



Nicht enden wollende Sorgen können auf eine psychische Störung hinweisen. Neuen Zündstoff liefert die aktuelle Finanz- und Wirtschaftskrise.

Foto: DAK

Krank vor Sorge

Psychologin Dr. Mauler über unsichere Zeiten und Angststörungen

„Gute Morgen, liebe Sorgen, seid Ihr auch schon alle da“ lautet ein bekannter Song von Jürgen von der Lippe. Aber längst nicht alle Menschen können auf derart humorvolle Weise mit ihren Ängsten und Nöten umgehen. Einige von ihnen suchen Hilfe bei der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie Münster. Hallo-Redakteurin Katja Niemeyer sprach mit der leitenden Psychologin Dr. Birgit Mauler über das Auftreten generalisierter Angststörungen.

Haben Sie sich heute schon gesorgt?

Mauler: Ja.

Worüber?

Mauler: Darüber, dass unser straffes Weihnachtsprogramm rund läuft – und ob es nicht zu anstrengend ist.

Ist das besorgniserregend?

Mauler: Nein. Ich mache mir über diese Sorge keine Gedanken, denn tief in mir drinnen habe ich die Sicherheit, dass ich alles schaffen werde.

Ich mache mir manchmal Sorgen, dass ich beim Skifahren stürze und mein Knie hinüber ist. Ist das noch normal?

Mauler: Das hängt davon ab, wie Sie Skifahren. Berechtigt wäre die Sorge, wenn sie schon viele Unfälle hatten oder wenn Sie halbsbrecherisch fahren. Andernfalls halte ich die Sorge für übertrieben.

... und damit für behandlungsbedürftig?

Mauler: Nein, denn Sie fahren ja noch Ski.

Wann würde man zu einem Fall für die Klinik?

Mauler: Menschen, die unter einer generalisierten Angststörung leiden, machen sich sehr viele und zudem unbegründete Sorgen. Darüber geraten sie in Angstzustände. Wenn Sie sich etwa Sorgen machen würden über Ihr Knie und dabei Herzrasen bekämen und nicht mehr aufhören könnten, darüber nachzudenken, dann hätten Sie eine Angststörung.

Wie macht die sich – abgesehen von Herzrasen – körperlich bemerkbar?

Mauler: Durch starke Ver-

spannungen zum Beispiel. Durch Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Viele gehen dann zum Hausarzt und sagen „Ich kann nicht mehr“.

Das hört sich aber nach einem Burn-out-Syndrom an.

Mauler: Ja es ist gar nicht so einfach, da zu unterscheiden. Patienten haben häufig auch starke Stimmungsschwankungen, was an eine Depression erinnern würde. Wenn Sorgen zum Beispiel um den Arbeitsplatz, um Geld oder die Gesundheit den Alltag bestimmen, dann handelt es sich wahrscheinlich um eine generalisierte Angststörung.

Haben Sie heute, in Zeiten der Finanzkrise, mehr Patienten?

Mauler: Wenn es Krisen gibt in einer Gesellschaft, treten diese Menschen mehr hervor. Menschen mit einer hohen Unsicherheitstoleranz hingegen werden keine Angst bekommen, nur weil Lehman Brothers pleite ist.

Sind die Menschen heute empfindlicher als früher?

Mauler: Unsicherheitsfaktoren gab es immer wieder in unserer Geschichte. Denken Sie nur an die Weltkriege.