

„Angst ist auch eine Chance“

Rund 15 Prozent der Deutschen leiden an einer Angststörung oder unter Panikattacken. Christian Zottl aus Staudach-Egerndach ist Vorsitzender der Deutsche Angst-Hilfe in München.

Redaktion: Herr Zottl, in welchem Maße gehören Ängste zu unserem Leben?

Christian Zottl: Ängste erfüllen eine überlebenswichtige Funktion. In bedrohlichen Situationen Angst zu haben ist völlig normal und gesund. Stellen Sie sich vor, Sie hätten beispielsweise im Straßenverkehr, beim Bergsteigen, bei finanziellen Entscheidungen, der Berufs- oder Partnerwahl überhaupt keine Ängste? Ihr Leben und auch das Zusammenleben mit ihren Mitmenschen wären chaotisch, höchst riskant, ja lebensgefährlich und vermutlich von kurzer Dauer. Trotzdem werden Ängste häufig als belastend wahrgenommen. Ich habe oft den Eindruck: Am liebsten würden wir sie gänzlich loswerden. Auch kulturhistorisch und soziologisch hat es die Angst schwer. Sie hat ein schlechtes Image. Angst gilt, im Gegensatz zum Mut, eben nicht als menschliche Tugend, sondern mehr als menschliche Schwäche. Dabei hat die vorausschauende Angst in all den Jahrtausenden, zusammen mit dem Mut, das Überleben unserer Art gesichert. Angst ist – auch heute noch – unsere intuitive Alarmanlage, die uns auf Gefahren hinweist.

Was unterscheidet diese „normale“ Angst von einer Angststörung oder einer Panikattacke?

Wie bei so vielen Dingen gilt auch bei der Angst die Regel: So manches Heilmittel kann ab einer gewissen Dosis zum Gift werden. Zu viel Angst kann zum Problem werden. Angststörungen zeichnen sich im Allgemeinen durch drei Aspekte aus: 1. Das Angstempfinden steht in keinem objektiv nachvollziehbaren Verhältnis zum Angstausröser. 2. Diese, ich nenne es mal Überreaktion, tritt nicht nur einmal, sondern öfters und über einen längeren Zeitraum auf. 3. Und sie beeinträchtigt uns in unserem Alltag, in der Ausschöpfung unserer Potenziale oder im Erreichen unserer Ziele. Kurz gesagt, sie stört, und das oftmals gewaltig! Panikattacken sind eine besondere Erscheinungsform von Angst und zeichnen sich durch eine sehr plötzliche und heftige Angstreaktion aus, verbunden mit starken körperlichen Symptomen wie Atemnot, Herzrasen, Engegefühl in der Brust, Schwindel, Schwitzen oder Zittern.

Wie viele Menschen leiden an einer Angststörung?

Wir gehen in Deutschland von



„Zu viel Angst kann zum Problem werden“, sagt Christian Zottl.

circa 15 Prozent der Allgemeinbevölkerung aus. Das heißt, es handelt sich um circa zwölf Millionen Menschen, die innerhalb eines Jahres an einer Angststörung erkranken. Das sind enorm hohe Zahlen. Damit sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung.

Sind heute mehr Menschen von einer Angststörung betroffen als früher?

Vor Corona gab es in den letzten 20 Jahren keine nennenswerten Steigerungen. Während und in Folge der Corona-Zeit gab es aber einen spürbaren Anstieg, insbesondere bei jungen Menschen.

Das hatte mehrere und zum Teil unterschiedliche Gründe. Auf jeden Fall kann man aber festhalten, dass es mit den Unwägbarkeiten des neuartigen Virus, der gesundheitlichen Gefahren und den teils belastenden Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie zu einer hohen Verunsicherung vieler Menschen kam. Vielen Menschen fehlten gerade in dieser schwierigen Situation die gewohnte Tagesstruktur und soziale Kontakte als Halt und Ausgleich. Und da läuft, salopp gesagt, das Fass dann schnell mal über. Wir sprechen hier vom Stress-Vulnerabilitäts-Modell. Es besagt, dass Dauerstress und zu-

sätzliche Belastungen zu psychischen Störungen führen können.

Was sind weitere Gründe, die eine Angststörung auslösen können?

In der Regel spielen genetische Vorbelastungen, biografische Ereignisse und die aktuelle Situation – in unterschiedlichen Kombinationen – eine ausschlaggebende Rolle. Kommen zum Beispiel, wie oben beschrieben, mehrere gravierende Belastungsfaktoren zusammen und treffen auf ein gegebenenfalls schon langfristig erhöhtes Stressniveau, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, an einer psychischen Störung zu erkranken. Gibt es zusätzlich noch eine genetische Prädisposition und wenig wirksame Strategien zur Stressreduktion, steigt diese noch mehr. Erschwerend kommt hinzu, dass wir uns in der Regel erst relativ spät Hilfe suchen. Meist ist dies erst der Fall, wenn die persönlichen Einschränkungen und der Leidensdruck schon sehr hoch sind und das Kind schon längst in den Brunnen gefallen ist. Das heißt natürlich nicht, dass es dann zu spät wäre, aber je früher wir uns jemandem anvertrauen, desto besser.

Welche Angststörungen gibt es?

Zu den Angststörungen gehören Panikstörung (Panikattacken treten immer wieder und für Betroffene nicht erklärbar auf), Agoraphobie (Angst vor Situationen, in denen es vermeintlich keine Fluchtmöglichkeit oder Hilfe gibt), Soziale Phobie (Angst, von anderen Menschen als peinlich

oder lächerlich empfunden zu werden), Generalisierte Angststörung (übermäßige Nervosität und Beunruhigung in Bezug auf viele Aktivitäten oder Ereignisse) und Spezifische Phobien. Letztere sind die häufigsten und auch in der Bevölkerung am bekanntesten. Spezifische Phobien zeichnen sich dadurch aus, dass sie auf eine Situation, einen Gegenstand oder beispielsweise ein Tier beschränkt sind. „Klassiker“ sind Flugangst, Höhenangst oder Tierphobien.

Wie schaffen es Betroffene, ihre Angst wieder „loszuwerden“?

Der wichtigste Schritt ist, sich seinen Ängsten bewusst zu stellen. Das muss man aber nicht alleine stemmen, sondern kann sich vielfältige Unterstützung suchen. Im Allgemeinen wird bei einer Angststörung eine „Kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition“ empfohlen. Manchmal kann aber auch schon der Austausch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich sein. Es gibt viele Wege aus der Angst. Aus meiner Sicht geht es nicht darum, die Angst loszuwerden, sondern sie im Gegenteil als einen wichtigen Teil seiner Selbst anzunehmen. Dann kann ich prüfen, ob und was sie mir sagen möchte und ob sich daraus eine sinnhafte Verhaltensveränderung ableiten lässt. Grundsätzlich hilft es, mit der Angst sowie sich selbst wohlwollender umzugehen. Ich habe in zwölf Jahren bei der Deutschen Angst-Hilfe niemanden getroffen, der den Kampf gegen die Angst gewonnen hätte, aber Tausende, die gelernt haben, sie als Teil ihres Lebens zu akzeptieren

und dann einen guten Umgang mit ihr erlernen konnten, ihr Leben daraufhin positiv verändert haben und oftmals im Nachhinein der – zwischenzeitlich so verhassten – Angst sogar dankbar waren.

Wo erhalten Betroffene Hilfe?

Bei starker und bereits länger (mehrere Monate) bestehender Beeinträchtigung sollte man sich unmittelbar an den Hausarzt oder direkt an einen Facharzt und/oder einen Psychotherapeuten wenden. Eine ärztliche Abklärung ist in jedem Fall dringend anzuraten, da bestimmte Symptome auch mit einer anderen körperlichen Erkrankung zusammenhängen können. Des Weiteren kann man sich an seriöse Anlaufstellen der Selbsthilfe wie die Deutsche Angst-Hilfe wenden, die einen bunten Strauß an Unterstützungsangeboten bereitstellt und im steten Austausch mit führenden Experten und Wissenschaftlern steht.

Vor was haben Sie persönlich Angst?

Oh, das würde bei Anspruch auf Vollständigkeit eine sehr lange Liste werden. Deshalb drehe ich die Antwort bewusst etwas provokant um. Ich habe persönlich Angst davor, irgendwann mal gar keine Angst mehr zu haben. Denn dann wäre das Leben sehr viel weniger spannend und aufregend, und vermutlich würde ich nicht mehr sehr alt werden.

Sandra Schwaiger-Pöllner

Betroffene, Angehörige oder Interessierte erhalten weitere Infos auf www.angstselbsthilfe.de.

Christian Zottl und seine Höhenangst-Seminare

Zwölf Jahre lang ist Christian Zottl (43) aus Staudach-Egerndach Geschäftsführer der Deutschen Angst-Hilfe gewesen. Seit diesem Jahr ist er ehrenamtlicher Vorsitzender des Vereins.

Der Sozialpädagoge ist inzwischen selbstständig und arbeitet unter anderem als Supervisor und Organisationsentwickler. Hauptsächlich bietet er aber Höhenangst-Seminare an. „Es gibt sehr viele Menschen, die sich beim Bergsteigen durch ihre Höhenangst – mehr oder weniger – beeinträchtigt fühlen“, erklärt der Experte. Das geht los beim flauen Gefühl im Magen und könne im schwerwiegendsten Fall bis zu völligen Blockaden und extrem unangenehmen Panikattacken am Berg führen. Die Bandbreite, wann und wo die Angst störe, sei sehr groß. „Deshalb biete ich auch ganz unterschiedlich abgestufte Seminare und zum Teil sehr individuell zugeschnittene Coachings an.“

Suche

KRAFTFAHRER/IN

FSC/EC95 für Tag- oder Nachttouren

Entlohnung lt. KV, Überzahlung möglich

Bewerbungen bitte unter Tel. 0664 4036707

Theo Webersdorfer GmbH Franz-Wolfram-Scherer-Straße 38a 5101 Bergheim



HERBST SALE 2023
BIS ZU **-70%**
ANTONEN KULTUR AUF LADEBAND, NICHT BEREITS REDUZIERTE WARE
01.-15.10.2023
RUNDUM SERVICE iker Shop reinlinger
Zweibrücke • Breitenburg • Rietheim www.zrod-breitenlingger.de

K1 Kultur und Veranstaltungsgesellschaft
Jetzt Tickets sichern für die neue Spielzeit
So. 8.10.2023 | 16.00 Uhr
Brass in Concert
www.k1-traunreut.de +49 06649 057-444

PIANO KOMLEW
Klaviere
Flügel
Stimmungen
Reparaturen
Transporte
Telefon 0861 60 473

20%
MEHRWERTSTEUER SPAREN
ALLE BIKES
(= 16,67% VOM LISTENPREIS)
Aktion bis 31.10.23
www.forsterpointner.at
Obertrumer Landesstraße 7
5201 Seekirchen
06212/22 92 92
Forsterpointner