

# Jeder zehnte Schweizer hat eine Angststörung

von B. Zanni - Betroffene können nicht mehr Zug fahren oder sich mit Freunden treffen, sodass sie sich zuhause verkriechen. Schuld sein soll der Leistungsdruck.

ein aus i t Freunden ins Restaurant zu gehen oder ein Konzert zu besuchen, ist für Erika B. unmöglich geworden. Ihre Einkäufe erledigt sie im Internet. Die Angst hält B. selbst vor einem Spaziergang an der frischen Luft ab. «Ich bleibe zuhause, eingeschlossen in der Wohnung, ausgeschlossen aus der Gesellschaft», fasst sie ihren Alltag zusammen. Rund 800'000 Menschen leiden in der Schweiz laut der Behindertenorganisation Pro Infirmis an Angststörungen (siehe Box). Damit ist jeder Zehnte betroffen. Geschäftsleitungsmitglied Mark Zumbühl stellt fest, dass auch immer mehr junge Menschen dazu zählen.

«Die Betroffenen können im Laden an der Kasse, im Zug oder in Menschenmengen von einer Panikattacke heimgesucht werden», sagt Zumbühl. Annette Brühl, Leitende Ärztin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, behandelt oft auch Patienten, die an einer sozialen Angststörung leiden. Im Vordergrund stehe die Angst, sich zu blamieren. «Diese Menschen können sich nicht mehr mit Leuten treffen, weil sie etwa Angst haben, zu erröten, zu stottern oder beim Essen zu kleckern.»

## «Sie haben Angst vor der Angst»

Für viele Betroffene mit Angststörungen wird der Alltag zum Horror. «Am Ende trauen sie sich nicht mehr nach draussen und melden sich bei der Arbeit krank», sagt Zumbühl. Ihm sind Fälle bekannt, in denen Menschen jahrelang die Wohnung kaum mehr verlassen. «Grund ist die Angst vor der Angst.» Lieber als eine Panikattacke in der Öffentlichkeit zu riskieren, würden sie sich zuhause verkriechen. Das hinterlässt Spuren. «Sie sind schlecht ernährt, haben einen Vitamin D-Mangel und können nur noch über das Internet mit Menschen in Kontakt treten.»

Annette Brühl fällt auf: «Viele kommen erst in Behandlung, wenn sie es nicht mehr aushalten.» Sie beklagen sich darüber, dass sie nicht mehr aus dem Haus könnten oder hätten bereits Nebenerkrankungen wie Herzrhythmusstörungen entwickelt. Es gebe Patienten, die in einem «total verkrampften» Zustand Hilfe suchten. «Sie haben Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen oder abgeschliffene Zähne, weil sie bei den Angstattacken so stark auf die Zähne bissen.» Andere litten an Depressionen oder hätten bereits einen Suizidversuch hinter sich.

## Studenten haben Panik

«Sehr oft entwickeln Menschen solche Störungen, weil sie im Job, in der Beziehung und in der Familie stark unter Druck stehen», stellt Zumbühl fest. Auch gebe es Studenten, bei denen die Jagd nach Credit-Punkten an der Universität Panikattacken auslösen. Brühl sagt, dass viele Menschen heute überfordert seien. «Dass man sich heute ständig und überall von der perfekten Seite präsentieren muss und nur das Maximum an Leistung gut genug ist, belastet viele.» Zudem gebe es nur noch wenige Jobs, in denen man nicht sozial interagieren müsse. «Auch der introvertierte Informatiker kann heute seinen Job nur ausführen, wenn er einen guten Kundenkontakt pflegt.» Der Stress mache die Menschen für Angststörungen empfindlicher.

Doch die Störungen sind laut Mark Zumbühl nach wie vor ein gesellschaftliches Tabu (siehe Box). Meist verschwiegen die Betroffenen ihr Leiden, weil sie sich schämten. «Sie haben Angst, als Spinner abgestempelt zu werden.» Denn perfid an der Krankheit sei, dass sie nicht sichtbar sei. «Deswegen sitzt niemand im Rollstuhl oder geht an einem Blindenstock.» Am besten sind die Heilungschancen laut Brühl, wenn sich die Patienten einer psychotherapeutischen oder medikamentösen Behandlung unterziehen.

Pro Infirmis macht mit der neuen Kampagne «Angst lähmt» auf Angststörungen aufmerksam. Im Video dazu traut sich ein Mensch nur in Begleitung, das Zuhause zu verlassen.

Im Grossformat auf dem Videoportal 

## Mehr Themen

### Pro Infirmis will Tabu brechen

Am Freitag lanciert Pro Infirmis eine Kampagne unter dem Titel «Angst lähmt». Ziel sei, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und die Stigmatisierung der psychischen Behinderung abzubauen, sagt Geschäftsleitungsmitglied Mark Zumbühl. Nach Depressionen sind Angststörungen hierzulande die zweithäufigste psychische Beeinträchtigung. Frauen sind mehr als doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Pro Infirmis unterscheidet zwischen fünf Formen von Angststörungen. Die Agoraphobie zeichnet sich durch die Angst vor weiten Plätzen und Situationen im öffentlichen Raum aus. Zudem fürchten sich die Betroffenen, sich ohne Schutz von vertrauten Personen im öffentlichen Raum zu bewegen. Menschen mit einer Panikstörung werden von wiederholten, plötzlich und nicht durch äussere Umstände ausgelöste Panikattacken heimgesucht. Eine generalisierte Angststörung ist eine lang anhaltende Angst, weder von speziellen Situationen noch Objekten ausgelöst. Betroffene einer sozialen Angststörung haben Angst vor dem Exponiertsein in der Gesellschaft und möglicher abwertender Beurteilung. Die spezifischen Phobie äussert sich durch die Angst vor bestimmten Objekten wie Spinnen oder Situationen wie Höhe.



Anzeige

**Jetzt Tickets kaufen!**

Erlebe die Stars von Olympia live beim legendären Leichtathletik-Meeting Weltklasse Zürich

**Amerikas Nationalparks von ihrer schönsten Seite**

Tausende Fotografen haben in einem Wettbewerb ihre besten Naturbilder aus den USA eingereicht. Hier gibts die Gewinner-Beiträge.

**Neue Jugi zieht beim Verkehrshaus ein**

Die Jugendherbergen spannen mit dem Verkehrshaus zusammen. Bis zu 250 Betten soll es im Bürogebäude auf dem Verkehrshaus-Areal dereinst geben.

108 Kommentare

**Die beliebtesten Leser-Kommentare****Giusi Raffa** am 20.05.2016 06:45 via 

133

8

**Der Schein trägt**

58% ich würde helfen?!?!? Leider sieht das Verständnis in der Realität ganz anders aus....

**Mona W.** am 20.05.2016 07:03 via 

92

4

**Panikstörung**

Leide selbst auch an einer Panikstörung. Sieht bei mir aus wie ein epileptischer Anfall, daher waren etliche Untersuchungen (Bluttests, motorische Tests, MRI, EEG, Schlafentzugs-EEG,...) notwendig. Ich kann zum Glück sehr gut damit umgehen, verstehe aber auch jeden, der das nicht kann. Mein Umfeld hat heute nach 3 Jahren noch bei jeder Panikattacke Angst um mich. Ich sage ihnen dann jeweils, sie sollen sich vorstellen ich sei ein gestrandeter Fisch, der zappelt auch so, dann können sie wieder lachen. :) Wünsche jedem Betroffenen Stärke und Kraft! Ihr seit nicht alleine damit.

**G.V.** am 20.05.2016 06:29 via 

76

6

**Betroffen**

Seit 15 leide ich unter krankhaften Angst- und Panikzuständen. Ich hab's zwar inzwischen ziemlich gut im Griff, aber dennoch gehören Adrenalin-kicks, selten sogar Panikattacken zu meinem Alltag.

**Die neusten Leser-Kommentare****mimi** am 20.05.2016 08:13 via 

3

0

**Umdenken...**

Angst vor Menschen und diversen Situationen ist schlussendlich auch eine Angst negativ aufzufallen. Gewertet zu werden und keine Likes zu bekommen. Angst vor den Blicken anderer... Ganz gut hilft da wohl ein Umdenken. Das die Meinungen der Mitmenschen nicht das wichtigste sind. Das einem nicht alles gelingen muss um geliebt zu werden. Das man zu sich selbst stehen kann. Gesundes Selbstbewusstsein entwickeln. Jeder Mensch ist anders und darf auch anders sein. Versuchen in kleinen Schritten realistisch zu denken. Zb. beim einkauf: Ich bin ein ganz normaler Mensch der wie alle Anderen einkauft. Falsches denken wär dann: Alle sehen mich an! wie und was ich einkaufe...meine Kleider...! Doch tatsache ist doch...niemand schaut dich besonders an. oder nicht mehr als alle anderen. Und wennschon...einander anschauen ist recht normal...Also umdenken hilft bestimmt. Viel Mut für kleine Schritte vorwärts wünsch ich Euch...




**Annie** am 20.05.2016 08:09 via 

6

0

**Reden wir darüber!**

Klasse Film! Genialer Beitrag! Mir ist es ein grosses Anliegen, dass allgemein mehr über (psychische) Krankheiten das Tabu gebrochen wird! Allerdings kann ich fast nicht glauben, dass laut Umfrage der grösste Teil helfen würde oder das Verständnis vorhanden ist: Denn während meinen Panik-/Angstattacken habe ich nur böse Blicke und 'mit dem Finger drauf zeigen' erlebt.

- 0  
0 ▶ **Honigmirabelle** am 20.05.2016 08:17 via   
**@Annie**  
es erging mir nicht anders. ich wurde teilweise als faul abgestempelt. leider sieht man die höllenqualen der seele nicht. dieser zustand ist folter. das video ist super gemacht!
- 3  
1 ▶ **Marina** am 20.05.2016 08:09 via   
**Bitte keine Medikamente**  
ich hatte auch Panikattaken. da ich ebenfals Medikamente vom Arzt verschrieben bekommen habe deren Nebenwirkung so schlimm waren habe ich mich für Shiatsu entschieden. und es hat super geholfen. ich lebe heute fast beschwerdefrei.
- 4  
0 ▶ **Mental-Reich** am 20.05.2016 08:07  
**Hypnosetherapie**  
Hypnosetherapie ist bei Angststörungen und Panikattacken eine sehr effiziente Behandlungsmöglichkeit.
- 0  
0 ▶ **didi** am 20.05.2016 08:18 via   
**@Mental-Reich**  
Ja denke ich auch, allerdings bei mir hat es nichts genutzt obwohl ich offen dafür war, war ich irgendwie nicht empfänglich.. Am Ende lindert meist nur die Konfrontation die Angst.
- 6  
2 ▶ **Carmen** am 20.05.2016 08:05  
**In den Morgenstunden**  
Auch ich habe ab und zu eine solche Störung wenn ich das Büro betrete und es tönt wie in einem Hühnerstall. Das nackte Grauen in den Morgenstunden.
- ↓ Alle 108 Kommentare