

## **In der Welt habt ihr Angst - Männer ausgenommen?**

Vor wenigen Wochen wurde eine umfangreiche Studie der Versicherungswirtschaft der Öffentlichkeit vorgestellt: „Die Ängste der Deutschen 2008“. Jetzt wissen wir endlich genau, wo uns der Schuh drückt: Am meisten Angst haben wir vor steigenden Lebenshaltungskosten, gefolgt von der Angst vor Naturkatastrophen und der Angst, im Alter zum Pflegefall zu werden. Und noch etwas haben wir schwarz auf weiß: Männer äußern deutlich weniger Angst als Frauen. Sind wir Männer also tatsächlich so mutig, wie wir uns gerne sehen? Oder geben wir unsere Ängste bloß nicht zu - „außen hart, und innen ganz weich“, wie Herbert Grönemeyer singt? Jesus war bei diesem Thema jedenfalls total realistisch: "In der Welt habt Ihr Angst", stellte er gegenüber seinen Jüngern fest – und das waren bekanntlich Männer. Ob Mann oder Frau: Ein Leben ohne Angst ist auf dieser Welt nicht möglich.

Daran hat sich bis heute nichts geändert, im Gegenteil: Ängste aller Art haben in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren rapide zugenommen. Fachleute gehen davon aus, dass über 10% der Bevölkerung unter behandlungsbedürftigen Angstzuständen leiden und sprechen in diesem Zusammenhang bereits von einem "Zeitalter der Angst".

Dabei ist Angst im Prinzip etwas sehr Sinnvolles: Als eine Art „psychische Alarmanlage“ kann sie uns helfen, Bedrohungen zu erkennen und rechtzeitig auf sie zu reagieren. Unterscheiden zu lernen, wovor wir Angst haben sollten, und wovor nicht, ist eine der ersten und wichtigsten Aufgaben, die das Leben an uns stellt. "Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen", heißt ein Märchen der Gebrüder Grimm, in dem es genau um dieses Thema geht. Menschen, die keine Angst empfinden können, sind nicht etwa beneidenswert, sondern in ihrer Lebensbewältigung erheblich beeinträchtigt.

Neben normalen, hilfreichen Ängsten gibt es allerdings auch krankhafte Ausprägungsformen. Wir sprechen dann von Angststörungen, charakterisiert durch

- Angstzustände ohne reale Bedrohung,
- eine extreme Ausprägung, Dauer und Häufigkeit von Angstzuständen sowie
- die Unfähigkeit, auftretende Angstzustände aus eigener Kraft zu bewältigen.

Ursächlich liegen Angststörungen nicht selten andere körperliche oder psychische Erkrankungen zu Grunde - z.B. eine Herzkrankheit, eine Depression oder eine Suchterkrankung. Fachleute sprechen dann von sekundären Angststörungen. Bei primären Angststörungen hingegen führt eine Übersteigerung von Ängsten dazu, dass diese ihre sinnvolle Funktion als „psychische Alarmanlage“ verlieren. Je nach Symptomatik unterscheiden wir heute vier verschiedene Hauptformen:

- generalisierte Angststörung: grundsätzliche Neigung zu übersteigerten Angstreaktionen (um bei dem Bild mit der Alarmanlage zu bleiben: „Die Alarmanlage ist zu empfindlich eingestellt.“)
- Phobie: unangemessene Angst vor ganz spezifischen, objektiv harmlosen Situationen ("Die Alarmanlage ist falsch programmiert.")

- Panikstörung: plötzliche schwere Angstanfälle ohne äußerlichen Anlass („Die Alarmanlage neigt zu Fehlalarmen.“)
- posttraumatische Belastungsstörung: eine ursprünglich berechtigte Angst klingt trotz Beendigung der auslösenden Bedrohung nicht mehr ab („Die Sirene der Alarmanlage lässt sich nicht mehr ausschalten.“)

Alle diese Formen krankhafter Angst sind heute einer Erfolg versprechenden Behandlung zugänglich – i.d.R. einer Kombination aus psychotherapeutischen, medikamentösen, soziotherapeutischen und körpertherapeutischen Maßnahmen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Betroffene

- erkennen, dass sie unter einer Angststörung leiden,
- akzeptieren, dass sie deswegen Hilfe brauchen und
- sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten wenden.

Insbesondere betroffene Männer tun sich damit allerdings oft schwer, weil sie Angst fälschlich für ein Zeichen von Schwäche halten. Um noch einmal auf die eingangs zitierte Angststudie zurückzukommen: Belegt der erwähnte Geschlechterunterschied womöglich nur, dass Frauen eher bereit sind, sich zu ihren Ängsten zu bekennen und Hilfe in Anspruch zu nehmen? Wie dem auch sei: Therapeutische Hilfe bei der Angstbewältigung kann wichtig sein. Jesus verspricht uns angstgeplagten Männern und Frauen aber noch weit Größeres: „In der Welt habt Ihr Angst. Aber seid getrost: ich habe“ - nein, nicht einfach die Angst! – „ich habe die Welt überwunden!“ (Johannes 16,23). Was für eine Verheißung!