

■ GESUNDHEIT

Mut zur Angst

Psychologe Johannes Lerch: Angstempfinden kann Kranke auch mobilisieren

KÖLNER STADT-ANZEIGER Herr Lerch, Menschen, bei denen schwere Erkrankungen diagnostiziert werden, erfüllt erst einmal Angst. Wie kann man mit dieser Angst umgehen?

JOHANNES LERCH Ohne Angst geht es nicht. Sie gehört in einer solchen Situation dazu. Doch die Angst hat zwei Kräfte, eine, die bedrohend und beklemmend ist und mich lähmt, und eine lichte Seite, die mich anspricht und mobilisiert und mir Mut macht. Ich sage den Patienten immer: Habt Mut zur Angst, denn wenn sie nicht zu groß ist, kann sie Kräfte freisetzen, die den Mut stärken.



Johannes Lerch ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut an der Paracelsus-Klinik Scheidegg.

INTERVIEW

Was kann man denn für sich selbst tun, damit aus der Angst auch Mut wird?

LERCH Wer Angst hat, hat das Gefühl der Enge – der Kehlkopf wird eng. Also ist alles hilfreich, wodurch im Körper, in der Seele und im Geist Weite geschaffen wird.

Was heißt das konkret?

LERCH Auf der körperlichen Seite heißt das: Bleibe nicht in einem engen Raum, geh raus, tu was und sei körperlich aktiv. Die körperliche Aktivität sorgt schließlich auch dafür, dass das Adrenalin, das die Angst ausschüttet, wieder abgebaut wird. Auf der seelischen Seite bedeutet es: Sprich über die Angst, nimm das Wort konkret in den Mund und ziehe dich nicht zurück. Es ist wichtig, dass man sich nicht in Fantasien ergeht – die machen die Angst nur noch größer –, sondern Fragen stellt und sich gute medizinische Informationen holt. Vielen Betroffenen hilft auch ihre Religion.

Geht es letztlich darum, Wege zu finden, um von der Angst abzulenken?

LERCH Sicher ist es wichtig, von der Angst abzulenken und sich den Dingen zuzuwenden, die einen interessieren, und sich immer wieder neue kleine Ziele zu stecken. Denn wenn man wenig Interessen und Betätigung im Leben hat, bekommt die Angst viel zu viel Raum, sich auszubreiten. Allerdings ist es manchmal auch wichtig, dass man sich der Angst innerlich stellt und sich ehrlich fragt, wovor man eigentlich Angst hat – vor den Schmerzen, dem Sterben oder dem Tod? Wenn man sich die Dinge klar macht, gibt es einem mitunter zumindest das Gefühl, die Kontrolle über das Schlimmste wiedererlangen zu können.

INTERVIEW: ANGELA HORSTMANN

VERANSTALTUNG

Mut und Angst – heilsame Kräfte fürs Leben ist das Thema eines Vortrages, den Johannes Lerch am 18. Oktober um 18 Uhr im Stadtmuseum Siegburg, Markt 41, hält. Der Eintritt ist frei. Veranstalter des Abends, zu dem auch Nicht-Krebsbetroffene herzlich eingeladen sind, sind die Frauensebsthilfe nach Krebs, der Verein Leben mit Krebs und die AOK Rheinland/Hamburg.



Körperliche Aktivität hilft laut Experten gegen Angstzustände. ILLU: ARTHERWAGES