

Angst zu haben ist normal –  
Angststörungen sind heilbar

# Keine Angst vor der Angst

*Eurokrise, Klimakatastrophe, demografischer Wandel usw. – manches kann einem Angst machen in Zeiten wie diesen. Aber war das je anders? Sind wir ängstlicher als früher? Ist Angst eine Modeerscheinung? Was hat es überhaupt auf sich mit den menschlichen Ängsten?*

**A**ngst zu haben ist nicht nur sehr menschlich und ganz normal, es ist sogar notwendig und hat jede Menge positiver Konsequenzen. Wer Angst hat, ist aufmerksamer, konzentrierter, eher in der Lage, Gefahren und Schwierigkeiten zu erkennen, er wird skrupulöser und empfindsamer sein, oft ist er erfolgreicher als Menschen mit weniger Ängsten, weil ein ängstlicher Mensch genauer ist, oft auch ehrgeiziger. Und im Übrigen gibt es natürlich konkrete Ängste, die berechtigt sind: Angst vor Krieg, vor dem Sterben, vor schwerer Krankheit. So weit, so klar. Es gibt allerdings Ängste, die nicht mehr »normal« sind, und es gibt Menschen, die unter Ängsten leiden. Schüchterne Menschen zum Beispiel, Menschen, die gern offensiver wären, freier. Wo verlaufen die Grenzen? Was ist normal?

In der Regel wird jeder sich mit seinen Macken und Ängsten irgendwie arrangieren. Wer zum Beispiel unter Höhenangst leidet, wird es vermeiden, auf hohe Bäume zu klettern – was ja zum Glück auch niemand muss. Doch spätestens wenn dieses Arrangieren einen daran hindert, Dinge zu tun, die wichtig sind, wenn die Ängste die Lebensqualität erheblich einschränken, wird es unangenehm. Das gilt vor allem für sogenannte »Soziale Ängste«, also z.B. extreme Formen von Schüchternheit: Wenn die Angst so groß ist, dass man Probleme im Alltag bekommt, auf der Arbeit oder im Beziehungsleben, sollte man etwas dagegen tun. Man muss aktiv werden, wenn die Ängste sich in Form regelrechter Panikattacken manifestieren – spätestens dann ist ein Besuch bei einem Arzt, das heißt einem Therapeuten, unverzichtbar.

Dann würde man zum Beispiel Prof. Borwin Bandelow konsultieren: Bandelow ist kommissarischer Direktor der Göttinger Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, ausgewiesener Experte für Angststörungen und dank zahlreicher erfolgreicher Bücher einer der bekanntesten populären Wissenschaftsautoren – denn er schreibt nicht nur kompetent, sondern so

unterhaltsam, wie man ihn beim Gespräch in seinem Büro in der Von-Siebold-Straße erlebt. Dass das Gespräch doppelt so lange dauert, wie verabredet, liegt an diesem Erzähltemperament, aber natürlich auch an der Komplexität des Themas. Es versteht sich von selbst, dass Bandelow durch seine Arbeit vor allem mit Menschen zu tun hat, die schwere Panikstörungen plagen; vor allem weil sie es sind, die sich in ärztliche Obhut begeben, ist diese Angstform am besten erforscht. Bei aller Gefahr, unzulässig zu verknapen: Bandelow sieht die Ursachen von Angsterkrankungen »nicht nur in einer widrigen Umwelt, sondern auch in den Molekülen und Nervenzellen des Gehirns«. Den Einfluss von Erziehung oder Milieu verkennt er nicht, plädiert aber dafür, ihn nicht zu überschätzen. In der Psychotherapie schätzt er mehr die Verhaltenstherapie, bei der nicht die Vergangenheit, sondern das Hier und Jetzt entscheidend ist. Zusätzlich empfiehlt er in vielen Fällen eine Therapie mit Medikamenten, die weder abhängig machen noch schwere Nebenwirkungen haben. Als häufigste Form von Angsterkrankungen kommen laut Bandelow »einfache Phobien« vor, etwa die klassische Angst vor Spinnen. Sie gehen zurück auf uralte Erfahrungen, die im Gehirn abgespeichert sind. Kaum jemand lasse sich aber deswegen von einem Psychiater behandeln.

Ängste gibt es natürlich auch beim Sport: Die Angst vor einem Sprung oder davor, sich zu verletzen. Soziale Phobien, die am zweithäufigsten auftreten, sind laut Bandelow weder kultur- noch zeitabhängig. Dass es allerdings politische Interessen geben mag, Menschen Angst zu machen (vor Rezession, Arbeitsplatzverlust, sinkenden Börsenkursen), ist nicht auszuschließen ... Allerdings haben Menschen mit »Sozialen Ängsten« im digitalen Zeitalter mehr Möglichkeiten, sich mit ihren Ängsten zu arrangieren: Weil man ein Navi hat, muss man nicht mehr nach dem Weg fragen, weil man online bestellen kann, nicht mehr in einem Geschäft mit dem Personal sprechen. Was natürlich die soziale Furcht aufrechterhalten kann. Der beste Weg, mit Ängsten fertigzuwerden, besteht darin, sich mit ihnen

zu konfrontieren, gerade das zu tun, wovon man Angst hat. Im Sport könnten geschulte Übungsleiter hier mit gezielter Konfrontation helfen, dass Ängste bewusst und gerne überwunden werden. Dass viele Menschen Angst davor haben, sich ihren Ängsten zu stellen, leuchtet ein, zumal man seine Angst auch nutzen kann. Als »sekundären Krankheitsgewinn« bezeichnet man, dass auf Ängstliche Rücksicht genommen wird; sie können sich Pflichten entziehen, in den Mittelpunkt stellen. Aber dabei laufen sie natürlich Gefahr, viel zu verpassen und kein glücklicher Mensch zu sein.

**W**ie aber wird man ein solcher? Wie geht man um mit seinen Ängsten? Wie erkennt man, ob Angst krankhaft ist? In seinem »Angstbuch« listet Borwin Bandelow einen Katalog auf, der Anhaltspunkte liefert und vielleicht schon erste Schritte auf dem Weg heraus aus der Angst ermöglicht. Zu dem, was unter der Überschrift »Was man selbst tun kann« mitunter pointiert und provokant aufgelistet wird, zählt u.a.

- > Erkennen Sie Ihre Angst
- > Finden Sie sich nicht mit Ihren Ängsten ab
- > Stellen Sie sich nicht so an
- > Sie sind völlig normal
- > Reden Sie mit anderen Menschen
- > Wollen Sie überhaupt gesund werden?
- > Ernähren Sie sich nicht gesund
- > Vertrauen Sie Ihrem Körper
- > Sport ist Mord – oder?
- > Sie sind nicht so wichtig, wie Sie denken
- > Scheuen Sie sich nicht, zur Behandlung zu gehen
- > Lernen Sie, mit der Angst zu leben.

Und natürlich sollte man ergänzen: Lesen Sie das »Angstbuch«.

(ts)



Borwin Bandelow

## literatur

Borwin Bandelow: »Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann.« Rowohlt Taschenbuch Verlag, 380 Seiten, 9,99 Euro.

Eine Auswahl weiterer Bücher von Borwin Bandelow:  
 »Celebrities. Vom schwierigen Glück, berühmt zu sein« (2006);  
 »Das Buch für Schüchterne. Wege aus der Selbstblockade« (2007);  
 »Wenn die Seele leidet. Psychische Erkrankungen – Ursachen & Therapien« (2010).

Aus seinem aktuellen Buch, »Wer hat Angst vorm bösen Mann? Warum uns Täter faszinieren«, liest Borwin Bandelow im Rahmen des diesjährigen Göttinger Literaturherbstes im Deutschen Theater: Sonntag, 13. Oktober, 19 Uhr, Eintritt 13 Euro.

(Alle Angaben ohne Gewähr)

**Werben mit den Profis!**

**DIE SIGNMAKER<sup>®</sup>**  
 GMBH  
 T A D R O W S K A

werbeland  
 The Advertising Solution

**Lichtwerbung mit Köpfchen!**

Die Signmaker GmbH und der Werbelandverband Deutschland bieten Unternehmenskommunikation aus einer Hand – und das bundesweit. Professionelle Lichtwerbung, Fahrzeugwerbung von einfachen Beschriftungen bis zu Vollverklebungen, Filialbeschriftung, Corporate Fashion – alles ist möglich!

**KRINNER**  
 Schraubfundamente  
**Vertrieb Mitte**

Dipl.-Kfm., Dipl.-Hdl. Michael Tedorowska  
 tedowska-krinner@gmx.de • www.schraubfundamente.de

- schnell, kostengünstig, effizient: spart Material, Transport und Arbeitszeit
- umweltfreundlich, rückbaubar
- standsicher durch Verdichtung des Bodens
- diverse Modelle für unterschiedlichste Anwendungen: Holzbau, Fahnenmasten, Zäune, Werbeanlagen, Terrassen, Bänke, Photovoltaikanlagen, u.v.m.

**Glas- & Alu-Designrückwände**  
 für Küche, Bad, Wohn- und Arbeitsbereiche

- fugenlose Designwände
- leichte Reinigung
- als Spritzschutz, Trennwand oder Deko-Objekt
- brillante Farben
- trendige Motive
- transparente Bereiche möglich

Kans-Böckler-Straße 8 • 37079 Göttingen  
 Tel. 0551 / 50 51 8-0 • Fax 50 51 8 19  
 www.die-signmaker.de • info@die-signmaker.de