



Wenn Ängste zu stark werden, ist es ratsam, sich fachliche Hilfe zu suchen. Bild pdgr

Ratgeber PDGR

ANGST VOR DEM ALLEINSEIN

Was tun, wenn die Angst überhandnimmt?

Angst begleitet uns durch unser ganzes Leben. Dieses Gefühl ist ganz normal. Nur wenn die Angst überhandnimmt, sich verselbständigt und so den Alltag stark beeinträchtigt, dann sollte man Unterstützung suchen.

«Gut ist es, wenn man mit der Familie und mit Freundinnen und Freunden über seine Ängste spricht. Dies hilft auch, die Ängste besser zu verstehen», sagt Christian Koch, Chefarzt Gerontopsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR). Bleibt die Angst jedoch über längere Zeit bestehen oder ist die Angst übermächtig, dann rät der Facharzt dazu, fachliche Hilfe zu suchen. «Oft rutscht man mit seinen Ängsten in einen Teufelskreis. Für Betroffene ist es wichtig, mit der richtigen Therapie zu lernen, mit der Angst umzugehen und dadurch wieder andere Lebensinhalte zu finden.»

Die Angst vor dem Alleinsein hat verschiedene Ursachen. Im Alter tritt sie häufiger auf als in jungen Jahren. Einer solchen Angst können biologische Ursachen oder auch prägende Erfahrungen zugrunde liegen. Wenn man als Kind etwa Verluste erfahren musste, erinnert man sich im Erwachsenenalter oft an solche alten

Erlebnisse. Sie führen dann zur unbestimmten Angst, woraus sich sogar Panik entwickeln kann. Angst kann jedoch auch durchaus aus heiterem Himmel auftreten. «Jeder Mensch hat zudem seine eigene Verletzlichkeitsschwelle. Wird diese durch bestimmte Lebensereignisse oder belastende Situationen überschritten, dann kann es zu psychischen Störungen wie zum Beispiel Angst- oder Panikstörungen kommen», erklärt Christian Koch.

«Es ist immer sehr hilfreich, wenn man frühzeitig fachliche Hilfe sucht, um lange Therapien zu vermeiden.» Die Angst wirkt sich nicht nur psychisch, sondern oft ebenso auch körperlich aus mit Herzklopfen, Schwitzen oder Atembeschwerden. «Es gibt gute Techniken, die eigene Angst in den Griff zu bekommen», erklärt Christian Koch. Sich ablenken vom Angstgefühl kann helfen; lernen zu vertrauen ebenso. Sich den Ängsten mit Unterstützung stellen und lernen, diese auszuhalten, anstatt sie zu vermeiden, ist wichtig. Treten Ängste auf, sollte man versuchen, sich nicht einfach zurückzuziehen, denn so wird die Einsamkeit immer grösser und das soziale Gefüge, das für Menschen sehr wichtig ist, zerbricht leicht.

«Schämen», so Koch, «sollte man sich wegen seiner Ängste nicht. Wer sich überwinden kann, fachliche Hilfe beizuziehen, hilft sich und seinem Umfeld.»

Manchmal lösen die Worte «allein sein» schon Ängste aus. Man fürchtet sich davor, dass niemand da ist, wenn man selber krank wird, dass man nur sich selber hat, auf sich selber angewiesen ist. Dieses Gefühl des Alleinseins erschreckt dann. Auch diese Angst verhindert es, sein Leben gelassener zu leben.

Angst vor dem Alleinsein ist ebenfalls Angst vor der Trennung. Verlustängste und/oder Angst davor, zu wenig Aufmerksamkeit zu erhalten, machen sich breit. Manche Menschen geraten in Panik, wenn sie nur schon daran denken, allein zu sein. Wichtig ist nach Ansicht von Fachleuten, zwischen dem Gefühl des Alleinseins und der daraus entstehenden Angststörung zu unterscheiden. Sich mit der eigenen Angst zu konfrontieren, kann hilfreich sein. Ist man sich über die Angstursache im Klaren, hilft es, wenn man zusammen mit Fachleuten versucht, ganz neue Denkansätze zu finden. Mit der Zeit entdeckt man sogar neue Stärken in sich. Vielleicht beginnt dann ja die Phase, in der man das Alleinsein schätzen kann.



CHRISTIAN KOCH,
CHEFARZT GERONTO-
PSYCHIATRIE DER
PSYCHIATRISCHEN
DIENSTE GRAUBÜNDEN

ANLAUFSTELLE PDGR

Wenn Ängste zu sehr überhandnehmen, dann sollte man sich nicht scheuen, eine Therapeutin oder einen Therapeuten aufzusuchen. Die PDGR bieten Unterstützung bei allen Arten von Angststörungen. Alle Beiträge zum Monatsthema unter pdgr.ch/monatsthema.

Dieser Beitrag ist durch ein Gespräch mit Christian Koch, Chefarzt Gerontopsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Graubünden, entstanden. Das Gespräch führte Karin Huber.

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von den PDGR zur Verfügung gestellt.