

Angst gehört zur Grundausstattung

Vortrag Reinhard Haller, Psychiater, Neurologe, Autor und Chefarzt an der Klinik Maria Ebene, ist ein stets gern gehörter Gastreferent im Bildungshaus Gutenberg, und vor allem auch ein Garant für volle Säle. So auch am vergangenen Dienstagabend.

VON MARLEN FRICK-EBERLE

In Kooperation mit dem Amt für Soziale Dienste veranstaltete das Bildungshaus Gutenberg den Vortrag mit dem bekannten Referenten Reinhard Haller zum Thema «Angst - Wachhund oder reissender Wolf». Trotz guter finanzieller Absicherung, sicherer Arbeitsplätze und relativ niedriger Kriminalitätsrate nehmen die Ängste auch bei uns zu. Angst ist positiv und negativ zu bewerten; Menschen die keine Angst verspüren, sind nicht lebensfähig. Angst ist einerseits ein notwendiges Alarmsignal, sie wird jedoch zur Krankheit, wenn sie zu stark, zu häufig und über lange Zeit auftritt. Dann gehört sie in die Hände des Fachmanns. Zur Selbstheilung ist das Wissen um die eigenen Angstzustände und das Sprechen darüber notwendig. Atemübungen, Ausdauersport, Autogenes Training, Meditation und innere Gelassenheit entwickeln, der Angst einen Namen geben, sind weitere Praktiken, der Angst entgegenzuwirken. Keinesfalls förderlich ist Sinnieren und Grübeln, verdrängen, sich für die Angst schämen, Einsatz von Alkohol, Tabletten oder zu viel/zu wenig Essen.

Zeichen der Angst

Der Referent zeigte die verschiedenen Formen von Ängsten auf, mit welchen er in seiner Klinik am häufigsten konfrontiert wird. Realängste, Verlassenheitsängste, Existenzängste, Panikattacken, Phobien, Zwänge und Pathologische Ängste.

Angst führt zu Aktivierung, Leistungssteigerung und Stress, Angst versetzt uns in einen Alarmzustand, sie hilft aber auch bei der Bewältigung neuer Situationen. Anzeichen der Angst sind Furcht, Sorge, Antriebslosigkeit, Einengung, Herzklopfen, Schwindel, Atemstörung, Sorge um die Gesundheit, Lebensangst, Zittern, Bluthochdruck, Übelkeit, Unruhe, Erregung etc. Spezifische Ängste beginnen in der Kindheit und Jugend. Panikstörungen gelten als Erkrankungen des jungen Erwachsenen. Generalisierte Angsterkrankungen beginnen nach dem 40. Lebensjahr. 20 Prozent der Bevölkerung leiden an einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung! Psychologische Phänomene sind neutral zu bewerten, nicht zwingend als Krankheit. Angst vor dem Versagen bzw. zu wenig Selbstvertrauen hat schon manch einem begnadeten Künstler die Karriere gekostet. Mit ärztlicher Hilfe gelte es, den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen, zu lernen, mit ihr zu

leben. Namhafte Persönlichkeiten haben sich mit dem Thema Angst befasst und der Nachwelt ihre Gedanken überlassen: «Angst besiegt mehr Menschen als irgendetwas anderes auf der Welt.» «Die Angst ist

der Fluch des Menschen.» «Angst essen Seele auf.» «Nehmen Sie mir meine Angst nicht, sie ist mein grösstes Kapital.» «Zu viele Menschen denken an Sicherheit statt an Chancen. Sie scheinen vor dem Leben mehr Angst zu haben als vor dem Tod.»

Reinhard Haller referierte zum Thema «Angst - Wachhund oder reissender Wolf».
(Foto: Trummer)



«Völlige Angstfreiheit würde das Überleben verunmöglichen»

Vortrag Unter dem Titel «Angst – Wachhund oder reissender Wolf» referierte der österreichische Psychiater und Neurologe Reinhard Haller gestern im Haus Gutenberg in Balzers. Ursachen für Angsterkrankungen, aber auch wirksame Gegenstrategien wurden präsentiert.

Die Angst, ein menschliches Grundgefühl, scheint ein aktuelles Thema zu sein, welches viele Interessierte anzieht. Der Vortragsaal des Hauses Gutenberg war gestern Abend gut gefüllt und es mussten weitere Stühle hinzugestellt werden. Der Vortragsabend wurde in Kooperation mit dem Amt für Soziale Dienste auf die Beine gestellt. Seit 35 Jahren leitet der österreichische Psychiater und Neurologe Reinhard Haller das Krankenhaus Maria Ebene, ein Behandlungszentrum für Suchtkranke in Vorarlberg. In wenigen Tagen wird er in den Ruhestand gehen. «Natürlich habe auch ich mit Ängsten zu kämpfen. Angst vor der Pensionierung. Angst vor der Wertlosigkeit. Aber ich litt auch unter Flugangst», gesteht Haller. Und damit ist er nicht alleine.

Angstkrankheiten nehmen zu

Der Psychiater und Neurologe konnte in den vergangenen Jahren eine Entwicklung feststellen: «Die Angstkrankheiten haben

ganz klar zugenommen.» Die Angst vor dem nächsten Börsencrash, vor Terrorangriffen oder vor einem Krieg sei heute zentral. «Und dass, obwohl wir in einer sicheren Gesellschaft leben. Wir sind überversichert, unsere Arbeitsplätze sind abgesichert und in Liechtenstein gibt es weltweit eine der niedrigsten Kriminalitätsraten», so Haller. Und trotzdem leidet jede vierte Person an einer Angstkrankheit. Bis ins Jahr 2050 werde die Depression eine der häufigsten Krankheiten sein – noch häufiger als Krebs, ist der Referent überzeugt.

Die Angst als bedrückendes, enges Gefühl

«Es gibt zentrale Unterschiede zwischen Furcht, Angst und Panik», erklärte Haller in seinem Referat. Die Furcht ist ein Grundgefühl und dient als Schadensabwehr. Panik ist eine extreme Furchtreaktion und die Angst ist ein irrationales Gefühl. Woher sie kommt, kann man oft nicht erklären. «50 Prozent der grossen Musiktalente auf unserer Erde hatten



Reinhard Haller ist Psychiater/Psychotherapeut und Chefarzt des Krankenhauses Maria Ebene, ein Behandlungszentrum für Suchtkranke in Vorarlberg. Bild: Daniel Ospelt

keinen Erfolg, da sie an einer Angsterkrankung litten», sagt Haller. Viele angsterkrankte Patienten kämen zu ihm mit der Frage: «Wie kann ich meine Angst be-

siegen?» Darauf antwortete Haller: «Ich kann Ihnen die Angst nicht nehmen, ich kann Ihnen jedoch zeigen, wie Sie mit ihr umgehen können.» Die Angst sei sinnvoll

und notwendig als Alarmsignal, erklärt der Psychiater. Sie werde jedoch als Krankheit diagnostiziert, wenn sie unangemessen stark ist, zu häufig und zu lange

auftritt oder wenn man darunter leide. «Die Angst soll als treuer Schäferhund und als Beschützer fungieren und nicht als Reisswolf, welcher die Seele auffrisst.»

Über Ängste sprechen und nicht unterdrücken

Zum Schluss gab Haller den Zuhörenden wirksame Strategien gegen die Angst mit auf den Weg: «Ängste müssen angesprochen werden, man muss über sie reden und sie akzeptieren.» Es helfe Patienten, wenn sie ihrer Angst einen Namen geben oder angstauslösende Situationen aufschreiben würden. Diese dürften nicht vermieden werden und man dürfe sich für seine Angst nicht schämen, denn so könne sie zum Teufelskreis werden. Am Ende zitiert Haller einige grosse Persönlichkeiten, unter anderem den deutschen Schriftsteller Erich Kästner: «Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Fantasie.»

Nathalie Bagnoud
nbagnoud@medienhaus.li