

WOLF IN SENFMARINADE
Ein Kultkalender von
Bieler Hausbesetzern
SEITE 89

WURST FÜR WALLISELLEN
Das Gastro-Duo Rosenberger
im Glatzentrum
SEITE 86



Schöne Linien Seite 90
Welche Schweizer
Designer den Ton angeben

Klare Linie Seite 93
Auch daheim sagt Toni
Bortoluzzi, was langgeht

Linientreu Seite 95
Wer die kommende
Woche überstehen will,
braucht Rückgrat



Keine Angst vor der Angst!

Beklemmungen können
krank machen, aber auch viel
Energie freisetzen

VON SILVIA AESCHBACH UND
ANNE WEICK (ILLUSTRATION)

Herzrasen, Übelkeit, oft auch Todesangst. Die körperlichen Symptome sind gravierend. Ob soziale Phobien, Panikstörung oder generalisierte Angststörung: Gemäss aktuellsten Studien der Universität Zürich leiden knapp zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung innerhalb eines Jahres an einer Angststörung. Und jeder vierte Mensch im Land wird mindestens einmal im Leben von einer Angststörung betroffen sein. Angststörungen sind in den Industrieländern die häufigste Form psychischer Erkrankungen.

Gabi Bär ist eine erfolgreiche Frau. Sie ist attraktiv und hat es geschafft, ihren Beruf als Ge-

schäftsführerin einer Start-up Firma und ihr Familienleben mit vier Kindern zu verbinden. Und sie hat eine solch positive und warmherzige Ausstrahlung, dass sie an diesem dunklen Novembertag in der Lobby eines Zürcher Hotels wie eine Lichtgestalt wirkt.

«Angstkrankheiten sind eine demokratische Angelegenheit»

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Den kennt Bär aus ihrer Vergangenheit gut. Als junge Frau hat sie jahrelang unter Panikattacken gelitten, die sie hinderten, ein freies Leben zu führen. «Die Ängste bestimmten meinen Alltag, die Panikattacken waren die Hölle.»

Trotz ihrer Häufigkeit ist die Angst in unserer Gesellschaft immer noch stigmatisiert. «Während

ein Burn-out oft mit heldenhaftem Einsatz verbunden wird, setzt man Angst häufig mit Schwäche gleich», sagt der Psychiater Joe Hättenchwiler, der in seinem Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich (ZADZ) Betroffene therapiert. «Angstkrankheiten sind eine demokratische Angelegenheit», sagt Hättenchwiler. «Sie trifft den Topmanager mit der gleichen Heftigkeit wie eine Hausfrau, einen Schüler oder einen Künstler.»

Bevor Betroffene eine richtige Behandlung erhalten, haben sie



1. Schweizer Stiftung gegen Angst und Depression

Gabi Bär gründete am 1. Dezember ihre Stiftung Swiss Foundation against Anxiety and Depression (SFAD). Auf sfad.ch bekommen

Betroffene ab Januar 2011 Informationen und Hilfe.

«Ich hatte in meinem Umfeld oft mit Menschen zu tun, die an ihren Ängsten und Depressionen fast verzweifelten», sagt Bär.

Sie unterstützt die Stiftung mit eigenem Kapital und mit einem Teil der Einnahmen ihrer Firma Why not affairs.com.

oft Jahre des Leidens hinter sich. Gabi Bär litt über zehn Jahre an Panikattacken, erst dann hatte sie das Glück, in den USA auf einen Arzt zu treffen, der die Krankheit erkannte und erfolgreich behandelte. «Dies notabene zu einer Zeit, wo die meisten noch keine Ahnung hatten, was es mit meinem wie aus heiterem Himmel auftretenden rasenden Herzklopfen, dem Schwindel und der Todesangst auf sich hatte.»

Heute liegen ihre Panikattacken Jahre zurück, es geht ihr gut. Ihre Leidenszeit hat sie jedoch nicht vergessen: «Lange Zeit dachte ich, ich sei mit meiner Angst allein, doch dann merkte ich: Es geht vielen so. Aber aus Angst vor Scham und einem Gesichtsverlust redet niemand drüber.»

Das will die Frau eines erfolgreichen Bankiers jetzt ändern. Sie will Betroffenen Mut machen und auf Behandlungsmöglichkeiten hinweisen. Um die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren, hat Bär am 1. Dezember ihre Stiftung Swiss Foundation against Anxiety and Depression (SFAD) gegründet, die ab Januar 2011 online geht und eine Plattform für Informationen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Hilfe bei Angst und Depression sein soll. Hier werden Anlaufstellen vermittelt, wo Betroffene Hilfe bekommen können.

Aufklärung tut not. Zwar gibt es die Selbsthilfeorganisation Angst- und Panikhilfe Schweiz (APHS), die auch Leistungen des BAG er-

FORTSETZUNG AUF SEITE 85

ANZEIGE

save your brains!

trust your eyes!

swissbrand
made in europe.

[siː piː]

cp-fashionatsports.com

«Der Stresslevel in unserer Gesellschaft erhöht sich stetig»

Psychiater **Joe Hättenschwiler** über Angstursachen

VON SILVIA AESCHBACH

Wieso ist Angst in unserer Gesellschaft ein Tabuthema?

Betroffene schämen sich für ihre Ängste und befürchten, als schwach oder verrückt abgestempelt zu werden. Das führt dazu, dass sie ihr Angstproblem so lange verschweigen, bis es unerträglich wird. Andererseits ist der Übergang von einem normalen, sinnvollen Gefühl der Angst zur Angststörung fließend und zieht sich oft über Jahre hin, sodass viele Mühe haben, sich einzugesenken, dass sie ein behandlungsbedürftiges Problem haben. **Gehen sie dann zum Arzt, erkennt dieser eine Angststörung oft nicht als solche.**

Ja, viele nehmen v.a. die körperlichen Symptome der Angst wahr und glauben, an einer körperlichen Erkrankung zu leiden. Da ist ein direkter Rückschluss auf die Psyche nicht immer gegeben.

Wann wird aus einer rationalen, «begründeten» Angst eine krankhafte, behandlungsbedürftige?

Behandeln sollte man die Angst, wenn sie scheinbar ohne Bedrohung auftritt oder im Anschluss an eine Bedrohung lange anhält. Aber auch, wenn sie an der Situation oder Herausforderung gemessen extrem stark ist, wenn sie lähmt und im Alltag stark behindert

und nicht zuletzt dann, wenn sie zu Vermeidungsverhalten und zu ausgeprägter Erwartungsangst, also «Angst vor der Angst» führt. **Frauen sind doppelt so häufig von Angsterkrankungen betroffen wie Männer. Wieso?** Das wissen wir bisher noch nicht eindeutig. Wenn eine Frau Angst zeigt, wird das eher als normal angesehen als bei einem Mann. Hinzu kommt, dass Frauen ihre Gefühle besser wahrnehmen und ausdrücken können. Ausserdem kann es durchaus sein, dass die Schwankungen der weiblichen Hormone die Emp-

findlichkeit des Angstzentrums verändern. **Was können die Folgen von unbehandelten Angststörungen sein?** Sie haben oft einen wellenförmigen Verlauf und neigen unbehandelt zur Chronifizierung und damit zur Einschränkung der Lebensqualität. Es kommt zu Depressionen, zu Suchterkrankungen (etwa zu «Selbstbehandlung» mit Alkohol) und zu sozialer Isolation. Oft kommt es auch aus Verzweiflung zu Suizidver-

suchen und Suiziden. Wir wissen, dass unbehandelte Angststörungen auch das Risiko für viele körperliche Erkrankungen erhöhen.

Wir leben in einem «Angstzeitalter». Angstgefühle scheinen ständig zuzunehmen. Stimmt. Hatten unsere Vorfahren einen viel kleineren Radius an Informationen, werden wir heute permanent mit Schreckensmeldungen konfrontiert. Das erhöht die Unsicherheit und den Stresslevel in der Gesellschaft stetig.

Welches ist die Behandlung von Angststörungen nach neuestem Stand? Am Anfang jeder Therapie ist die Aufklärung des Patienten von zentraler Bedeutung. Er muss wissen, dass er, auch wenn keine körperliche Krankheit nachweisbar ist, ein behandlungsbedürftiges Leiden hat. Ob eine psychotherapeutische, medikamentöse oder kombinierte Behandlung zum Einsatz kommt, hängt vom Ausmass, von der Dauer und den Folgen der Erkrankung ab und muss die persönlichen Bedürfnisse des Patienten berücksichtigen. Aus psychotherapeutischer Sicht stehen verhaltenstherapeutische Methoden im Vordergrund, aber auch andere Psychotherapieformen können wirksam sein. In leichteren Fällen kann schon ein Patientenratgeber helfen. Hilfreich sind auch Selbsthilfegruppen. www.zadz.ch

Joe Hättenschwiler leitet ein eigenes Therapiezentrum



Vielfältige Ausprägung der Angststörungen

ANGSTSTÖRUNGEN	HAUPTMERKMALE
Panikstörung	Wiederholt auftretende, plötzliche, unerwartete heftige Angstanfälle aus heiterem Himmel
Agoraphobie	Angst vor Orten, an denen im Falle eines Angstanfalles eine Flucht schwer möglich wäre
Generalisierte Angststörung	Lang andauernde Ängstlichkeit und Besorgtheit, wobei oft nicht angegeben werden kann, wovor die Angst besteht
Soziale Phobie	Angst vor Situationen, in denen man im Mittelpunkt steht. Dabei besteht die Befürchtung, negativ bewertet zu werden
Spezifische Phobie	Unbegründete Angst vor einzelnen, umschriebenen Situationen oder Objekten
Angst und depressive Störung gemischt	Gleichzeitiges Vorliegen von generalisierten Ängsten und depressiven Symptomen

Fünf erfolgreiche Prominente – ein Problem: Angst



Schauspieler Robert De Niro kompensiert seine ausserordentliche Schüchternheit mit seinem Perfektionszwang

Unternehmer Bill Gates war ein totaler Eigenbrötler. Er litt an einer ausgeprägten sozialen Phobie und an Panikattacken

Als junge Frau litt Nicole Kidman an einer sozialen Phobie. Sie war ausgesprochen verschlossen, weil sie sich selber hässlich fand

Robbie Williams hatte Panikattacken und konnte aus Angst vor dem Alleinsein nur mit Bodyguards im Zimmer schlafen

Die erfolgreiche Schwimmerin Federica Pellegrini gab an der EM in Eindhoven während eines Rennens wegen eines Angstanfalls auf

► FORTSETZUNG VON SEITE 83

Keine Angst vor der Angst!

hält, die aber mit gut 300 Mitgliedern eine kleine Organisation ist.

Gabi Bär unterstützt die SFAD mit eigenen Mitteln und mit Einnahmen ihrer Firma Why Not Affairs. Durch ihren grossen Bekannten- und Freundeskreis will Bär auch Prominente ermuntern, sich für die Stiftung einzusetzen. «Wenn wir helfen können, den Leidensweg der Betroffenen zu verkürzen, indem sie schneller Hilfe bekommen, ist schon viel erreicht», sagt Bär, die längere Zeit in New York gelebt hat und regelmässig zwischen Zürich und Los Angeles pendelt. Die offene Art vieler Amerikaner, mit der Angst umzugehen, habe sie ermutigt, auch in der Schweiz das Thema anzugehen. Da sich die Angst vielfach über starke körperliche

Beschwerden manifestiert, landen viele Betroffene regelmässig beim Arzt oder in der Notaufnahme, wo sie allerdings als gesund bezeichnet werden. «Wenn der Arzt Betroffenen nach einer traumatisierenden Angstattacke sagt, sie haben nichts, fühlen sie sich nicht ernst genommen. Dies treibt viele in die Resignation und Depression», sagt Hättenschwiler.

Steht der Mensch unter Stress, werden vermehrt Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet und mehr Sauerstoff in die Muskeln gepumpt. Der Körper ist unter höchster Anspannung und bereit, zu kämpfen oder zu flüchten. Was bei unseren Vor-Vorfahren einen Nutzen hatte und in der Evolution das Überleben sicherte, wird heute als lästig empfunden.

Die genauen Ursachen von Angststörungen sind bis jetzt noch nicht bekannt. Bei der Entstehung sind meist mehrere Faktoren beteiligt. Man geht davon aus, dass eine Angststörung dann entsteht, wenn genetische Faktoren mit äusseren Belastungen zusammentreffen. Dies führt dazu, dass die Empfindlichkeit des Angstzentrums erhöht wird und es damit zum Fehlalarm kommen kann.

Für Bungee-Jumper wirken Angstkicks stimulierend

So negativ Angst sein kann, so inspirierend kann sie auch sein: Sie schärft die Sinne und regt die Fantasie an. Der Psychiater und Autor Borwin Bandelow ist überzeugt: «Man muss ängstlich sein, um Grosses zu vollbringen. Nur die Angst kann die unerschöpflichen Energien freisetzen, die es für Spitzenleistungen braucht.» Er

ist überzeugt, dass unzählige erfolgreiche Leute an einer «sozialen Phobie» leiden (siehe Box).

Es gibt aber auch Menschen, die den Angstkick bewusst suchen, zum Beispiel mit Bungee-Jumping die Überwindung ihrer Ängste als äusserst befreiend und stimulierend erleben. Was aber nicht heisst, dass genau die gleichen Leute nicht eine andere Phobie haben können. Positiv nutzt jetzt also auch Gabi Bär ihre Angsterfahrungen, indem sie anderen helfen will. Aber ist diese Aufgabe nicht nur ein Beschäftigungsprogramm einer «Society-Lady»? Bär verneint energisch. Als viel beschäftigte Mutter, Ehefrau und Geschäftsführerin brauche sie keine Tätigkeit, die ihrem Leben Sinn gäbe. «Meine Stiftung ist eine Herzensangelegenheit. Nicht mehr und nicht weniger als das.»

www.sfad.ch/www.aphs.ch

THOMAS HAEMMERLI

Wikileaks lässt Chefetagen erzittern



Beste Unterhaltung bieten die Schmähungen, welche Wikileaks aus den Innereien der US-Diplomatie präsentiert. Unser Ueli Maurer ist «Blochers Gefolge», Berlusconi «eitel und unfähig», der deutsche Aussenminister Westerwelle voll Geltungsdrang und bar aussenpolitischer Kenntnisse.

Endlich sagt jemand, und bald könnte mehr kommen, denn der wilde Wikileaks-Chef Julian Assange über-

legt es sich, in die Schweiz zu ziehen. Einer, der hochgeheime US-Archive hacken kann, wird auch sonst alles knacken. **Firmen-Gate! Wikileaks zitiert aus Schweizer Chefetagen.** Implanzia-VR Leuenberger: «Meine Herren, lassen Sie mich zuerst das selbst verfasste Poem «Nachhalt!-Igkeit» rezitieren.»

«Weltwoche»-Verleger Köppel: «Wir sind überzeugt, die Inserateinnahmen für Basler Leckerli weiter steigern zu können.» Kachelmann-Prozess, Wikileaks zitiert Geheimnotizen des Beklagten: «Antrag abgeschickt. Stimmung bedeckt. Jetzt hats mir aber einen neuen Anwalt reingeschneit. Bin sonnig und heiter.» Leuten-Gate! Wikileaks enthüllt SMS, die im TV versendet werden. Annina Frey: «Muss mich bei den Scheissbullen entschuldigen, gopf! C u 4 drinks!» Reto Brennwald: «Lieber Christoph, die machen unsere «Arena» kaputt! Ferienvertretung von M. Ackeret? Bin bereit!» Stephan Klapproth: «Will eilig noch was diskutieren. Und komm verspätet zum Dinieren.» www.haem.ch

ANZEIGE

EBEL
THE ARCHITECTS OF TIME

©2010 Ebel - www.ebel.com - Ref 1216018-1215987

NEW EBEL CLASSIC SPORT

ZETT MEYER

UHREN & SCHMUCK
Bahnhofstrasse 37 8001 Zürich
T 043 521 14 54 F 043 521 14 59
Badenerstrasse 16-18 8004 Zürich
T 043 521 14 14 F 043 521 14 49
Glattzentrum 8301 Wallisellen
T 043 521 14 64 F 043 521 14 69