

Psychologe Jannis Behr erklärt, wie man sich von Ängsten befreit

Suchen Sie, was Sie fürchten

Blick Die Schweiz belegt einen weltweiten Spitzenplatz, was Angststörungen angeht. Dabei sind wir eines der reichsten, sichersten Länder der Welt – wie geht das zusammen?

Jannis Behr: Es ist der Kern der Angststörungen, dass sie keinen Realitätsbezug haben. Es braucht aber einen Auslöser für Angsterkrankungen, und das ist sehr oft akuter oder chronischer Stress. Ich kann mir schon vorstellen, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der sehr viel Leistung gefordert wird, und dass dies der Grund für diese hohe Zahl ist. Zudem ist der Vergleich zwischen Ländern methodisch oft schwierig. Gemäss Umfrage des «Sanitas Health Forecast» hat jeder Fünfte in der Schweiz oft oder immer Angst. Deckt sich das mit Ihrer Erfahrung?

Aus der Forschung wissen wir: Das Risiko, innert eines Jahres an einer Angststörung zu erkranken, liegt bei ungefähr 14 bis 15 Prozent. Im Verlauf des ganzen Lebens liegt das Risiko zwischen 15 und 30 Prozent.

Das ist ja sogar jeder Sechste bis Dritte!

Ja, aber man muss sich vergegenwärtigen, dass es verschiede

dene Angststörungen gibt, die da mitgezählt werden: Phobien, Panikstörungen und generalisierte Angststörungen. Bei den Phobien unterschieden wir hauptsächlich zwischen sozialen Phobien, der Agoraphobie – also Angst vor öffentlichen Plätzen, zum Beispiel ÖV zu fahren, was bis zur Unmöglichkeit führen kann, das Haus oder die Wohnung zu verlassen – und spezifischen Phobien, beispielsweise vor Tieren wie Spinnen, Schlangen oder Vögeln oder vor der Höhe bzw. dem Blick in die Tiefe.

Was ist eine Panikstörung genau?

Wenn einem aus heiterem Himmel starke Anfälle von Angst, teilweise mit körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schwindel, Übelkeit, Atemnot und den Gedanken, etwa einen Herzinfarkt zu haben und zu sterben, überwältigen, ohne dass es einen äusseren Anlass dafür gibt.

Und was verstehen Sie unter einer generalisierten Angststörung?

Wenn man sich stundenlang lähmende Sorgen macht, ohne einen triftigen Grund dafür zu



Jannis Behr ist Experte für Angststörungen.

haben. Etwa dass der Partner an einem Verkehrsunfall stirbt, dass man seinen Job verliert, dass man schwer erkranken wird, dass seinem Kind etwas zustösst – ohne dass man dies innerlich «abstellen» kann.

Kann ich etwas gegen Angststörung tun?

Ja. Angststörungen gehören zu den am besten behandelbaren psychischen Krankheiten. Probematisch sind teilweise soziale Phobien, weil es da zum Krankheitsbild gehört, dass sich die Menschen nicht getrauen, sich in Behandlung zu begeben.

Wie behandeln Sie denn grundsätzlich Angststörungen?

Bei vielen Ängsten hilft die sogenannte Expositionstherapie. Dabei geht es darum, sich genau den Situationen auszusetzen, die einem Angst machen – um zu merken, dass einem nichts passiert. Bei einer generalisierten Angststörung geht es darum, sich den schrecklichsten Fall, um den die Gedanken kreisen, tatsächlich bildhaft vorzustellen statt zu versuchen, die Gedanken abzuwehren.

Moment, wenn ich also Angst davor habe, meinem Kind

könnte etwas zustossen, soll ich mir das im Detail vorstellen?

Ja, mit therapeutischer Begleitung. Es erscheint für viele Menschen unaushaltbar, sich Schreckliches im Detail vorzustellen. Aber wenn einen täglich unkontrollierbar Sorgen im Alltag lähmen, wird ein normales Familienleben oder ein Funktionieren in Job und Freundeskreis unmöglich und der Leidensdruck riesig. Die Therapie, wenn auch hart, ist dann das kleinere Übel.

Kann ich selbst etwas tun, um eine Angsterkrankung zu vermeiden?

Absolut! Zunächst geht es darum, eigene Ängste oder gegebenenfalls Vermeidungsverhalten überhaupt selbst zu bemerken. Dann sollte man dieser Vermeidung keine Chance geben, und alles, was einem Angst macht, trotzdem tun.

Haben Sie einen Tipp, wie einem das einfacher fällt?

Es hilft, sich die Angst bildlich als Figur oder Karikatur vorzustellen, die als nerviger, mühsamer, ungebeter Gast einfach ungebeten mitkommt. So kann man seine eigene Person sozusagen von der Angst abkoppeln und die Angst distanzierter betrachten.

INTERVIEW: SILVIA TSCHUI

«Oft ist akuter Stress der Auslöser.»

«Die Therapie, wenn auch hart, ist das kleinere Übel.»

Von A beher

Fast jede fünfte Person hat regelmässig Angst. Und: Es werde



Schriftstellerin **Milena Moser** (60)

«Ich fürchte, dass mein Mann tot ist»

«Mindestens einmal pro Tag bin ich überzeugt, dass Victor (mein Mann) tot ist. Wenn er schläft und ich ihn nicht atmen höre. Wenn er sich verspätet, wenn er das Telefon nicht abnimmt.

Anfangs wurde diese Angst von ärztlichen Prognosen geschürt, doch ich lebe jetzt seit zehn Jahren mit ihr, und manchmal denke ich, sie ist meine Freundin. Sie hilft mir, sie trainiert mich.»

Komiker **Peach Weber** (71)

«Ich habe Angst vor Pseudo-Toleranz»

«Für die Welt habe ich im Moment zwei grössere Ängste: dass in dieser Zeit der sich jagenden Krisen die Menschen zu den einfältigsten Politikern überlaufen, die eine vermeintlich einfache Lösung lautstark hinausposaunen. Und dass wir in unserer naiven Pseudo-Toleranz unsere Kinder jeden absoluten Schwachsinn über die «sozialen Medien» konsumieren lassen, weil wir zu wenig Rückgrat haben, Regeln und minimale Verbote aufzustellen.»



ALEXANDRA FITZ, SILVIA TSCHUI

Angst scheint für Schweizerinnen und Schweizer eine ständige Begleiterin zu sein. Das zeigen aktuelle Resultate des «Sanitas Health Forecast», einer nationalen Umfrage, die Blick vorliegt. Von über 2500 Personen wollte man unter anderem wissen: **Wovor haben Sie Angst? Haben Ihre Ängste zugenommen und wie schaffen Sie es, damit umzugehen?**

Das Resultat: Jede fünfte Person in der Schweiz hat regelmässig bis oft Angst. Besonders betroffen sind Jüngere.

Diese Zahlen bestätigen einen Trend. Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung leiden 18 Prozent der jungen Frauen unter Angststörungen. Weltweit belegt die Schweiz in Bezug auf Angststörungen einen Spitzenplatz.

Die aktuelle Befragung deutet auf grosse regionale Unterschiede hin. In der Westschweiz sind es 23 Prozent, die regelmässig bis ständig Angst haben. In der Deutschschweiz 17 Prozent und im Tessin 14 Prozent. **Im Jurabogen sind mit 29 Prozent am meisten Menschen betroffen.**

Bei Frauen sind 24 Prozent, bei den Männern 14 Prozent betroffen. Deutlich mehr jüngere als ältere Befragte empfinden Angst (18 bis 29 Jahre: 28 Prozent; und 60 bis 74 Jahre: 12 Prozent). Auch beim Umgang mit Ängsten gibt es einen Generationengraben.

Doch Angst ist nicht gleich Angst. Der Zweijährige hat Angst vor dem Ungeheuer aus

Wie häufig haben Sie vor den folgenden Dingen Angst?



dem Kinderbuch, der Teenager vor einer ungewissen Zukunft, **der junge Mann vor dem Ende seiner Beziehung und die Frau davor, keinen Job mehr zu bekommen.**

Wovor fürchten sich Schweizerinnen und Schweizer am meisten?

Auch hier zeigen sich regionale Unterschiede. Während Verlustängste in der Ostschweiz bei 18 Prozent der Befragten re-

Junge haben häufiger Angst Anteil der Befragten nach Alter, die regelmässig bis fast ständig Angst empfinden

