

"Wer nichts schafft, ist auch nichts wert"

Die [Angst-Zeitschrift](#) ist die einzige deutschsprachige Zeitschrift zum Thema Angst und Angsterkrankung. Im Interview spricht Christian Zottl, Geschäftsführer des Vereins hinter dem Magazin, mit *backview.eu* über die Ängste der Deutschen.



Haben die Deutschen heute generell mehr Angst als noch vor zehn oder 20 Jahren?

Nein. Zumindest nicht innerhalb der letzten zehn Jahre und wenn man es auf klinisch relevante Angststörungen bezieht. 2004 waren 14 Prozent der Bevölkerung betroffen, 2012 waren es 16 Prozent und 2014 rund 15 Prozent, das heißt, die Zahlen blieben ziemlich gleich in den letzten Jahren. Angststörungen sind damit aber nach wie vor die mit Abstand häufigste psychische Erkrankung.

Zur Häufigkeit von (Angst-)Störungen gibt es einige Untersuchungen: 2004 vom [Statistischen Bundesamt](#), 2012 [Studie zur Gesundheit der Deutschen](#), 2014 über [psychische Störungen Erwachsener](#).

Spüren Sie in den letzten Wochen und Monaten, dass die Angst vor Terror enorm gestiegen ist?

Am eigenen Leib ja. Wenn ich täglich als Pendler in einen Zug steige oder mich am Hauptbahnhof bewege, bemerke ich ein Unbehagen, das ich früher so nicht hatte. Mit einer Angststörung hat das aber noch lange nichts zu tun. Ich könnte mir aber vorstellen, dass zum Beispiel Menschen mit einer Generalisierten Angststörung jetzt noch alarmierter sind und gegebenenfalls noch mehr Ängste und Sorgen erleiden müssen.

Wir haben in letzter Zeit tatsächlich eine sehr hohe Nachfrage bei der DASH (Deutsche Angst-Selbsthilfe, von der die „Angst-Zeitschrift – daz“ herausgegeben wird), sei es telefonisch, per E-Mail oder in unserer Onlineberatung.



Allerdings führen wir das nicht auf die aktuelle Angst vor Terror, sondern vielmehr auf unsere Öffentlichkeitsarbeit in den letzten Monaten zurück. Es gibt unsere Selbsthilfeorganisation seit 25 Jahren, die „daz“ seit 20 Jahren – darüber wurde in den letzten Monaten vermehrt berichtet.

Dass Menschen konkret wegen Angst vor Terror bei uns anrufen, ist eher nicht der Fall.

Diffuse [Angst vor einem Terroranschlag](#) zu haben, hat letztlich aber erst einmal nichts mit einer Angststörung zu tun. Angst ist eine an sich sinnvolle Schutzfunktion.

Es gibt ja tatsächlich eine Bedrohung für Leib und Leben, und vor der hat man selbstverständlich auch Angst. Dass hier die Wahrscheinlichkeit wesentlich geringer ist, als etwa bei einem Autounfall schwer verletzt oder gar getötet zu werden, spielt zunächst eine nachrangige Rolle. An Gefahren, die wir gut kennen, haben wir uns mittlerweile gewöhnt. Terror, wie er in Paris hautnah zu erleben war, ist in dieser Form für uns in Mitteleuropa neu und, im wahrsten Sinne des Wortes, von schrecklichem Ausmaß.

Seit 1995 gibt es die Angst-Zeitschrift – wie sehr haben sich die Ängste in den letzten 20 Jahren verändert?

Die Ängste selbst haben sich gar nicht so sehr verändert, würde ich sagen. Zum Teil hat sich jedoch der Blick der Experten auf diese Ängste verändert. Vor 20 Jahren wussten zum Beispiel Allgemeinmediziner und selbst Fachärzte viel zu wenig Bescheid über Angststörungen und ihre verschiedenen Ausprägungen. Inzwischen gibt es allgemein mehr Informationen darüber. Aber immer noch kann es Betroffenen leider passieren, dass sie mit den Symptomen einer Panikattacke zum Arzt gehen, dort körperlich intensiv durchgecheckt werden und mit den Worten „Ihnen fehlt nichts“ oder „Wir können nichts finden“ allein gelassen werden, ohne dass das Thema Ängste angesprochen wird.

Inwieweit können Angehörige unterstützen und die Ängste überwinden helfen?

Angehörige können bei Ängsten Unterstützung und Hilfe sein, wenn sie bereit sind, den Betroffenen und seine Angst ernst zu nehmen, das heißt, sie nicht herunterzuspielen oder lächerlich zu machen. Andererseits sollten sie aber auch nicht den Fehler machen, zu stark darauf einzugehen und Menschen mit Ängsten alles Unangenehme abzunehmen. Das kann die Ängste auf Dauer sogar verstärken. Sie sollten sie ermutigen und bestärken, dass sie sich ihren Ängsten stellen, vielleicht mit Hilfe einer Psychotherapie oder in einer Selbsthilfegruppe, und sie so bewältigen können.

Welche Möglichkeiten gibt es, sich im Netz über Therapien und Hilfen zu informieren?

Allgemein über Ängste und Angsterkrankungen informieren kann man sich zum Beispiel auf unserer Internetseite angstselbsthilfe.de. Wer ärztliche oder auch psychotherapeutische Hilfe sucht, kann sich auf den Seiten der [Kassenärztlichen Bundesvereinigung](#) umsehen. Sie bietet als Service für Patienten eine bundesweite Arzt- und Therapeutensuche. Psychologische Psychotherapeuten findet man über die Seite psychotherapiesuche.de.

Sie arbeiten mit DASH auch an einem internationalen Austausch – warum ist dieser Austausch wichtig? Beziehungsweise was ist der größte Nutzen daraus?

Angst kennt keine Grenzen! Generell kann man von so einem Austausch nur profitieren, weil man andere Herangehens- und Sichtweisen kennenlernt. Man lernt viel voneinander und gleichzeitig auch über sich selbst.

Warum ist Angst eigentlich so ein Tabu-Thema?

Dass Angst immer noch ein Tabu-Thema ist, dieser Einschätzung müssen wir leider zustimmen. Dafür gibt es sicher viele Ursachen. Eine liegt darin mit begründet, dass wir nach wie vor in einer Zeit leben, in der Erfolg durch Leistung sehr hoch angesehen wird. Bei manchen Menschen zählt nichts im Leben mehr: Höher, schneller, weiter – lautet die Devise. Und: Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.

All das ist nicht generell schlecht, aber es erzeugt auch einen enormen Druck: Wer nichts schafft, ist auch nichts wert. Und wer es nicht schafft, ist auch selbst schuld. Da fällt es individuell doch, ehrlich gesagt, schon etwas



schwer, Schwächen zuzugeben. Viel lieber wären wir mutig und stark und erfolgreich. Klar! Aber wenn man Ängste oder andere psychische Probleme hat, geht genau das halt einfach nicht mehr. Wenn sich jemand das Bein gebrochen hat, würde man nicht erwarten, dass er aus eigener Kraft und begleitet von den aufmunternden Worten „Das wird schon wieder!“ bei einem 100-Meter-Lauf antritt. Hat man eine psychische Erkrankung, kann es einem schon häufiger passieren, dass man hört: „Jetzt stell dich nicht so an! Du musst es nur wollen!“

(Interview: Konrad Welzel / Foto: privat)