

RP 13.Juni 2009

# Panische Angst-Attacken

→ **SPRECHSTUNDE** Psychoanalytikerin Claudia Sies über Angstkrankheiten

*Unser Leser Peter W. (48) aus Grevenbroich schreibt: „Vor zwei Jahren begann bei mir eine Angstkrankheit mit starkem Herzklopfen und Herzrasen, Schweißausbrüchen und Schwindelgefühlen. Beim Arzt stellte sich dann auch ein erhöhter Blutdruck heraus. Immer öfter bekomme ich nun Zustände, bei denen mir zusätzlich ein unerträgliches Gefühl den Rücken hinaufkriecht, der Atem geht immer schneller, die Finger verkrampfen sich, und ich befürchte, gleich sterben zu müssen. Inzwischen plagen mich diese Angst- und Panikanfälle zwei bis dreimal in der Woche und beeinträchtigen auch meine Arbeitsfähigkeit. Das ist besonders schlimm, weil meine Arbeitsstelle als Informationsingenieur seit drei Jahren von einem Personalabbau bedroht ist und ich mich daher auch nicht krank melden möchte. Wie konnte es zu dieser Krankheit kommen? Was kann ich dagegen tun?“*

**Claudia Sies** Gerade in Krisenzeiten brauchen wir zum Schutz vor zu starken Ängsten die Fähigkeit, den zum Leben gehörenden dauernden Wechsel zwischen leichten und schwierigen Zeiten auszuhalten. Sonst kann es zu dem – oft unbewussten – Gefühl kommen, mit dem Schweren kann ich nicht leben, es muss verschwinden, sonst werde ich sterben. Anders ausge-

drückt: Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz sind heute besonders notwendige Eigenschaften, sonst bricht das eigene seelische System zusammen.

Gibt man dem Schweren nicht genügend Raum, unterdrückt man es zu sehr, wird es – so zusammengedrückt – noch gefährlicher und führt in unserer Seele ein unberechenbares Eigenleben, das sich dann plötzlich Bahn in Angst und

**„Es gibt nichts,  
wohin man die Angst nicht  
verschieben könnte“**

Panik bricht. Dabei kann die Grundangst (vor dem Schweren, vor Verlusten, vor dem „Abstieg“) auch auf andere Ängste verschoben werden: Angst vor geschlossenen Räumen, Angst vor der Höhe.

Es gibt nichts, wohin man die Angst nicht verschieben könnte. Sogar bei Erfolg, Gesundheit und gutem Wetter kann sie sich einstellen – denn es könnte ja schlechter werden und das kann man dann vielleicht nicht aushalten. Heutzutage sehen Psychotherapeuten und Sozialmediziner immer stärker einen Zusammenhang zwischen zunehmenden Belastungen im Ar-

beitsalltag und dem Anstieg der Angst- und Panikerkrankungen. Besonders belastend ist die Angst vor Entlassung und Arbeitslosigkeit, die etwa viermal so häufig zu psychosomatischen Symptomen wie hohem Blutdruck, erhöhter Herzfrequenz und Angststörungen führt wie bei für sicher gehaltenen Arbeitsplätzen.

Allgemein haben sich die Probleme in der Arbeitswelt heute von den körperlichen mehr auf die seelischen Belastungen verlagert. Psychotherapien werden die Aufmerksamkeit ihrer Patienten auf ihre seelische Tendenz richten, schwierigen Situationen zu schnell auszuweichen. Sie würden dann lernen, der Dauerbelastung – zum Beispiel durch den drohenden Jobverlust – mit der adäquaten Sorge für ihre Existenz zu begegnen statt mit der Angst vor dem Sterben. Ängste, die an Ort und Stelle beantwortet werden, können für die Verbesserung der Lage eingesetzt werden. Menschen mit Angst- und Panikstörungen haben von früh an nicht gelernt, dass Konflikte dazugehören und man lernen muss, mit ihnen umzugehen.

**Claudia Sies** ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Psychoanalytikerin in Neuss.