

# Endlich keine Angst mehr haben müssen

**PSYCHOTHERAPIE** Seit zehn Jahren gibt es nun die Hochschulambulanz an der Uni Würzburg, seit 2006 werden dort Psychotherapeuten ausgebildet. Auch Judith Jareis hat diesen Weg eingeschlagen – und will Betroffenen helfen, sich ihren Ängsten zu stellen.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED PAT CHRIST

**Würzburg** – Das Phänomen „Angst“ ist vielen Patienten gemein, die in die Würzburger Hochschulambulanz für Psychotherapie kommen. Rund 230 Menschen aus der Region sind es pro Quartal. Vor zehn Jahren waren es erst 40, berichtet der aus Aschaffenburg stammende Ambulanzeiter Dr. Harald Krebs. Die Steigerung ist vor allem darauf zurückzuführen, dass in Würzburg seit 2006 Psychotherapeuten ausgebildet werden. Zirka 35 angehende Therapeutinnen und Therapeuten sind derzeit in der Ambulanz tätig.

## Einschränkung beseitigen

Nicht jedem Patienten ist es wichtig, die Ursachen seiner Angst zu identifizieren. Krebs: „Manche wünschen sich vor allem, die mit der Angst verbundene Einschränkung zu beseitigen.“ Die können sehr belastend sein. So sind manche Angstkranke nicht in der Lage, in einen Fahrstuhl zu steigen – auch wenn sie

in den 15. Stock hinauf müssen. Oder sie wagen es wegen einer sogenannten Agoraphobie („Platzangst“) kaum mehr, aus dem Haus zu gehen. Auch die Angst vor anderen Menschen kann unerträgliche Ausmaße annehmen. In der Therapie werden die Betroffenen mit ihrer Angst konfrontiert. Und erleben in den meisten Fällen: Es passiert wider Erwarten nichts Schlimmes, wenn sie sich ihr stellen.

Wenn Menschen Alkohol trinken oder kiffen, kann auch dahinter eine Angst stecken. Die Betroffenen versuchen in diesen Fällen, die Angst mit beruhigenden Drogen in Schach zu halten. Was auf Dauer keine Abhilfe schafft. Hilfreich ist es für Patienten laut Judith Jareis hingegen, mehr darüber zu erfahren, wie Angst überhaupt funktioniert.

Angst gehört zum Menschen, von seiner Grundausstattung her ist er auf Kampf oder Flucht programmiert. „Aber es kann passieren, dass das Angstsystem überreagiert“, so die diplomier-

von der Seele reden können, was sie bedrückt. „Doch ein Therapeuten ist mehr als ein ‚Kummeronkel‘“, betont Krebs.

Therapeuten kennen ausgefeilte Methoden, um Menschen von ihren Ängsten, von Depressionen oder Zwängen zu befreien. Die Hochschulambulanz dient denn auch nicht allein der Ausbildung. Es wird ebenfalls intensiv geforscht. Etwa jeder sechste bis siebte Patient ist in ein Forschungsprojekt eingebunden. Wobei es für die Patienten selbst keinen Unterschied macht, ob sie sich im Ausbildungs- oder Forschungszweig der Ambulanz befinden.

Angst kann dann eine machtvolle Stellung im Leben eines Menschen einnehmen, wenn sie seit langem besteht und bisher wenig unternommen wurde, um sie zu besiegen. Krebs plädiert aus diesem Grund dafür, möglichst früh zu einem Psychotherapeuten zu gehen, damit die Angst nicht zu mächtig wird. Allerdings ist es auch nicht möglich, allzu lange im Vorfeld zu kommen: „Wir dürfen erst be-

handeln, wenn eine echte Krankheit vorliegt.“ Was von den Kassen überprüft werden. Nicht therapiert werden außerdem „Probleme der Lebensführung“. Die gescheiterte Ehe zum Beispiel ist an sich nicht therapiebedürftig. Die Depression, die eventuell daraus resultiert, hingegen schon.

## Große Erfolgchancen

Manch ein Patient kommt mutlos in die Ambulanz – und kann sich kaum vorstellen, dass er jemals wieder frei und ohne Angst leben kann. Doch die Erfolgchancen sind groß, betont

Krebs: „Nicht wenige Patienten können nach der Therapie endlich ihren Beruf ausüben oder endlich wieder soziale Beziehungen pflegen und gestalten.“ Ein Jahr dauert die Therapie im Durchschnitt. Die Therapieplätze in der Ambulanz sind begehrt, nicht jeder Interessierte kann sofort aufgenommen werden.

Wobei bei einem rund 45-köpfigen Team die Fluktuation groß ist. Klappert es beim ersten Anruf nicht, aufgenommen zu werden, gelingt dies in vielen Fällen wenige Wochen später beim zweiten Versuch.

## Hilfe bei Angstzuständen

Die in der Würzburger Marcussstraße 9-11 angesiedelte Hochschulambulanz für Psychotherapie ist für alle Interessierten offen. Diagnostiziert und therapiert werden psychische und psychosomatische Störungen. Im Mittelpunkt der wissenschaftlichen Aktivitäten steht die Angstforschung. In der Am-



**Judith Jareis**  
angehende  
Psychotherapeutin

te Psychologin, die in der Hochschulambulanz ihre Ausbildung zur Psychotherapeutin absolviert. Zum Beispiel, weil ein Mensch schlimme Erfahrungen gemacht hat.

## Kummer von der Seele reden

Reden hilft bekanntlich gegen Kummer. Und so entlastet es Menschen auch in der Psychotherapie, wenn sie sich einmal