

«Angst lässt sich nicht wegzaubern – man muss sich ihr stellen»

Jeder siebte Mensch ist von einer Angststörung betroffen – nur die Hälfte davon sucht jedoch Hilfe. Angstexperte Michael Rufer erklärt, weshalb sich Therapien lohnen und wie sie funktionieren.

Herr Rufer, Sie beschäftigen sich in Ihrem Beruf seit Jahren mit den Ängsten und Zwängen anderer Menschen. Hilft das Ihnen persönlich, einen besseren Umgang damit zu finden?

Durchaus. In meiner Arbeit geht es schliesslich um das Zusammenspiel von Emotionen und Kognitionen, wie man seine Gefühle früh wahrnehmen und auch beeinflussen kann. Aber auch, wie das Denken durch unsere Gefühle beeinflusst wird. Das ist nicht nur ein spannendes psychotherapeutisches Gebiet – darin lernt man auch viel über sich selbst. Fürs eigene Leben.

Macht Sie das zum Angstprofi, der Herausforderungen mit links schafft?

Nein, definitiv nicht. Gerade gestern erlebte ich das Gegenteil davon. Ich probierte in der Halle einen neuen Kletterweg aus, wusste nicht weiter und bekam prompt Höhenangst. Daraufhin überlegte ich mir, die Übung in der Wand abzubrechen.

Und: Haben Sie?

Nein. Ich hielt kurz inne, reagierte nicht sofort, sondern nahm bewusst wahr, was gerade passiert und überlegte mir genau, was zu tun ist. Danach kletterte ich weiter. Ich liess also nicht zu, dass die Angst mein Handeln bestimmte, denn rein objektiv betrachtet war die Situation nicht gefährlich.

Ihr Beispiel zeigt: Angst ist eigentlich gesund. Sie hielt Sie an der Kletterwand vor einem übereiligen Misstritt und dessen Folgen ab. Eine hilfreiche Emotion also. Wann aber wird Angst krankhaft?

Hier gibt es keine klare Grenze. Kurz gesagt: Wenn die Angst unrealistisch ist, unser Leben deutlich einschränkt und wir ihr nichts entgegenzusetzen können, obwohl wir das möchten. In solchen Fällen werden das Ausmass der Emotion und die damit einhergehenden Einschränkungen

krankheitswertig. Dann ist es ratsam, sich professionelle Hilfe zu suchen, statt die Ängste zu verschleppen und sich mit den negativen Folgen zu arrangieren. Das machen leider sehr viele.

Ich persönlich leide in den Bergen unter Höhenangst.

Da lassen sich Situationen, die mich durchschütteln, gut vermeiden, ohne dass mein Leben stark eingeschränkt wird.

Das ist doch gut, wenn sie einen Umgang damit gefunden haben. Manchmal weitet sich die Höhenangst aber aus. Menschen trauen sich plötzlich auch nicht mehr über Brücken zu gehen oder in den dritten Stock hochzusteigen. Dann sind die Folgen gravierender – und behandlungsbedürftig.

Kann man Ängste jemals ganz loswerden?

Nein, darum geht es in den entsprechenden Therapien nicht. Man muss sich ihnen stellen und einen Umgang finden. Verschwinden werden sie nie, sie lassen sich nicht einfach wegzaubern. Das wäre nicht sinnvoll, dann würden ja auch die positiven Funktionen der Ängste als Warnsignal wegfallen.

Wie viele Menschen sind von Angstkrankheiten betroffen?

Die vielen Studien kommen zu unterschiedlichen Zahlen. Man geht davon aus, dass in der Schweiz jede und jeder Siebte davon betroffen ist. Weniger als die Hälfte davon lässt sich jedoch therapieren.

Angsterkrankungen werden nicht selten verheimlicht – unter anderem, weil sie als Schwäche angesehen werden.

Kennt man die Ursachen, die dahinter wirken?

Sie sind bei jeder Person unterschiedlich – und mehrschichtig. Manchmal ist ein Trauma der Auslöser: Erlebt jemand beispielsweise in einem Tunnel einen Unfall, traut er sich später eventuell nicht mehr, durch solche Bauten hindurchzufahren. Andere wachsen stark behütet auf

und erleben in der Familie, dass man vieles als Risiko oder Gefahr sieht. Auch die Genetik und die Persönlichkeit können eine Rolle spielen.

Kurzum: Die Ursachen der Angst sind vielfältig. Deshalb muss man in der Therapie die einzelnen Puzzleteile genau anschauen und analysieren, welchen Beitrag sie leisten.

Sie sagen, Ängste kann man in der Familie lernen. Wie das?

Natürlich. Kinder lernen enorm durch Beobachtung. Sehen sie, dass Papa oder Mama Angst vor bestimmten Situationen haben, können sie diese durchaus übernehmen.

Angsterkrankungen nehmen offenbar besonders bei Jugendlichen zu. Weshalb in dieser Altersgruppe?

Darüber wird oft und gern spekuliert, wir wissen es aber nicht genau. Die Coronapandemie hatte sicherlich einen Einfluss auf die Zunahme der Ängste, und die geopolitischen, wirtschaftlichen und ökologischen Unsicherheiten unserer Zeit wirken wahrscheinlich auch mit. Verlässlich lassen sich die Gründe aber nicht benennen.

Ist allenfalls das Helikopterphänomen in der Erziehung mitverantwortlich?

Es könnte zumindest eine Rolle spielen, da man damit Kinder weniger Herausforderungen meistern lässt – und ihnen dadurch die damit verbundenen Erfolgserlebnisse nimmt. Aber: Viele Menschen bleiben gesund, auch wenn sie stark umsorgt werden.

Weshalb übernimmt die Angst das Logbuch vieler Menschen und lässt sich nicht länger steuern?

Nehmen wir das Beispiel der Phobien, die übersteigerte und irrationale Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen. Meiden wir diese,



FOTO ZVG

Prof. Dr. med. Michael Rufer, 58, ist seit vier Jahren Chefarzt an der Klinik Zugersee, Oberwil ZG. Er beschäftigt sich seit fünfundzwanzig Jahren intensiv mit Ängsten und Zwängen – und schrieb für Betroffene und deren Angehörige den Ratgeber «Stärker als die Angst» (Hogrefe-Verlag, 2023, 160 Seiten, circa Fr. 26.-).

gewinnen Ängste an Kraft – weil wir an ihnen häufig gescheitert sind, obwohl wir es anders wollten. Es bleibt dann die vermeintliche Erkenntnis: «Gut, dass ich das nicht gemacht habe, es wäre bestimmt schiefgegangen.» Dies vergrössert die Angst vor solchen und ähnlichen Situationen, sodass sie wiederum vermieden werden.

Ein Teufelskreis.

Durchaus. Am Anfang treten Ängste nur selten oder in spezifischen Situationen auf. Später genügt bereits ein Gedanke, ein Bild, eine Schilderung, um Herzrasen, Schweissausbrüche und andere Angstsymptome zu bewirken. Es entsteht Angst vor der Angst. Man kann sie nicht mehr kontrollieren und stellt sich alles viel schlimmer vor, als es tatsächlich ist.

Wie helfen Therapien?

Indem die Betroffenen dazu angeleitet werden, aus dem Teufelskreis auszusteigen. Wir setzen uns erst mit den Menschen zusammen und besprechen, wie die Angst bei ihnen individuell entstanden ist. Dann gilt es, sich mit der Angst auseinanderzusetzen, sie kennenzulernen und sich ihr schliesslich schrittweise zu stellen. Das passiert am Anfang in Begleitung von erfahrenen Fachpersonen. Sonst besteht das Risiko, dass dieser wichtige Schritt der Exposition neuerlich zu einem Negativerlebnis wird.

Sie sprechen von Expositionen, sich in scheinbar kritische Situationen zu begeben. Hilft diese Methode bei allen Ängsten?

Bei den meisten, ihre hohe Wirksamkeit ist unbestritten, weshalb sie einen zentralen Stellenwert beim psychotherapeutischen Vorgehen hat.

Weiss man, wie erfolgreich Expositionen sind?

Das kommt auf die Art der Angststörung an und ob andere, komplizierende Probleme dazukommen. Bei den spezifischen Phobien bringen sie achtzig bis neunzig Prozent der Betroffenen eine erhebliche Verbesserung. Bei anderen Angsterkrankungen ist die Quote etwas kleiner, liegt aber noch immer bei zwei Dritteln.

Stehen Betroffenen andere Wege offen?

Man kann vieles über Selbsthilfe probieren. Wichtig ist, dass das Problem systematisch angegangen wird. Dafür benötigt man eine gute Anleitung, etwa durch ein taugliches Buch oder ein strukturiertes, die Grundprinzipien der Exposition vermittelndes Coaching. Wenn die Ängste begrenzt sind, kann das bereits reichen. Wenn das nicht hilft, sollte eine Psychotherapie in Erwägung gezogen werden.

Auszug / Quelle:

Schweizer LandLiebe

Gesundheit (LandLiebe-Extra)

Spätsommer 2025