

Angststörungen sind gut heilbar

Ein Gespräch mit Dr. Adolf Zeller von der Klinik für Psychosomatik in Hagen

HAGEN. „Angststörungen sind gut therapierbar“. Dr. Adolf Zeller, Leitender Arzt am St.-Johannes-Hospital in Hagen, hat für jene Patienten, die wegen ihrer seelischen Ängste bei ihm auf der Psychosomatik-Station aufgenommen werden, eine gute Nachricht.

VON RICHARD SCHLEYER

„Wer will, kann von seiner Angststörung zu 100 Prozent geheilt werden!“, versichert Dr. Zeller. Die Ängste sind dann weg, Panikattacken und Angstzustände treten nicht mehr auf.

Die zugrunde liegende seelische Störung muss aufgedeckt und bearbeitet werden.

Dr. Adolf Zeller, Facharzt für Neurologie

Allerdings müssen sich die Patienten auf einen intensiven Weg einlassen. Manche Psychiater meinen, Angstzustände wie Depressionen mit Medikamenten behandeln zu müssen. Davon hält Dr. Adolf Zeller nichts. „Bei mir sind schon genug Patienten gelandet, die jahrelang die verschiedensten Antidepressiva schluckten. Geholfen hat es nichts.“ Die meisten Patienten würden mit ihren Hausärzten alle möglichen körperlichen Ursachen suchen, bevor sie sich eingestehen, dass ihr Leiden seelische Ursachen hat. Dann werden der Reihe nach alle körperlichen Begleitsymptome untersucht. Der Lun-

genarzt schaut nach den Atemstörungen und findet nichts. Der Kardiologe untersucht das Herzrasen, der Internist die Magenschmerzen. Wer dann zur Psychosomatik überwiesen wird, hat oft schon eine lange Untersuchungskarriere hinter sich; bis schließlich eine Angstneurose oder Depression diagnostiziert wird.

„Die zugrunde liegende seelische Störung muss aufgedeckt und bearbeitet werden. Nur dann sind auch die Ängste und ihre körperlichen Begleitsymptome weg.“ Davon ist Dr. Zeller, Facharzt für Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie sowie für Psychoanalyse, überzeugt. Er

ist tiefenpsychologisch orientiert und forscht nach den unbewussten frühkindlichen Beziehungsstörungen, die oft krankhaften Ängsten zugrunde liegen. Er hält auch nichts von den verhaltenstherapeutischen Methoden bestimmter Kollegen. Die versprechen, in drei bis fünf Sitzungen die Ängste wegzutrainieren. „Vordergründig gelingt das auch“, gesteht Dr. Zeller zu. Manche Platzangst-Patienten können beispielsweise mit dem Auto nicht auf der Autobahn fahren, ohne dass sie Panik befallt, andere steigen in kein Flugzeug oder keinen Fahrstuhl mehr. Solche konkreten Störungen lassen sich verhaltenstherapeutisch leicht ab-



Angststörungen können sich so weit steigern, dass jemand überhaupt nicht mehr aus dem Haus und unter Menschen gehen kann, ohne dass ihn Panikattacken heimsuchen. Doch in therapeutischer Behandlung lassen sich solche Ängste lösen. Foto: KNA

trainieren. Der Patient gewöhnt sich um. Er kann dann zwar wieder mit einem Fahrstuhl fahren. Aber die zugrunde liegende seelische Störung verschafft sich ein anderes Ventil, etwa indem ein Kontrollzwang auftritt. Die Betroffenen müssen dann zigmal nachschauen, ob sie auch das Auto abgeschlossen oder das Licht ausgeknipst haben. Oder es treten andere Panikauslöser auf. Oft sind die Betroffenen dann hinterher schlechter dran als vorher.

Mit manchen Ängsten lässt es sich leben, gesteht Dr. Zeller zu. Aber gerade Platzangst steigert sich oft. Es beginnt damit, dass jemand große Menschenansammlungen unangenehm sind. Er meidet sie. Dann erträgt er es schon nicht mehr, wenn mehrere Menschen zusammen sind. Geburtstagsfeiern fallen aus, Restaurantbesuche werden aufgegeben. In vollen Läden einkaufen wird unmöglich. Freunde und Angehörige reagieren oft mitleidig; der Angstbesetzte legt es darauf an, dass ihm immer mehr ab-

genommen wird. „Es ist aber ein Fehler, diese Fluchtversuche zu unterstützen“, betont Dr. Zeller. Am Ende will einer das Haus oder die Wohnung überhaupt nicht mehr verlassen. Der Betroffene zieht sich ganz zurück, lässt sich immer neu krankschreiben und wird schließlich in Frührente geschickt.

Dem kann rechtzeitige therapeutische Hilfe vorbeugen. Dr. Zeller: „Wer spürt, dass durch seine Ängste die persönliche Lebensqualität immer mehr eingeschränkt wird, der sollte sich unbedingt professionelle Hilfe suchen.“ Allerdings seien gute Psychotherapeuten rar. Stationär in die

INFO

Nähere Informationen, auch über das St.-Johannes-Hospital und seine Psychosomatik-Klinik, lassen sich im Internet unter www.hagener-angstselbsthilfe.de finden. Donnerstags ab 19 Uhr kann man sich unter der Telefonnummer 023 31/7 50 23 über die Selbsthilfegruppe informieren.

psychosomatische Klinik aufgenommen werden solche Patienten, die wegen ihrer Angststörungen schon länger krankgeschrieben sind. „Die müssen erstmal befähigt werden, sich überhaupt wieder aus dem Haus und an ihren Arbeitsplatz zu trauen.“ Für diese Patienten wäre die übliche ambulante psychotherapeutische Behandlung zu langwierig. „Einmal in der Woche eine Stunde Gespräch, da kommt bei schweren Fällen die Behandlung kaum voran“, erläutert Dr. Zeller. In der Klinik stehen in der Woche dreimal eineinhalb Stunden Gruppengespräche und zweimal Einzelgespräche an. Dazu kommen Übungen in Kunst- und Bewegungstherapie.

Zunächst wird in drei Sitzungen bei jedem die Biografie angeschaut, wie sich die Ängste entwickelt haben, wie und mit wem sie auftreten. Dann versuchen Patient und Therapeut, den unbewussten Ursachen der Ängste auf die Spur zu kommen. Die Methoden sind das freie assoziative

Gespräch; der Patient erzählt unzensiert alles, was ihm gerade einfällt. Den Träumen wird nachgegangen und seltsamen Begebenheiten wird nachgeforscht. In eigenartigen Verhaltensweisen, sogenannten freudschen Fehlleistungen, treten manchmal die unbewussten seelischen Angstursachen an die Oberfläche.

„Wenn der Patient mitmacht, haben wir in aller Regel auch Erfolg“, versichert Dr. Zeller. Er erlebe allerdings auch Patienten, die ihre Ängste und ihr vermeidendes Verhalten gar nicht verlieren wollten; auch weil sie sich durch ihr Leiden die Zuwendung ihrer Umgebung sichern und die Verantwortung für sich selber delegieren können. „Schwierig wird es, wenn jemand wegen seiner Angststörung bereits verrentet wurde“, so Dr. Zellers Erfahrung. Würden diese Menschen von ihrer Angst geheilt, würden sie auch ihre Rente verlieren. „Das bringt sie in ein seelisches Dilemma, blockiert den Heilungswillen.“ Jene Vermeidungsstrategien, die Angst-Patienten entwickeln, hätten schließlich auch einen gewissen Sinn, bevor sie sich ver-

schiefgelaufen sein. Die Besucher der Angst-Selbsthilfegruppe in Hagen kennen diese Meinung Dr. Zellers, hat er doch schon öfter bei ihnen Vorträge gehalten. „Da macht es sich der Doktor etwas einfach“, meint Jürgen, der den Kreis vor zehn Jahren begründete. Gerade jene, die fürchten, von ihren Ängsten wieder eingeholt zu werden, bräuchten einen Kreis zum Austausch, der sie stabilisiert, wenn Krisen auftreten. Manche lassen Beziehungsprobleme wieder an sich selber zweifeln, andere suchen bei Todesfällen in der Familie Gesprächspartner in dem Kreis, den sie in ihrer akuten depressiven Phase aufgesucht und später wieder verlassen haben.

„Unsere Gruppe kann ein stabilisierendes Gerüst bilden“, dessen ist sich Jürgen sicher. Und in dem Kreis wird nicht nur geklagt oder folgenlos geplaudert. Das Gespräch läuft nach festen Regeln und es geht ernsthaft zur Sache. Jeder ist gefragt, ehrlich Stellung zu beziehen und zu sagen, darf aber auch schweigen. „Bei uns findet jeder Menschen, die ihm zuhören und beistehen“, erläutert Jürgen.



Dr. Adolf Zeller leitet die Klinik für Psychosomatik im St.-Johannes-Hospital Hagen. Foto: Schleyer