit Empathie und Mitgefühl rechnen, wird ernstgenommen. Wer an der Seele erkrankt, wird nicht selten als «Simulant» abgestempelt. Oft schämen sich Betroffene, über ihre Angst zu sprechen. Viele nichtbetroffene Menschen glauben, dass eine psychische Erkrankung viel mit «Nicht-Wollen» zu tun hat. «Reiss dich zusammen, so schlimm kann das doch nicht sein!» Partnerschaften können dadurch scheitern, das soziale Netz auseinanderfallen.

Einmal Angst – für immer Angst?

Ist eine Angststörung heilbar? Es gibt eine gute Prognose für die Heilbarkeit von Angststörungen. Eine Behandlung von Angst beruht auf zwei Säulen: Psychotherapeutische Massnahmen und medikamentöse Therapie. Medikamente können die Symptome lindern, lösen aber die Ursache der Angst in der Regel nicht. Bei den psychotherapeutischen Massnahmen und

*Angst lähmt, macht
einsam, isoliert.*

auch in der Seelsorge geht es oft um ein Erlernen eines Umgangs mit der Angst. Es gilt herauszufinden: Welches sind Situationen, die ein Angstgefühl auslösen und verstärken können? Dann werden individuelle Lösungsstrategien zur Bewältigung von Angst entwickelt. Dabei geht es darum, den Kreislauf der Angst zu durchbrechen. Nicht aber darum, Angstsituationen zu vermeiden. Die Vermeidung von angstauslösenden Situationen vergrössert eher die Angst vor den Situationen, die die Angst oder Panikattacken auslösen. Angst vor der Angst entsteht.

FENSTER ZUM SONNTAG erzählt solche Geschichten von Personen, die unter Angst und Panikattacken leiden. Wie geht es einem Paar, wo ein Partner mutig und draufgängerisch ist, der andere ängstlich und vorsichtig? Oder der Manager, der sein Lampenfieber vor einem öffentlichen Auftritt bezwingen muss? Wie viel hat meine Angst vor Versagen mit meiner Identität zu tun? Ist Angst die Abwesenheit von Vertrauen? Kann ich meine Angst und Hilflosigkeit bei Gott deponieren? «Von Angst und Panik» im FENSTER ZUM SONNTAG am 25./26. April auf SRF zwei.

Jürgen Single, Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG