

## Angst: Gesundes Gefühl oder Krankheit?



Dr. med.  
Beate Immel,  
Fachärztin für  
Psychosomatische  
Medizin und  
Psychotherapie,  
Fachärztin für

Allgemeinmedizin, Leitende Ärztin,  
Ambulatorium Klinik Schützen  
Rheinfelden

Angst will eigentlich niemand haben. Und doch hat sie jeder und jede: ein Leben lang, immer mal wieder. Irgendwie kann sich jeder Mensch etwas unter ihr vorstellen: ein unangenehmes Gefühl, welches alle rasch wieder loswerden wollen. Manche verspüren sie ständig, kaum spürbar und unterschwellig. Andere kurz, heftig und offenkundig. Angst kann sich zeigen als Schüchternheit, Schrecken, Panik, Schaudern, Beben, Verzagttheit, als gerichtete Furcht, als soziales Unbehagen. Sie ist häufig verbunden mit körperlichen Reaktionen wie Zittern, Schwitzen, Fluchtimpulsen, Schwindel, Sprachlosigkeit und Denkhemmung.

Wahr ist aber auch: Angst ist als warnendes Signal für uns Menschen unerlässlich; sie sichert unser Überleben. Diese gesunde und notwendige Angst hilft uns also, angemessen auf Gefahren zu reagieren.

Nachvollziehbar, dass Ängste mit der Coron-Pandemie zugenommen haben. Die aktuelle Krise ist ein Nährboden für die Zunahme von gesunder und krankhafter Angst. Und Angst ist auch eine Art Virus: auch sie ist ansteckend. Kinder erfahren durch Eltern oder Bezugspersonen deren Umgang mit Angst und Unsicherheit. Das bedeutet, dass über Generationen hinweg Angst auch «erlernt» wird. Wer die eigenen Ängste kennen, verstehen und umsichtig damit umzugehen lernt, hilft somit nicht nur sich selbst, sondern auch anderen. So ist es manchmal wichtig, sie abzdämpfen oder auch mal verbergen, statt sie ungefiltert auf andere zu übertragen.

So gesund Angst sein kann – unter bestimmten Bedingungen kann sie sich verselbstständigen und unser psychisches Wohlbefinden beeinträchtigen, ja krankhaft werden. Zunehmende, übertriebene Ängstlichkeit kann meist durch Gespräche mit nahen Menschen, allgemeinen Massnahmen wie Ritualen, Sport oder sicherheitsvermittelnden Strukturen, positiv beeinflusst werden.

Wenn die Angst den Alltag unmöglich macht, aus der Ängstlichkeit eine Art «Angst vor der Angst» entstanden ist, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Die gute Nachricht ist: So wie man Angst erlernen kann, kann man sie durch ein verändertes Verständnis und durch Verhaltensänderung auch wieder «verlernen» beziehungsweise umlernen. Ganzheitliche psychotherapeutische Behandlungen sind Verfahren der ersten Wahl, zusätzlich kann in bestimmten Situationen eine medikamentöse Behandlung hilfreich sein.

Angst kann in der Psychotherapie auch ein Hinweis darauf sein, dass notwendige und sinnvolle Veränderungen anstehen. Sie kann daher therapeutisch sowohl als (krankmachende, ja zerstörerische) Bedrohung verstanden werden als auch als Hinweis auf anstehende psychische Entwicklungsarbeit.

Keine Angst vor der Angst also! Angst weder verleugnen noch sich von ihr einschüchtern und lähmen lassen, sondern sie verstehen und nötige Veränderungen angehen, bei grossen oder lang anhaltenden Ängsten auch mittels Psychotherapie. Ein klares, wertvolles Rezept, um Menschen mit Ängsten zu mehr Sicherheit, Freiheit und Lebensqualität zu verhelfen.

**«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig einmal im Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.**