

„Tage der seelischen Gesundheit“ mit Vorträgen und Diskussionen

Wenn Angst erdrückend wird

Von Viola ter Horst

KREIS COESFELD. „Angst“ ist das Thema der „Tage der seelischen Gesundheit“, die in diesem Jahr vom 16. bis 18. Oktober stattfinden. „Wir sind gerade mitten in den Vorbereitungen“, berichtet Psychologe Valentin Merschhemke, Vorsitzender des Vereins zur Förderung der psychosozialen Dienste im Kreis Coesfeld e.V., der die Veranstaltungsreihe anbietet. Unter der Überschrift „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ laufen drei Vorträge. „Wir übernehmen damit das bundesweite Motto des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit“, erklärt Merschhemke.

„Ängste in der Krise“ ist der Titel der Veranstaltung am 16. Oktober in der Christophorus Klinik am Schlossgarten in Dülmen. Die Psychologin Kira Kattenbeck bietet in ihrem Vortrag weitergehende Informationen. Schulpsychologe Dirk Zeuner spricht am 17. Oktober



Wie man mit Ängsten besser umgehen kann, ist ein Thema, mit dem sich die Tage der seelischen Gesundheit im Oktober beschäftigen. Foto: Kästle, dpa

über Prüfungs-Ängste und wie sie entstehen. Die Veranstaltung wird vom Leiter der Schulpsychologischen Beratungsstelle in Lüdinghausen in der Aula des

Gymnasiums Canisianum statt und soll nicht nur Schüler, Eltern und Lehrer ansprechen, aber natürlich besonders. Am 18. Oktober ist eine Diskussion mit Arne

Esperer vom Caritasverband vorgesehen, in der es um Ängste von Menschen mit

Fluchthintergrund geht. Sie findet im Caritas-Haus in Coesfeld statt.

„Die Krisen türmen sich aufeinander“

KREIS COESFELD. Valentin Merschhemke wurde bei der letzten Mitgliederversammlung als Vorsitzender des Fördervereins wiedergewählt. Der Diplom-Psychologe und Psychotherapeut ist im Sozialpädiatrischen Zentrum am Christophorus-Kliniken in Coesfeld tätig. Einige Fragen zur Angst und wie sich Ängste abbauen lassen:

Welche Rolle spielt Angst in der aktuellen gesellschaftlichen Situation?

Merschhemke: Jeder weiß, was Angst ist. Wir leben gerade in einer Zeit, in der viele Menschen Ängste empfinden. Sie nehmen sie als etwas wahr, das sich auf sie setzt und sie buchstäblich erdrückt. In diesem Jahr wollen wir in der „Woche der Seelischen Gesundheit“ darüber sprechen, wie man mit Ängsten umgehen kann, die in Krisenzeiten entstehen. Und wie man diesen Ängsten das Gewicht nehmen kann. Es ist nicht nur eine Krise da, sondern die Krisen türmen sich aufeinander: erst die Pandemie, dann der Angriffskrieg

auf die Ukraine, die schon lange anhaltende Klimakrise, die Finanzkrise, die Wirtschaftskrise.

Was unterscheidet „normale“ Angst von einer Angststörung?

Merschhemke: Normale Angst ist nützlich. Sie schützt uns davor, bestimmte Gefahren einzugehen. Aber wenn die Angst unseren Alltag bestimmt, wenn sie übermäßig wird und sich von einem notwendigen Anlass löst, dann sprechen wir von einer Angststörung. Darunter leiden Menschen sehr stark.

Warum gibt es nach wie vor so viel Bedarf?

Merschhemke: Das Thema der psychischen Erkrankung wird häufig unterschätzt. Die meisten Menschen haben keine genaue Vorstellung davon, wie oft psychische Erkrankungen auftreten und wie stark sie die Gesellschaft beeinflussen. Das ist ein Thema, mit dem sich nicht jeder auf Anhieb auseinandersetzen kann. Es existieren viele Mythen und Vorstellungen

über psychische Erkrankungen, die Angst machen. Daher ist es wichtig, dass wir konkrete Informationen vermitteln und Menschen ansprechen. Das will der Förderverein machen, übrigens zu hundert Prozent ehrenamtlich, und der zentrale Bereich sind die Tage der seelischen Gesundheit.

Psychische Erkrankungen sind laut Studien die zweithäufigste Ursache für eine Krankenschreibung. Gibt es gesellschaftlich inzwischen eine größere Offenheit für dieses Thema?

Merschhemke: Angsterkrankungen und depressive Erkrankungen werden - als Beispiel - in den letzten Jahren sehr viel häufiger diagnostiziert, weil wir aufmerksamer werden. Aber sie sind immer schon dagewesen. Zwischen 15 und 20 Prozent aller Menschen machen im Laufe des Lebens eine Angsterkrankung oder eine depressive Erkrankung durch. Nur: Wir sehen es nicht immer. Weil Menschen z.B. mit depressiven Erkrankungen es nicht



„Wir leben gerade in einer Zeit, in der viele Menschen Ängste empfinden“: Valentin Merschhemke. Foto: Viola ter Horst

sichtbar machen wollen. Weil sie Sorge haben, wie andere damit umgehen. Sie wollen keine Schwäche zeigen. Da verbindet sich das: Wir können erst Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, wenn wir einen gesellschaftlichen Blick darauf haben und sie sich trauen, darüber zu sprechen.

Wie lassen sich die bestehenden Hürden und Ängste abbauen?

Merschhemke: Darüber reden hilft. Kommunizieren, Wissen vermitteln, Erfahrungen austauschen. Es

gibt Methoden, mit denen Betroffene ihre Ängste in den Griff bekommen können. Etwa Entspannungstechniken in einer Gruppe lernen. Aber auch anfangen: Dinge zu hinterfragen: Wie realistisch ist meine Angst? Wie weit betrifft sie mich wirklich? Andere Menschen haben ähnliche Ängste. Wir können gemeinsam Wege finden, das Gewicht der Angst zu vermindern. Rauskommen aus der Hilflosigkeit, reinkommen ins Handeln. Im Sinne der Selbstfürsorge fragen, was kann ich für mich tun?