

RATGEBER

Wenn die Angst übermächtig wird

Viele Menschen leiden unter Angststörungen, auch Ärzte und Prominente. Vielfach sind es Ängste unverständlicher Art. Aber sie sollten von Fachleuten behandelt werden, damit Betroffene wieder angstfrei und fröhlich durchs Leben gehen können. Die Psychiatrischen Dienste Graubünden helfen.

chr. Niki Lauda, Barbra Streisand, David Bowie, Johann Wolfgang von Goethe und auch Sigmund Freud – sie alle haben unter Angststörungen gelitten. «Ängste», sagt Dr. phil. G. Franco J. Arnold-Keller, MBA, Psychotherapeut und Rehabilitationspsychologe bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) in der Klinik Waldhaus in Chur, «sind weit verbreitet.» Ängste schützen den Menschen oft davor, ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Sie treten gewöhnlich als Reaktionen auf bedrohlich, ungewiss oder unkontrollierbar beurteilte Ereignisse und Situationen auf. Angstreaktionen sind aber nicht nur biologisch bestimmt. Sie werden ebenso sozial vermittelt und kulturell geformt – und damit gelernt: 'Ein Mann darf keine Angst haben' ist ein typischer Glaubenssatz der Vergangenheit», so Arnold. «Wenn Ängste überhand nehmen, sodass die Lebensqualität eingeschränkt wird, dann sollte man fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.»

Angst vor Spinnen, Angst vor Jobverlust?

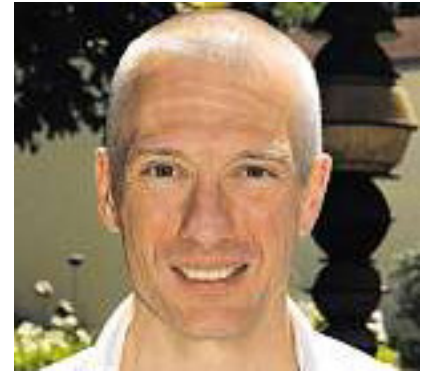
Etwa zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden unter Angststörungen. Es gibt viele Ängste. Manche haben Angst vor Katzen, andere vor Spinnen. Wieder andere ängstigen sich, ein bestimmtes Kaufhaus zu betreten, erleiden Panikanfälle, haben Angst bei Menschenansammlungen oder fürchten sich, krank zu werden, weil das Umfeld nicht hygienisch einwandfrei ist. Heute ängstigen sich viele auch zunehmend davor, ihre Arbeit zu verlieren und damit möglicherweise ihren sozialen Status.

«Wenn solche und andere grosse Ängste das Leben beherrschen, ist es wichtig, rasch et-

was dagegen zu unternehmen», weiss Franco Arnold. Der Fachpsychologe hat schon viele Angstpatienten betreut und in enger Zusammenarbeit mit ihnen Strategien erarbeitet, um ihre Ängste in den Griff zu bekommen.

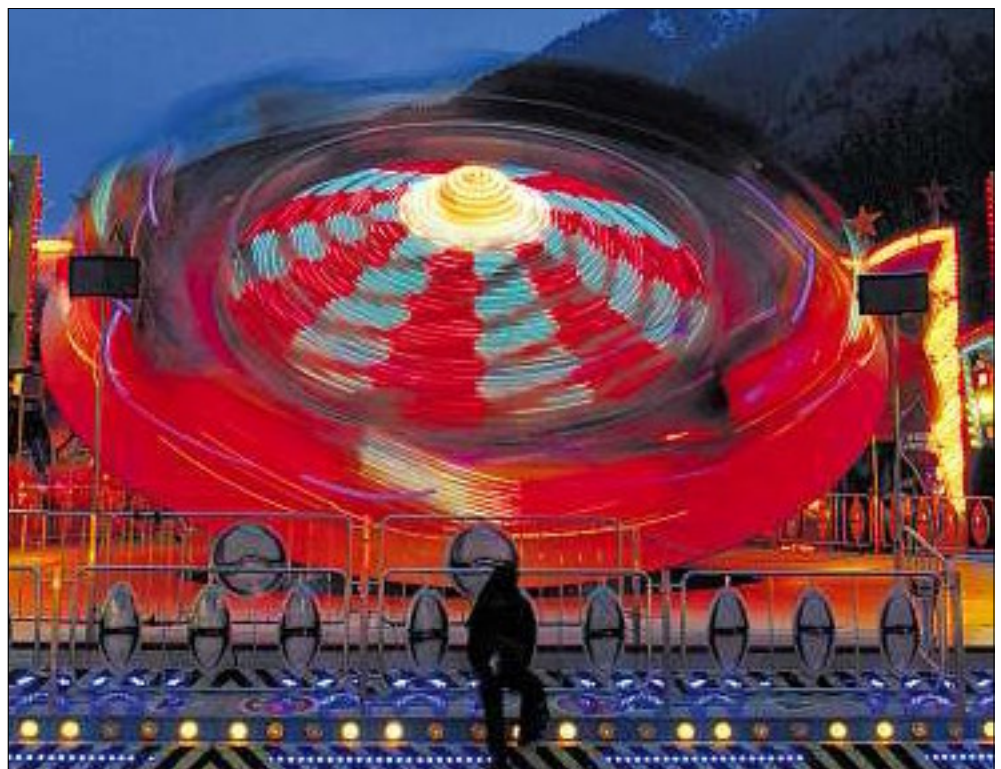
Reaktionen

Weshalb mit der Zeit Ängste das Leben beherrschen ist vielfach auf andauernden Stress und auf unübliche Belastungen zurückzuführen. Es ist möglich, dass sich dann das eigene Denken nur noch auf die Ängste selbst konzentriert und nicht mehr auf das ganz normale Leben fokussiert wird. «Personen mit Ängsten zeigen körperlich unter anderem eine erhöhte Atemfrequenz, Herzklopfen und Muskelanspannungen. Manche meiden dann angstausslösende Situationen, andere erstarren vor Schreck und wieder andere kämpfen gegen die Angstausslöser an», erklärt Franco Arnold.



G. Franco J. Arnold-Keller, MBA, Psychotherapeut, Laufbahn-, Personal- und Rehabilitationspsychologe an der Klinik Waldhaus in Chur.

In den Kliniken der Psychiatrischen Dienste Graubünden sind Angstpatienten gut aufgehoben. Hier kümmern sich die Fachleute bei stationären und auch ambulanten Aufenthalten um die Menschen und deren Ängste. Zum Konzept gehören sowohl medikamentöse als auch psychotherapeutische Behandlungen, kombiniert mit Entspannungstrainings. Franco Arnold: «Gelingt es, Veränderungen im Denken und im Verhalten herbeizuführen, dann lösen sich die Ängste oft einfach auf.» Die Behandlungskonzepte sind individuell angepasst und immer auf und mit den Patienten abgestimmt. «Wir brauchen viel Motivationsarbeit und Einfühlungsvermögen. Es ist die Basis, um gemeinsam Lösungen für den Umgang mit den Ängsten zu finden.» Und haben Patienten ihre Angst im Griff, eröffnen sich ihnen wieder ganz neue Wege. Vielfach ändert sich die Lebenssituation und es zeigt sich, dass das angstlose Leben ganz neue Ziele bereit hält.



■ ANLAUFSTELLE PDGR

Wer für sich oder Angehörige Hilfe bei psychischen Erkrankungen – auch bei Angststörungen – sucht, wendet sich wenn möglich zuerst an den Hausarzt oder vereinbart einen Termin mit einer Fachperson der PDGR.