

«Extremer Druck am Arbeitsplatz

Viele Menschen sind mit Ängsten konfrontiert. Es ist wichtig, dass man versteht, was zu einer Angststörung führen kann, sagt Dietmar Hansch, Leitender Arzt an der Privatklinik Hoheneck.



Rolf Murbach

Context: Haben Angsterkrankungen zugenommen?

Dietmar Hansch: Schwere Angsterkrankungen haben eher nicht zugenommen. Dafür stellen wir bei unseren Patientinnen und Patienten vermehrt leichtere, neurotische Ängste fest, auch Begleitängste bei anderen Diagnosen wie zum Beispiel einem Burnout.

Womit hat das zu tun?

Unter anderem mit dem zunehmenden Druck in der Arbeitswelt - und mit den

globalen Entwicklungen, die Angst machen können. Stichworte sind Migration, Bürgerkriege, Digitalisierung, Automatisierung und die damit zusammenhängende Angst um den Arbeitsplatz. Auch die Aufmerksamkeitsökonomie, die schrille Nachrichten bevorzugt, trägt dazu bei. Wir sind überflutet von Negativmeldungen, die Ängste auslösen können.

Die Konkurrenz in der Arbeitswelt ist gross. Viele fürchten um ihren Arbeitsplatz. Hören Sie das von ihren Patienten auch so?

Die Patienten berichten davon, dass es in der Arbeitswelt härter geworden ist. Teilweise herrscht eine rücksichtslose Ellbogenkultur. Dabei leidet im Betrieb das fürsorgliche Miteinander. Unter Stress kommen die Ecken und Kanten eines Charakters stärker zum Vorschein. Der Choleriker zum Beispiel,

der sich im normalen Alltag kontrollieren kann, hat sich plötzlich nicht mehr im Griff. Es kommen gewissermassen unsere Primateneigenschaften zum Vorschein. Menschen steigern sich in einen schwierigen Zustand hinein, Konflikte eskalieren, und Versöhnung wird immer schwieriger.

Was können Arbeitgeber tun, um solchen Situationen entgegenzuwirken? Konflikte und überforderte Mitarbeiter sind ja ebenfalls nicht in ihrem Interesse.

Arbeitgeber sollten die Selbstkompetenz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schulen und stärken. Es fehlt häufig an psychologischem Grundwissen. Woher stammen unsere Gefühle? Wie können wir mit Neid, Eifersucht oder Angst umgehen? Welche Möglichkeiten haben wir, auf Stress zu reagieren? Was spielt sich in einer Gruppe ab? Es gibt viel psychologisches Wissen, das in schwierigen Situationen hilfreich wäre. In den Ausbildungen wird es aber nur punktuell vermittelt. Eine entsprechende Schulung fördert Kreativität und Teamfähigkeit.

Konkrete Ängste, zum Beispiel vor einem Jobverlust, werden häufig tabuisiert.

Es ist nicht einfach, über Angst zu reden. Viele tabuisieren Angst mehr als ein Burnout, das unterdessen salonfähig geworden ist - sozusagen ein Qualitätssiegel, das berufliches Engagement attestiert. Als Angsthasen hingegen lässt man sich in einer konkurrenz- und stärke-orientierten Arbeitswelt ungern einstufen. Das Tragen von Masken fordert jedoch viel Kraft.

Ältere Arbeitnehmer müssen damit rechnen, ihre Stelle zu verlieren. Dies zeigen die Entlassungen von über 50-Jährigen etwa bei den Banken. Was raten Sie ihnen?

Es ist hilfreich, wenn man den Arbeitsmarkt beobachtet und einen Plan B bereithält. Wichtig ist auch Weiterbildung. Aber das sagen alle. Ich empfehle, sich mit der Glücksforschung zu beschäftigen und zu erkennen, dass die Lebenszufrie-



Dietmar Hansch:
Angst selbst bewältigen. Das Praxisbuch.
Die Synergie-Methode, entwickelt aus der aktuellen Angstforschung.
Knaur Verlag 2017, ca. 34 Franken.

kann Angst auslösen»

denheit nicht alleine von Job, Status und materiellem Reichtum abhängt – wie das immer noch viele glauben und entsprechend handeln. Ein Jobverlust und ein Verlust an Status und Geld können jeden treffen. Es gibt aber auch Menschen, die freiwillig zurückstecken und ein einfacheres Leben führen. Ich lese Biografien von Aussteigern. Das relativiert die eigenen Ansprüche und zeigt, dass es andere Lebensarten gibt. Ich sage nicht: Löst euch von allem, verkauft und verschenkt eure Sachen. Sondern: Seid euch bewusst, dass ihr all die Annehmlichkeiten nicht unbedingt braucht und dass ein Verlust auch eine Chance sein kann.

Familie und Freunde spielen in Krisen eine wichtige Rolle.

Ja, man sollte über seine Sorgen und Ängste gerade auch hier offen sprechen. Ängste haben in vielen Fällen mit traditionellen Rollenbildern zu tun. Ich bin der Ernährer und muss den Kindern das Studium bezahlen. Wenn das nicht mehr möglich ist, bin ich ein Versager. Dies ist eine unausgesprochene, weit verbreitete Haltung. Im Gespräch mit der Familie kann ich diese Haltung hinterfragen. Man kommt vielleicht zur Einsicht, dass es auch mit weniger geht und dass man seine Rollen ändern muss. Wenn Familie und Freunde Verständnis zeigen, kann dies schon sehr entlastend sein und dazu beitragen, dass ich wieder leistungsfähiger bin. Eine Legende besagt: Diejenigen Samurai kommen aus dem Kampf zurück, die mit der Bereitschaft zu sterben ins Feld zogen. Wenn wir einen möglichen worst case ein Stück weit vergleichgültigen, entspannen wir uns und gewinnen Energie für unsere Aufgaben zurück. Das Akzeptieren einer schwierigen Situation bewirkt oft, dass der befürchtete schlimmste Fall dann nicht eintritt.

Es geht hier um ein Loslassen?

Die Asiaten sagen: Was man gewinnen will, muss man loslassen. Die selbstbezüglichen Muss-Vorstellungen loslassen, die gesamte Kapazität des Bewusstseins so auf das Tun konzentrieren, dass man sich selbst vergisst. Dann gelingt das Tun im Flow. Oder, wenn es grad nichts zu

tun gibt, in eine Haltung der Achtsamkeit gehen: das Bewusstsein vollständig mit der Wahrnehmung des Hier und Jetzt füllen. Auch dann haben katastrophisierende, angststeigernde und selbstblockierende Gedanken keinen Platz.

Angst führt auch zu Rückzug. Wer zum Beispiel Angst hat, vor Menschen aufzutreten, wird dies meiden. Wäre nicht Konfrontation die richtige Strategie?

Es gibt Menschen, die haben eine wahre Meisterschaft entwickelt, unangenehme Situationen zu meiden. Unsere Kulturgesellschaften bieten viele Rückzugsmöglichkeiten. Bei einer sozialen Phobie zum Beispiel organisiert man sich

«Man sollte sich unangenehmen Situationen wieder aussetzen.»

das Essen übers Internet und schottet sich ab. Oder man lässt sich schnell einmal krankschreiben, obwohl die Arbeit gut täte. Angstneurosen werden so verschlimmert. Je länger der Rückzug dauert, desto schwieriger ist es, wieder ins gewohnte Leben zurückzufinden. Daher ist es wichtig, dass man sich unangenehmen Situationen möglichst schnell wieder aussetzt, also zum Beispiel einen Vortrag hält. Von gewissen Kreisen hört man: Tu, was sich gut anfühlt. Das ist nicht immer richtig. Wer Angst hat, in einem Aufzug zu fahren, sollte dies dennoch tun. Denn es ist ungefährlich. Die Vernunft ist ein wichtiges Mittel gegen falsch ausgerichtete beziehungsweise überbordende Gefühle.

Sie haben ein Buch zum Thema Angst geschrieben. Was ist neu bei der Behandlung von Ängsten?

In den letzten Jahren gab es keine neue durchschlagende Einzelmethode. So sehe ich im Moment nur einen Weg, um Ängste und andere Störungen wirksamer zu behandeln: Man muss die verschiedenen Methoden, die sich be-

währen, zu einem sinnvollen Ganzen zusammenfügen, sie synergistisch anwenden. Dies versuche ich in meinem Ratgeber aufzuzeigen. Ich stelle Wissen zur Verfügung und kombiniere Methoden. Es gibt ja in der Psycho- und Verhaltenstherapie die Tendenz, einzelne Methoden zu verabsolutieren. Achtsamkeitsleute werten das Kognitive ab, und Verfechter eines kognitiven Ansatzes belächeln diejenigen, die Achtsamkeit zum Ein und Alles erklären. Diese Haltung erachte ich als wenig förderlich. Erfolgreiche Therapien zeichnen sich dadurch aus, dass sie unterschiedliche Ansätze kombinieren.

Ihre Publikation ist auch ein Selbsthilferatgeber. Was bringt das Buch den Menschen, die mit einer Angststörung konfrontiert sind?

Es vermittelt Hintergrundwissen, ermöglicht, die Symptome zu verstehen und ihre Harmlosigkeit zu erkennen. Das baut die Angst ab. Im nächsten Schritt wird verständlich und praktikabel zu Übungen angeleitet, deren systematische Umsetzung dann die Chance auf weitere Besserung eröffnet.

Selbsthilfe stösst auch an Grenzen.

Selbsthilfe ist immer gut – letztlich ist ja auch gute Psychotherapie in weiten Teilen Hilfe zur Selbsthilfe. Oft ist aber die Ergänzung durch ein professionelles Therapiesetting günstig oder notwendig: Wenn man sich unsicher fühlt oder allein nicht weiterkommt. In schweren Fällen kann das auch die Aufnahme in eine psychiatrische Klinik bedeuten. X



Dietmar Hansch ist Leiter Schwerpunkt Angsterkrankungen an der Privatklinik Hohenegg in Meilen.