

Die Angst gehört zum Leben

Psychotherapeut Dr. Wetter-Parasie: Krankhafte Panik-Attacken werden als lebensbedrohlich erlebt

Das Thema

„Angst ist ein Gefühl, das zum Leben gehört“, sagt der Northeimer Psychotherapeut und Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis, Dr. Jost Wetter-Parasie. Doch die Angst kann zu krankhaften Panik-Attacken führen, mit Symptomen, die der Betroffene mitunter als lebensbedrohlich erlebt. Dabei ist eine Panik-Attacke vergleichsweise harmlos. Der Psychotherapeut Dr. Wetter-Parasie weiß Rat und Hilfe.

VON HANS-JÜRGEN FISSELER

NORTHEIM. Flugangst ist ein weit verbreitetes Symptom, ebenso die Höhenangst. Aber es gibt auch die Prüfungsangst, die Angst vor der Zukunft, vor der Verantwortung, vor dem eigenen Versagen, vor der Trennung vom Partner, vor finanziellen Problemen.

„Vor allem jüngere Menschen leiden unter Angst und Panikattacken“, weiß der Allgemeinmediziner und Psychotherapeut Dr. Jost Wetter-Parasie. Herzangst sei ein typisches Beispiel. Es ist sei die Angst zu sterben, wenn das Herz plötzlich anfangen zu rasen und der ganze Körper zittere. Nicht selten komme es vor, dass Betroffene mit solchen Symptomen vom Not-



Flugangst: Die irrationale Furcht, einen Flieger zu betreten und in die Luft abzuheben, ist in allen Bevölkerungsschichten verbreitet und macht auch vor Spitzensportlern nicht halt, wie auf dem Foto dem Fußballer Paolo Guerrero im HSV-Dress.

Foto: dpa

arzt ins Krankenhaus eingewiesen würden. Der Mediziner spricht von „einer überschießenden Reaktion des vegetativen Nervensystems“.

Beruhigend

In der Notaufnahme erhält der Patient Beruhigungsmittel. Und nach beruhigenden Gesprächen klingt die Panik-Attacke relativ schnell wieder ab. Dr. Wetter-Parasie: „Eine solche Panik-Attacke dauert nie länger als 20 bis höchsten 40 Minuten“. Diese Herzangst, erklärt der Psycho-

therapeut, trete oft in Lebenssituationen auf, in denen Entscheidungen getroffen werden müssten, die man aber eigentlich nicht oder nicht so oder nicht so bald treffen wolle. Der Begriff Angst stamme ab vom altdutschen Enge, in die Enge getrieben, eine Situation, in dem einen buchstäblich die Luft weg bleibt.

Stressreaktion

Panikattacken seien typische Stressreaktionen, die einher gehen mit Herzrasen, verstärkter Atmung, die Muskula-

tur wird angespannt, es kommt zu Schweißausbrüchen, dem Betroffenen wird schwindlig, übel, flau im Magen, eine Beklemmung auf der Brust stellt sich ein. Psychotherapeut Wetter-Parasie: „Dieser Mensch hat das Gefühl, keinen Ausweg zu finden“.

Im Auto

Aus seiner Praxis kennt der Allgemeinmediziner Patienten, die wegen ihrer Panik-Attacken in bestimmten Situationen nicht mehr mit ihrem

Auto auf die Autobahn fahren, andere könnten keinen Aufzug benutzen, durch keinen Tunnel fahren, in kein Flugzeug steigen oder würden größere Menschenansammlungen meiden. Über lange Zeit sei diese Angst beherrschbar für sie, wenn sie die Situationen, die zu Panikattacken führten, umgehen könnten. Alle diese Angstzustände fasst der Mediziner zusammen unter dem Begriff Agoraphobie. Agora bedeutet im Griechischen Marktplatz, Phobie Angst.

Spinnen und Mäuse kein Thema für Arzt

Keine Rolle in seiner langjährigen Praxis haben nach Darstellung von Dr. Wetter-Parasie hingegen Phobien gespielt wie die Angst vor Spinnen oder vor Mäusen. Das seien Situationen und Augenblicke, in denen die Betroffenen offensichtlich keine ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen wollten. Diese Situationen lassen sich relativ leicht vermeiden.

Für die Behandlung von Patienten mit Angstsymptomen sieht der Mediziner verschiedene Ansatzpunkte: Schon über die Angst zu reden hilft.

Die Angst wirkt weniger bedrohlich. Ein verhaltenstherapeutischer Ansatz beruht nach den Worten von Dr. Wetter-Parasie auf dem russischen Sprichwort: Schau der Angst in die Augen und sie wird zwinkern. Der Arzt nennt es Expositionstraining, wenn der Patient lernt, sich seiner Angst anzunähern, sie auszuhalten, bis sie von selbst wieder abklingt. „Das ist wie eine Desensibilisieren bei einer Allergie“. Ein tiefenpsychologischer Ansatz kann helfen, die der Angst zugrunde liegenden Konflikte aufzudecken.



Allgemeinmediziner und Psychotherapeut: Dr. Jost Wetter-Parasie.

Foto: nh

Für Außenstehende seien Angst und Panikattacken ihrer Mitmenschen oft unverständlich, weil diese Angst irrational sei. Flugangst lässt sich nach Einschätzung von Dr. Jost Wetter-Parasie am ehesten vielleicht noch damit erklären, dass der Betroffene keinen Einfluss auf den Ablauf des bevorstehenden Ereignisses hat. Dazu kommt die Enge im Flugzeug und die vielen Menschen. Da helfe auch nur wenig die sichere Erkenntnis, dass ein Flug ein geringeres Risiko darstelle als eine Autofahrt. (hjf)

Medizin aus der Natur

Beruhigt Nerven

Zitronenmelisse (melisso phyllon): Die etwa ein Meter hohe Staude duftet nicht nur nach Zitrone, sondern verströmt zur Blütezeit auch einen süßen Honigduft. Melisse beruhigt die Nerven, hilft bei Einschlafstörungen und Erkältungen, bei leichten Herzbeschwerden und bei Verdauungsproblemen. Bei Schilddrüsenproblemen sollte man keinen Melissentee trinken, denn er kann die Aufnahme des Schilddrüsenhormons Thyroxin hemmen. (hjf)