



Angst und Panikzustände nehmen deutlich zu! Was können wir dagegen tun?

Dr. Hermann-Josef Simonis, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Zell/Mosel

Kürzlich kam ein Patient in meine Sprechstunde und ich merkte, wie schwer es ihm fiel, sich mir mit seinen Nöten anzuvertrauen: „Seit den Nachrichten über die Krise in der Ukraine belasten mich große Ängste vor einem Krieg und ich grübele fast ununterbrochen und male mir zwanghaft Horrorbilder vom Kriegsgeschehen aus. Ich kann mich nicht mehr bei der Arbeit konzentrieren und meine Stimmung ist sehr bedrückt. Meine jahrelangen Schlafprobleme haben sich verstärkt und ich sehe nur mehr negativ in die Zukunft.“ Bei der Erhebung der Krankengeschichte stellte sich heraus, dass er eine ängstlich-klammernde Ehefrau hat, die nach der Kindererziehung nicht mehr die Rückkehr in das Berufsleben wagte. Er selbst hatte einen verantwortungsvollen Job und sich noch nebenher ein kleines Gewerbe aufgebaut. Ähnlich wie sein Vater war auch er sehr strebsam, harmonie- und arbeitssüchtig. Seinen bereits berufstätigen Sohn beschrieb er als egoistisch, fordernd und trotzköpfig. Durch Hausbau und Aufbau des Nebengewerbes hatten sich Schulden in größerer Höhe angesammelt. Der Patient gönnte sich selbst kaum Erholung und keine Urlaube.

Aus der Praxiserfahrung fällt mir auf, dass so genannte Angst- oder Panikstörungen meist bei eher sensiblen und selbstunsicheren Menschen auftreten. Diese sind auch meist konfliktscheu und lassen sich eher ausnutzen. Ärger spüren sie kaum noch und verdrängen ihn, wie der Patient im oben genannten Beispiel. Um keinen Streit in der Familie zu bekommen, wagte er es nicht, dem finanziell fordernden Sohn Grenzen zu setzen und seiner Frau eine Erwerbstätigkeit zuzumuten. In seinem Nebengewerbe war er als Geschäftsmann zu gutmütig, so dass er kaum Gewinne machte. Bezüglich der Behandlung seines körperlichen Zustands gab ich ihm ein schlafförderndes Medikament, welches auch seine Stimmung besserte. Ich machte ihm Mut, sich gegenüber seinem Sohn durchzusetzen und ihn am Wochenende seine bisher kostenlose Unterkunft und Verpflegung im eigenen Betrieb abarbeiten zu lassen. Auch gegenüber der Ehefrau sollte er nachfühlen, ob und wann er Ärger verspüre und diesen offen aussprechen. Ferner bot ich ihm ein Paargespräch mit der Ehefrau an, um nicht bewusste Konflikte zu bearbeiten.

Oft besteht die Angst, die Liebe und Zuwendung der Mitmenschen zu verlieren. Deshalb verspüren viele den Drang, es allen recht zu machen. Angstfreiheit kann man dann durch Nachreifung der Persönlichkeit in Richtung mehr Unabhängigkeit vom



„Ängste lähmen unsere Entwicklung“
(P. Perschke)

Urteil anderer Menschen erreichen. Als Auslöser einer Angsterkrankung finde ich auch häufig Konfrontationen mit dem Tod und unserer Endlichkeit. Wenn zum Beispiel in der Familie oder am Arbeitsplatz jemand unverhofft stirbt, so bekommen sensible Angehörige oder Mitarbeiter oft übertriebene Ängste, auch ernsthaft krank zu sein.

Ferner entstehen unter dem heutigen hohen Leistungsdruck auf der Arbeit oft quälende Versagens- und Zukunftsängste. Schulden belasten viele Menschen unbewusst, wie das Tragen eines schweren Sackes auf dem Rücken. Überforderung und unbewältigte Konflikte am Arbeitsplatz lassen viele Betroffene in eine Krankheit oder die Rente flüchten. Ich mache meinen meist selbstunsicheren Patienten Mut, sich Konflikten und Ängsten zu stellen.

Ängste vor einer schweren Krankheit und einem frühzeitigen Tod belasten eher Menschen, die ihr Leben noch nicht wirklich gelebt und genossen haben (Torschlusspanik) und nicht stolz und zufrieden auf ihr bisheriges Leben zurückblicken können. Es gibt sicherlich noch weitere Gründe für die Entwicklung krankmachender Ängste. Ich wünsche Ihnen, lieber Leser, dass Sie sich mutig Konflikten stellen, Ihr Leben sinnerfüllt gestalten und die Freizeit richtig genießen lernen. Ich wünsche Ihnen

Mut, immer wieder Neues zu wagen und Ihre Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Gönnen Sie sich innezuhalten und wiederzuentdecken, was Ihnen wirklich gut tut.

Dr. H.-J. Simonis

