



Presse-Themendienst
Angststörungen

„Angst ist eines der zentralsten Gefühle des Menschen“ – Ein Interview mit DGPPN-Präsident Professor Arno Deister

Die Gesellschaft ist unsicher geworden, der Friede weltweit durch Terror und Gewalt gefährdet. Die Menschen haben Angst. Wie können sie ihr begegnen und wann beginnt Angst krankhaft zu sein? Dazu ein Interview mit Professor Arno Deister, Präsident der DGPPN und Chefarzt des Zentrums für Psychosoziale Medizin im Klinikum Itzehoe.

Die „normale“ Angst schützt uns vor Gefahren. Aber wann macht sie krank?

Es ist manchmal nicht ganz einfach, eine genaue Grenze zu ziehen, die zudem von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ist. Aber man kann sagen, dass die Angst in dem Moment krankhaft ist, wenn sie ihre eigentliche Funktion verliert, das heißt, uns nicht mehr vor einer Gefahr schützt, sondern unser Leben behindert. Das kann vor einer Prüfung zum Beispiel dazu führen, dass Betroffene vor lauter Angst völlig blockiert sind, nicht mehr lernen können und durch die Prüfung fallen. Oder dass sie sich gar nicht mehr dazu imstande sehen, die Angst zu bewältigen. Allein die Vorstellung einer bestimmten angstauslösenden Situation reicht irgendwann aus, nicht einmal mehr das Haus zu verlassen. Die Angst hat das Leben der Betroffenen völlig im Griff.



Führt die reale Bedrohung in der Welt dazu, dass mehr Menschen an einer Angststörung leiden?

Zunächst einmal: Angst ist eines der zentralsten Gefühle des Menschen und es gab sie schon immer. Angst kennt jeder und die Art, mit ihr umzugehen, ist sehr individuell. Angsterkrankungen an sich haben damit zunächst nichts zu tun. Die Menschen, die Angst vor Terroranschlägen haben, sind nicht unbedingt die Angstpatienten. Epidemiologische Studien zeigen tatsächlich, dass Angsterkrankungen in den letzten zehn Jahren nicht zugenommen haben. Was sich verändert hat ist, dass Angststörungen bekannter geworden sind und offener darüber gesprochen wird. Ebenso gewandelt hat sich die Ausbreitung der Angst. Sie durchzieht heute mehr Lebensbereiche in der Gesellschaft. Die Welt ist unsicherer geworden.

Wie können wir uns davor schützen, dass die Angst anfängt, uns zu beherrschen?

Es ist tatsächlich so, dass wir die Angst beherrschen sollten und nicht umgekehrt. Dafür müssen wir in die aktive Rolle gehen und uns zunächst einmal die Angst eingestehen. Im nächsten Schritt können wir genau analysieren, was uns Angst macht, und uns fragen, ob tatsächlich eine reale Bedrohung besteht. Und dann können wir uns überlegen, wie wir ihr Schritt für Schritt die Stirn bieten können.