

Wenn die Angst den Menschen lähmt

Die **Evangelische Stiftung Tannenhof** ist mit ihren psychiatrischen Kliniken die Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Bergischen Land.

Plötzlich beginnt das Herz wie wild zu schlagen. Die Panik kündigt sich nicht an, sie ist schlagartig da. Atembeschwerden und Beklemmungsgefühle gesellen sich dazu. Betroffene bricht der Schweiß aus. „Es gibt viele Menschen, die dann erst einmal davon ausgehen, dass sie gerade einen Herzinfarkt erleiden“, sagt Prof. Dr. Eugen Davids, ärztlicher Direktor der Evangelischen Stiftung Tannenhof. Doch in der Notaufnahme finden die Ärzte keine körperliche Ursache für die Symptome.

Auch beim zweiten oder dritten Notruf tauchen keine richtungsweisenden körperlichen Befunde auf. „Es kommt vor, dass die Patienten dann irgendwann in Begleitung eines Angehörigen unsere Notaufnahme erreichen“, sagt Prof. Davids. Denn sie ahnen: Es muss psychische Gründe für das Herzrasen, die Atemnot und die Beklemmung geben. „Wir können schnell feststellen, ob es sich um eine Angst-

störung handelt, obwohl es bei diesem Krankheitsbild eine große Vielfalt an Symptomen gibt“, sagt der Mediziner.

Wenn Patienten in der Klinik für Psychiatrie in Remscheid, Wuppertal oder Velbert-Langenberg ankommen, ist der entscheidende Schritt schon getan – dann bekommen sie Hilfe. „Für viele Menschen sind die Symptome aber zunächst unerklärlich“, weiß Prof. Davids.

Im sozialen Bereich entstehen Defizite

Dann kann es passieren, dass die Panik vor dem nächsten Anfall die Patienten zu lähmen beginnt. Betroffene fangen an, sich selbst genau zu beobachten. „Dann verstärken sich Angst und körperliche Hinweise gegenseitig“, sagt der Mediziner. Weil die Angststörung unberechenbar ist, Menschen wie aus heiterem Himmel beim Kaffee trinken oder Kollegengespräch treffen kann, beginnen sich Betroffene zurückzuziehen. „Das Vermeidungsverhalten führt dazu, dass sich Defizite im sozialen Bereich entwickeln“, betont Prof. Davids.

Und auch deswegen sei es so wichtig, dass Betroffene den Schritt zu den Experten wagen. Gemeinsam machen sich Ärzte und Patienten bei der Evangelischen Stiftung Tannenhof auf den Weg, individuelle Lösungen zu finden. „Es geht dann oft als erstes darum, den Patienten zu



Die Klinik für Psychiatrie in Wuppertal.

stabilisieren“, weiß der Arzt. Wenn Betroffene in einer akuten Krise stecken und von der Angst gelähmt sind, dann bietet die Klinik eine stationäre Aufnahme an. Die medikamentöse Behandlung wird durch Gespräche mit Psychotherapeuten ergänzt, es gibt Angebote der Gruppentherapie und später Angst- und Belastungstrainings, Patienten lernen Entspannungstechniken kennen. Erst, wenn sich die Patienten wieder sicher fühlen, wird die Beratung in der Tagesklinik

oder ambulant weitergeführt. Sie kehren zurück in ihre Familien oder ihren vertrauten Wohnraum. „Während der verhaltenstherapeutischen Behandlung wird über die Angstsituationen gesprochen, es werden Angsttagebücher geführt und Patienten nehmen Trainingsbücher mit nach Hause“, erklärt Prof. Davids. Parallel werden tiefenpsychologische Gespräche angeboten. Denn: Meistens finden sich für Angststörungen Hintergründe. „Eine dauerhafte Belastung,

der Verlust eines Menschen oder langfristige finanzielle Probleme können Angststörungen auslösen“, erklärt der Mediziner und denkt auch an die Corona-Pandemie, die Angststörungen begünstige.

Er weist aber auch ausdrücklich auf den Unterschied zu anderen Ängsten hin. Es gebe vier Gruppen der Angst, erklärt Prof. Davids. Das sei die Angst als normal-psychologisches Phänomen. „Dann ist die Angst ein lebensnotwendiges Warnsignal“, sagt

er. Der zweite Angsttyp: Angst als Persönlichkeitsmerkmal. Sie belaste häufig schüchterne Menschen. „Aber sie richten sich darauf ein“, sagt der Mediziner. Dann gebe es Depressionen, die aber nicht mit Angststörungen verwechselt werden dürfen. „Depressionen können jedoch als Folge einer Angststörung entstehen“, erklärt der Arzt.

Auch Suchterkrankungen begleiten in 30 bis 50 Prozent der Fälle eine Angststörung. „Die Begleiterkrankungen behan-

■ INFO

An insgesamt sieben Standorten sind 496 vollstationäre, 115 teilstationäre (tagesklinische) und zusätzliche ambulante Plätze entstanden. Dazu kommen rund 170 Plätze in Wohngruppen. Interdisziplinäre Teams betreuen die Patienten diagnostisch und therapeutisch nach modernsten Behandlungskonzepten.

deln wir parallel“, erklärt Davids. Der vierte Angsttyp ist die psychische Störung: Die macht sich entweder durch situationsgebundene Phobien bemerkbar – etwa beim Fliegen, in der Höhe oder vor dem Setzen einer Spritze. Oder Patienten entwickeln eine Panikstörung – mit der großen Vielfalt möglicher Symptome. „Häufig können sich Betroffene selbst in einer der vier Angst-Gruppen einsortieren“, sagt der Arzt.

Die gute Nachricht: Wird eine Angststörung konsequent behandelt, verliert sie ihre Macht. Die Ärzte der Evangelischen Stiftung Tannenhof sprechen von einer Besserungsquote von 70 bis 80 Prozent – bei entsprechender Behandlung.

Zu den Schwerpunkten der Arbeit in der Stiftung Tannenhof in Remscheid, Wuppertal und Velbert-Langenberg gehört auch die Behandlung von Angststörungen. Generell ist die Klinik Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Bergischen Land.

Im Falle eines psychiatrischen Notfalles sind die Kliniken rund um die Uhr unter dem zentralen Notfall-Telefon 02191 12-1173 zu erreichen.



Professor Eugen Davids