

*Andrea Gallasch veröffentlichte im Buch „Angst im Dauermodus“ einen Fall, den sie als Psychotherapeutin behandelte. Wir stellen ihr Fragen dazu und über die Angst allgemein.*

**Urs Heinz Aerni:** Sie erzählen in Ihrem Buch die Geschichte des 11-Jährigen Jason, der nach einer Erkrankung seines Vaters in eine schwere Angststörung geriet. Sie haben ihn als Therapeutin begleitet. Vielleicht zuerst mal die Frage: wie geht es dem Jungen heute?

Andrea Gallasch: Das würde ich Ihnen gern beantworten, aber wir haben beschlossen, vorläufig keine Auskunft darüber zu geben, wie es Jason jetzt geht.

**Aerni: Warum nicht?**

Gallasch: Zum Einen, damit er nicht unter Druck kommt und zum Anderen aus Personenschutzgründen. Im Buch heißt es am Schluss, dass wir nicht wissen, wie es weitergeht. Dabei soll es im Moment bleiben. Bei Angststörungen weiß man übrigens nie genau wie es weitergeht. Rückfälle sind immer, auch Jahre später, möglich.

**Aerni: Die Angstspirale von Jason machte ihn fast lebensunfähig, vor allem was das öffentliche und soziale angeht. Wie nahe können oder müssen Sie mitfühlen oder sich eindenken, um ihn zu verstehen?**

Gallasch: Bei Menschen mit Ängsten und Depressionen spielen Scham und Einsamkeit eine große Rolle. Deshalb ist es für diese Menschen besonders wichtig, dass man sie gefühlsmäßig von Nahem begleitet und dass man sich gut einfühlend sein kann. Sonst ist es für sie noch schwieriger, Hilfe anzunehmen. Wenn ihre vorübergehende Unfähigkeit, die Angst zu überwinden nicht verstanden wird oder gar als Manipulation, Kontrolle oder Macht interpretiert wird, scheint mir eine konstruktive Zusammenarbeit nicht möglich und Gefühle von Versagen werden verstärkt.

**Aerni: Wie groß könnte die Gefahr sein, dass Sie selbst in einer ähnlichen Spirale landen könnten?**

Gallasch: Diese Gefahr sehe ich eigentlich nicht. Eher die Gefahr, dass man selbst die Hoffnung verliert, ungeduldig oder gekränkt reagiert, wenn der erwünschte Erfolg ausbleibt. Das würde Druck und Stress erzeugen, was für die Genesung nicht förderlich ist.

**Aerni: Angststörungen und Panikattacken, sind das Zeiterscheinungen? Nehmen diese Probleme im Allgemeinen zu? Wie schätzen Sie das ein?**

Gallasch: Ich weiß nicht, ob das der Fall ist. Sicherlich steuert die aktuelle angespannte politische Situation mit den vielen Attentaten, Naturkatastrophen, diktatorischen Regimen und der Flüchtlingswelle zu Angstreaktionen bei.

**Aerni: Was ja verständlich sein kann...**

Gallasch: Ja, nur hier handelt sich zum Teil um reale Ängste, aber diese können irrationale Ängste aktivieren und sogar hervorrufen. Aber es gibt noch einen anderen Aspekt. Ich vermute, dass Menschen in der letzten Zeit vermehrt wagen, über ihre Ängste zu reden.

Seit ich mit dem Schreiben dieses Buches begonnen habe, haben sich mehrere Menschen mit ihren Ängsten geoutet, z.B. eine Journalistin in Zürich und eine Sängerin aus Baselland. Es wurde ausführlich in den Medien darüber berichtet. Letztes Jahr gab es in Zürich eine Veranstaltung von *Pro Juventute* zum Thema Angststörungen. Vor ein paar Jahren waren Angststörungen noch stark tabuisiert. Es ist also schwer zu sagen, ob es wirklich mehr Angststörungen gibt, oder man jetzt einfach mehr darüber redet und hört. Jedenfalls weiß man

jetzt, dass es mehr Menschen gibt, die unter Ängsten und Panikattacken leiden, als man bisher angenommen hat. Gemäß einer Studie der Universität Wien entwickelt eine von 10 Personen in ihrem Leben eine Angststörung. Das ist beachtlich.

**Aerni: Im Buch beschreiben Sie den Weg, den Kampf und die Fortschritte von Jason. Wo liegen Ihre Behandlungsansätze?**

Gallasch: Ich arbeite mit sehr verschiedenen Methoden. Sie sind im Buch alle erwähnt und werden anhand von konkreten Situationen möglichst einfach erklärt und beschrieben. Meine Grundausbildung ist die Psychoanalyse. Ich habe Zusatzausbildungen in Psychodrama, klinischer Hypnose, systemischer Familientherapie und Traumatherapie. In der Behandlung von Jason war eine neuere Methode aus der Traumatherapie besonders hilfreich. Es handelt sich um EMDR kurz für Eye Movement Desensitization Reprocessing. Auch verhaltenstherapeutische Ansätze, die sich in der Angstbehandlung sehr bewährt haben, kommen zum Einsatz.

**Aerni: Wie dürfen wir uns das konkret vorstellen?**

Gallasch: In der Behandlung von Angststörungen lege ich besonderen Wert darauf, dass neben dem Gespräch auch bildhafte und kreative Vorgehensweisen ihren Platz haben, denn es ist oft schwierig, Angstgefühle verbal zu beschreiben. Ich gehe ressourcenorientiert vor, d.h. ich schaue nicht so sehr auf das was krankhaft ist, sondern was schon geholfen hat und weiterhelfen könnte. Mit anderen Worten: Ich konzentriere mich ebenso sehr auf die Stärken der Patienten. Positive Bilder helfen, diese Ressourcen besser abrufbar zu machen. Ich versuche alles Mögliche auszuprobieren, was hilft zu stabilisieren und was positive Veränderungen in Gang bringen kann. Das kann auch ein Uno-Spiel sein. Ängste gehen oft über mehrere Generationen und haben Auswirkungen auf das Familien- und Helfersystem. Da ist mein systemisches Wissen von Nutzen. Als Traumatherapeutin ist es mir darüber hinaus wichtig, spezifische Reaktionen auf Traumatisierungen zu erkennen, anzugehen und den Betroffenen altersgerecht zu erklären.

**Aerni: Wo kommt Ihr Wissen aus der Psychoanalyse zum Einsatz?**

Gallasch: Nun, nicht zuletzt scheint es mir in allen Therapien sinnvoll, dass wir mit dem Bewussten und dem Unbewussten arbeiten, z.B. auch mit Träumen. Oder dass mit und in der therapeutischen Beziehung gearbeitet wird. Oft werden alte Beziehungsmuster auf die Beziehung zur Therapeutin übertragen und können in Richtung Veränderung genutzt werden. In der Psychoanalyse befasst man sich auch mit dem, was sich im Individuum abspielt – dem Innerpsychischen.

**Aerni: Die Angst gibt es ja in vielen Variationen und Intensität – von Platzangst über Versagerangst bis hin zur totalen Angst vor der Welt da draußen. Wie würden Sie den Kippzustand beschreiben, der dann zu einer Behandlung führen müsste?**

Gallasch: Häufig bestimmt der Leidensdruck über diesen Kippunkt. Bei einem Kind kann es sein, dass die Umgebung schneller an eine Belastungsgrenze kommt. Fast alle Menschen, die unter Ängsten leiden, lernen zu vermeiden und zu rationalisieren. Z.B. sagen sie: „Ich mag keine Menschenmengen, deshalb gehe ich nicht an die Herbstmesse“. In Wirklichkeit können sie vielleicht nicht, weil sie ein mulmiges Gefühl bekommen oder gar in Panik geraten. Durch diese Vermeidung engt sich der Aktionsradius immer mehr ein.

**Aerni: ... was dann das Leben immer mehr zusammenschnürt?**

Gallasch: Ja, Jason konnte nie allein zur Schule gehen oder allein einschlafen, was aber niemand bemerkt hatte. Dann konnte er gar nicht mehr zur Schule und schließlich konnte er sich nicht mehr allein außer Haus begeben oder blieb wie gelähmt im Bett liegen. Wenn jemand unter einer Spinnen- oder Schlangenphobie leidet, kann er hierzulande meistens damit

leben. Es braucht eine Motivation, um ein Angstproblem beseitigen zu wollen. Manchmal ist es vergleichbar mit der Wahl zwischen dem Löwen und dem Abgrund. Meiner Erfahrung nach werden Ängste leider meistens erst dann angegangen, wenn es nicht mehr anders geht. Dann wird auch die Behandlung viel schwieriger, weil eine ganze Reihe von Folgeproblemen mitbehandelt werden müssen, z.B. negative Erfahrungen, Kränkungen, gehäuftes Erleben von Hilflosigkeit, ausgeschlossen Sein, etc.

**Aerni: Was tun?**

Gallasch: Persönlich empfehle ich bei Ängsten immer, sie möglichst schnell zu behandeln und genau zu erörtern, was der Gewinn oder der Verlust sein kann, wenn sie behoben werden. Manchmal ziehen es Menschen vor, beim alt Bewährten zu bleiben, auch wenn das mit Einschränkungen verbunden ist.

**Aerni: Reden Sie auch über Ihre Ängste?**

Gallasch: Selbstverständlich, aber es kommt darauf an, mit wem ich darüber rede. Mit Menschen, die offen über ihre Gefühle reden und persönliche Aussagen nicht einfach weitererzählen werden, kann ich offener reden als mit anderen. Ich finde es wichtig, dass wir uns in vertrauensvollen Beziehungen und Situationen auch über schwierige Gefühle austauschen können. Das ist eine Bereicherung und oft auch eine Entlastung. Aber wir sollen uns auch schützen und abwägen können, was wir wo preisgeben.

**Aerni: Also mehr privat und nicht im Beruf, nehme ich an.**

Gallasch: In den Therapien reden die TherapeutInnen nicht oder relativ wenig über ihre Gefühle, außer diese sind im therapeutischen Beziehungskontext von Bedeutung. Bei Kindern spielt sich das ein wenig anders ab. Da Angst so extrem schambesetzt sein kann, ist es manchmal wichtig, sich auch als reale Person einzubringen. Hin und wieder erzähle ich einem Kind zum Beispiel, wie sehr ich Angst hatte, als ich beim Schwimmunterricht im Vierwaldstättersee zum ersten Mal ins Wasser springen musste, in ein schwarzes, kaltes Loch, das mich zu verschlingen drohte. Dass mich ein älteres, erfahrenes Mädchen an die Hand nahm, war ausgesprochen hilfreich. Manchen Kindern ermöglicht das, offener über ihre Ängste zu reden.

**Aerni: Was gibt, Ihrer Meinung nach, etwas Positives an der Angst?**

Gallasch: Abgesehen von der sogenannten Signal-Angst, z.B. vor Feuer oder Autoverkehr, die ja lebensnotwendig ist, bin ich immer wieder beeindruckt davon, welche Entwicklung Menschen im Verlauf einer Angstbehandlung durchmachen. Sie lernen sich und ihre Umgebung viel besser kennen. Meistens müssen sie sich, wie Jason im Buch, mit allen möglichen Gefühlen vermehrt auseinandersetzen. Sie lernen, diese besser zu spüren und zu benennen und vor allem, damit umzugehen.

**Aerni: Das heißt, dass die Angst auch ein Weg zur Selbsterkenntnis sein kann?**

Gallasch: Viele Menschen wissen nachher mehr über ihre verletzlichen und schwachen, ihre sensiblen Seiten. Sie können natürlich auch andere Menschen besser verstehen und sich in sie hinein fühlen. Sie schätzen die wieder gewonnene Freiheit oft umso mehr, wenn sie sie zurückerobert haben. Ganz häufig machen sie die Erfahrung, dass es zwar uneinfühlende, zynische und entwertende, aber auch besonders einfühlende und engagierte Menschen gibt, wie z.B. die eine Lehrerin von Jason. Nicht zuletzt lernen sie über die Ängste ihren eigenen Mut und ihre Ausdauer kennen, und dass man vorübergehend Hilfe in Anspruch nehmen kann, ohne lebenslanglich von einem Therapeuten oder einem anderen Menschen abhängig zu bleiben.