



„Endlich stelle ich mich meiner Angst“

Wege aus der Angst Einer von zehn Menschen über 65 leidet unter einer Angststörung. Maria Held (72) hat Psychotherapie geholfen, mit ihren beklemmenden Gefühlen fertig zu werden.

Angst. Bis vor sieben Jahren war Maria Held (Name von der Redaktion geändert) dieses Wort fremd. „In unserer Jugend waren Angsthasen verpörrt“, sagt die 72-Jährige. Stattdessen lernte die Rentnerin aus Kiel von Kindesbeinen an, „stark zu sein und immer für andere da zu sein“.

Diesem Grundsatz blieb sie treu, obwohl ihr das Leben übel mitgespielt hat: Zwei Ehen scheiterten, 1982 starb ihre Mutter, starke Schmerzen quälten die gelernte Kauffrau nach einer missglückten Handoperation. Dreimal war sie deswegen in der Klinik. Was blieb, waren ihre Schmerzen.

Doch die resolute Frau behielt sich und ihren Körper im Griff. Familie und Freunde bewunderten ▶



Einsamkeit

31% der über 60-Jährigen fürchten sich vor Einsamkeit. Das ergab eine repräsentative Umfrage der Apotheken Umschau zu den Ängsten der Deutschen

Gefestigt: Maria Held quälten jahrelang starke Angstgefühle. Dank psychologischer Hilfe hat sie gelernt, mit ihren Ängsten umzugehen





sie, ahnten aber nicht, dass Maria Held starke Schmerz- und Beruhigungsmittel einnahm. „Die Schmerzen sollten mir nicht mein Leben kaputt machen.“

Damals hoffte die zweifache Urgroßmutter auf bessere Zeiten. Mit einem Jugendfreund, den sie neu kennen und lieben gelernt hatte, trat sie 1995 erneut vor den Traualtar.

Kurz danach schlug die Angst zum ersten Mal zu – ohne Vorwarnung. „Sie kroch morgens nach dem Aufwachen in mir hoch“, erinnert sich die Rentnerin. Nichts Konkretes, nur das Gefühl, „alles nicht mehr zu



Krankheit

schaffen“. Von diesem Tag an ließ diese Panik sie nicht mehr los. Bald kamen andere Ängste hinzu. Zum Beispiel die Furcht, dass den Kindern was

passiert. Die Angst, so wie ihr Vater an Krebs zu sterben. Die Sorge, dass der Haushalt ihr über den Kopf wächst. Dieser lähmende Gedanken-Wirrwarr

65%

der Befragten über 60 Jahre befürchten, im Alter pflegebedürftig zu werden. 56 Prozent in dieser Altersgruppe haben Angst davor, an einem unheilbaren Leiden zu erkranken.

fand jedes Versteck in Maria Helds Kopf, den sie immer häufiger mit starken Beruhigungstabletten vernebelte. „Ein Teufelskreis“, weiß Maria Held heute. Jede geschluckte Pille war ein neues Indiz für ihre Ohnmacht und verstärkte ihre Angst. Statt sich ihrer wachsenden Seelenpein zu stellen, verkroch sie sich ins Bett.

Weil sie ihre Ängste nicht herausließ, rebellierte irgendwann ihr Körper: Die Bauchspeicheldrüse entzündete sich, und die Wunden einer alten Gürtelrose brachen wieder auf. Die körperlichen Beschwerden verstärkten ihre Panik. „Ich habe mich unter der Bettdecke vor ihnen versteckt.“ Ihre Umwelt reagierte hilflos auf den Rückzug der sonst so starken Frau. Hilfe kam von anderer Seite. Die Diplom-Psychologin Dr. Anke Spillmann aus Eckernförde, die Maria Held bereits aus der Kieler Schmerzlinik kannte, griff ein. „Es musste damals dringend etwas passieren“, erinnert sich die Psychologin. Im März 1999 besorgte sie Maria Held einen Platz in einer psychosomatischen Klinik in Braunlage.

Die sechs Wochen in der Klinik veränderten das Leben der beinahe Gestrauchelten. Denn die Angstpatientin lernte, über ihre Gefühle zu sprechen, statt sie nur mit Tabletten zu betäuben. In täglichen intensiven Einzelgesprächen mit Psychologen ▶

INFOKASTEN

Was ist eine Verhaltenstherapie?

In der Verhaltenstherapie stehen das aktuelle psychische Problem und seine Bewältigung im Vordergrund. Gerade bei Angststörungen hat sie sich bewährt. Der Therapeut konfrontiert den Patienten mit seinen Ängsten: Menschen, die sich vor Spinnen fürchten, werden zum Beispiel Spinnen auf die Hand gesetzt; Menschen mit Höhenangst werden auf hohe Türme oder Brücken begleitet. Der Patient soll so schrittweise lernen, dass seine Furcht vor der Angst einflößenden Situation unbegründet ist.

Bei Angststörungen sind in der Regel etwa 25 bis 40 Therapiestunden not-

wendig, je nach Patient und Angststörung als Einzel- und Gruppentherapie.

Was ist tiefenpsychologische Therapie?

Bei dieser Therapieform gehen Psychologen davon aus, dass unverarbeitete Konflikte in der Kindheit die Ursache für Angststörungen sind. Die Angst ist ein Schutzmechanismus, um diesen Konflikt nicht erneut erleben zu müssen. Ziel der Therapie ist es, diese Konflikte wieder bewusst zu machen und dem Patienten zu helfen, sie zu verarbeiten. Die Angst als Schutzmechanismus verschwindet.

Tiefenpsychologische Therapie dauert etwa 50 bis 60 Sitzungen. Die Therapie erfolgt in der Regel als Einzeltherapie.

Wer übernimmt die Kosten?

Die Kassen zahlen in der Regel sowohl die Verhaltenstherapie als auch die tiefenpsychologische Therapie. Die Therapeuten müssen von der Kassenärztlichen Vereinigung anerkannt sein. Hilfesuchende können sich direkt in psychotherapeutische Behandlung begeben. Maximal fünf Probesitzungen, in denen sich Therapeut und Patient kennen lernen, zahlt die Kasse automatisch. Anschließend stellt der behandelnde Therapeut einen Antrag bei der Kasse für die weiteren Behandlungskosten.

Weitere Infos erhalten Sie auf der Internetseite von www.SeniorenPro.de



Unfälle

39% der über 60-Jährigen haben Angst davor, dass dem Lebenspartner oder den Kindern etwas Schlimmes zustößt. Um sein eigenes Leben bei Unfällen bangt nur etwa jeder Fünfte.

sprach sie über ihre Kindheit, ihre belastenden Ehejahre. „Ich habe alles heruntergerattert“, erinnert sich Maria Held. Die tiefenpsychologische Therapie (s. Kasten) half ihr, sich zu öffnen. „Sie begann wieder neu zu leben“, bekräftigt der behandelnde Klinikpsychologe Werner Helms. Mit seiner Hilfe unternahm Maria Held ihren ersten Gehversuch in ein angstfreieres Leben. So lernte sie in einem ersten Schritt, dass andere Menschen sie trotz ihrer Ängste ernst nahmen. „Ich musste nicht mehr die Starke

spielen“, sagt die 72-Jährige heute. Eine große Hilfe für sie und zugleich eine wichtige Voraussetzung für den nächsten Behandlungsschritt. „In welchen Situationen tritt die Angst

ADRESSEN

Weitere Informationen zum Thema und Hilfe erhalten Sie bei:
Deutsche Angst-Störungen-Hilfe
und Selbsthilfe (DASH)
Bayerstr. 77a, 80335 München
0 89 / 54 40 37 75

auf? Wie haben sie sich genau gefühlt?“, hakte der Psychologe bei ihren Sitzungen behutsam nach. Wieder spürte Maria Held die wohltuende Wirkung des Gesprächs und öffnete sich noch mehr. „Wir redeten immer wieder über früher“, erzählt die Kielerin. Nach und nach erkannte sie, dass ihre Ängste den Ursprung in ihrer Kindheit und in ihren Ehejahren hatten. „Ich kann jetzt meine Angst einschätzen und deswegen besser damit umgehen.“ An die Stelle der kraftraubenden Pein trat ein neues Lebensgefühl. Die ältere Frau knüpfte in der Klinik neue Kontakte, ging täglich zum Schwimmen, ließ es sich wieder gut gehen.

„Endlich stelle ich mich der Angst“, sagt Maria Held heute dankbar. Mit Hilfe der Psychotherapie hat sie gelernt, sich ihre Gefühle bewusst zu machen. Noch regelmäßig trifft sich die 72-Jährige mit der Psychologin Anke Spillmann. Wenn bei ihrer Klientin wieder bedrängende Gefühle wie die Furcht vor dem Tod hochkommen, spricht die Therapeutin das Thema Tod konkret an. Sie redet mit ihr darüber, wie ein Testament gemacht wird, was sie ihren Kindern noch mit auf den Weg geben will oder wie andere Leute mit dem Tod umgehen. „Sie muss alles für sich geregelt haben“, sagt die Psychologin. „Dann fühlt sie sich freier.“

**NACHGEFRAGT****„Der Angst auf die Spur kommen“****?** **Manchmal Angst zu haben, das ist doch normal?**

Sicherlich. Angst ist ein Schutzinstinkt des Körpers. Sie warnt Menschen vor riskanten Situationen, zum Beispiel im Straßenverkehr. Dank natürlicher Angst vermeiden wir gefährliche Situationen oder fliehen davor.

? **Wann macht Angst krank?**

Der Übergang zur krankhaften Angststörung ist oft fließend. Sie geht über ein normales Maß an Furcht hinaus. Aufgrund von Veranlagung, belastenden Lebenssituationen oder konkreten Erlebnissen entwickeln Menschen Panik vor bestimmten Situationen. Betroffene meiden aufgrund ihrer Erfahrungen diese Situationen, dadurch bleibt die Angst erhalten. Neben konkreten Ängsten gibt es diffuse Ängste, Betroffene sorgen sich übermäßig um alles in ihrem Leben.

? **Was ist das Besondere bei Angststörungen im Alter?**

Angst tritt bei meist hoher innerer Anspannung auf. Für Senioren ist die Bewältigung des Alltags oft stressiger als für Jüngere. Deshalb ist die Angschwelle bei ihnen geringer. Viele Ältere sind außerdem durch traumatische Erlebnisse wie etwa Krieg oder Vertreibung emotional vorbelastet. Das

kann Jahre später starke Angstgefühle auslösen. Besonders dann, wenn Betroffene im letzten Abschnitt ihres Lebens Bilanz ziehen, zur Ruhe kommen oder die Kräfte nachlassen.

? **Wie gehen Senioren mit Angst um?**

Sie scheuen sich, zum Psychologen zu gehen. Statt über psychische Probleme klagen sie über körperliche Beschwerden. Angststörungen werden daher von Ärzten oft nicht erkannt.

? **Wie sieht die Therapie aus?**

Psychopharmaka können bei starken Angststörungen helfen. Die Einnahme sollte in enger Absprache mit dem Arzt erfolgen. Um der Ursache von Ängsten auf die Spur zu kommen, ist eine Psychotherapie, vor allem die Verhaltens- oder tiefenpsychologische Therapie sinnvoll. Zusätzlich hilfreich sind Entspannungsübungen. Abhängig von Art und Schwere der Angst setzen Therapeuten eine oder mehrere Strategien ein. Grundsätzlich sollte die Behandlung sanft erfolgen, um den Patienten nicht zu überfordern.



Unser Experte:
Diplom-Psychologe
Rudi Merod aus Bad
Tölz mit Schwer-
punkt Angststö-
rungen im Alter

