

## MOMENT MAL



## Extra Ketchup

Susan Abbe  
über Väter und Technik

susan.abbe@vrm.de

Pommes, Burger & Co. sind nicht gesund. Aber sie machen Kinder glücklich. Und manchmal sind sie deshalb auch erlaubt. Und so beschließt Papa, seine Zwillinge feierlich zu einer bekannten Fastfoodkette auszuführen. Die Fünfjährigen jubeln: „Du bist der beste Papa der Welt!“ Papa findet das auch. Richtig cool fühlt er sich, als er

„Du bist der beste Papa der Welt!“

dann in der Filiale vor den – für ihn – noch neuen Bestellautomaten steht. Stauend schauen die Jungs zu, wie Papa souverän die Bestellung eingibt: dreimal Pommes und drei Cheeseburger. Und dann erinnert sich Papa sogar noch daran, dass er das Ketchup zu den Pommes extra bestellen muss. Er klickt ins Menü und ordert dreimal Ketchup. Kurz wundert er sich, warum der Automat wissen will, ob er auch Gürkchen und Käse haben will. Will er natürlich nicht. Wer mag schon Gürkchen und Käse zu seinen Pommes? Und so klickt er flugs die beiden Extras weg. Geschafft. Jetzt noch bezahlen, kurz warten und dann steht das Essen auf dem Tisch.

Begeistert packen die Zwillinge ihre Cheeseburger aus – und wundern sich. „Wo ist denn der Käse?“, will der Nachwuchs wissen. Papa fragt sich das auch. Als er dann feststellt, dass auf den Burgern auch keine Gürkchen sind, dämmert ihm, dass er wohl doch nicht so ganz souverän im Umgang mit der modernen Technik ist. Kurz überlegt er, was wohl der Mitarbeiter in der Küche gedacht hat, der diese Bestellung zubereiten musste. Dann schaut er vorsichtig zu seinen Jungs, die – ohne weitere Fragen zu stellen – glücklich in ihre Cheeseburger ohne Käse und Gürkchen beißen. „Hauptsache Ketchup ist drauf!“, freut sich der eine. Der andere nickt. Und Papa beschließt, den Mantel des Schweigens über diese seine erste Automaten-Bestellung zu breiten und sich einfach weiter in dem schönen Gefühl zu sonnen, der beste Papa der Welt zu sein.

## Zeit, Wissen und Können mit anderen teilen

Free School Weilburg lädt zum Tauschrausch

WEILBURG (red). Unter dem Motto „Zeit, Wissen, Können teilen“ lädt die Free School Weilburg zu kostenlosen Angeboten auch im April ein.

Am Mittwoch, 3. April, findet im Café Ententeich von 10 bis 12 Uhr ein Stricktreff statt. Dieser ist sowohl für Strickerfahrene als auch für Anfänger geeignet. Material ist mitzubringen.

An den Freitagen des 5. und 12. April steht Nordic Walking auf dem Programm. Los geht es um 16 Uhr. Die Runde, die auch für Anfänger geeignet ist, dauert 60 bis 90 Minuten.

Treffpunkt ist am Parkplatz der alten Turnhalle am Windhof.

Am Samstag, 6. April, gibt es in Kooperation mit der Zeitaustauschbörse Weilburg im „Treffpunkt“ einen Gratis-Flohmarkt. Das Motto lautet „Tauschrausch in Weilburg“. Verkaufstische können reserviert werden. Diese sind kostenfrei erhältlich. Auch der Eintritt ist frei.

Anmeldungen sind bei Gabriela Kreiling unter Telefon 01 73-9 19 40 76 und per E-Mail an freeschool.weilburg@gmx.de möglich.

## Für Markttag in Löhnberg vorbestellen

Schwämmer Brot und frisches Wild im Angebot

LÖHNBERG (red). Im Innenhof des Löhnberger Mehrgenerationenhauses ist am Mittwoch, 3. April, wieder Markttag. Das Angebot ist vielseitig.

Der Bestellzettel für Schwämmer Brot und Wurst ist im Internet unter [www.gemeinde-loehnberg.de](http://www.gemeinde-loehnberg.de) zu finden. Anmeldungen sind bis Freitag, 29. März, in der Gemeindeverwaltung sowie bei Thomas Zipp unter der Telefonnummer 0 64 71-6 29 02 99, unter

01 72-5 72 51 56 und per E-Mail an [leitung@mgh-loehnberg.de](mailto:leitung@mgh-loehnberg.de) möglich.

Bestellungen, die bis 17 Uhr am Markttag nicht abgeholt wurden, werden weiterverkauft.

Einen besonderen Service bietet Jäger Norbert Bock an. Es kann Fleisch vorbestellt und am Markttag abgeholt werden. Kontakt ist unter Telefon 0 64 73-93 10 70 und unter 01 72-6 79 54 18 möglich.



Dies ist keine lebendige Spinne, sondern nur ihr abgeworfenes Exoskelett. Trotzdem hätten Menschen mit einer Spinnenphobie große Angst davor. Foto: Kerstin Kaminsky

## Wenn Ängste außer Kontrolle geraten

Beim Frühjahrssymposium der Vitos Weil-Lahn ist die Behandlung von Angststörungen ein Kernthema gewesen

Von Kerstin Kaminsky

LIMBURG-WEILBURG. Kein Mensch ist frei von Angst und das ist auch gut so. Die Angst weist uns auf Gefahren hin und macht vorsichtig. Doch wenn Furcht ein übersteigertes Ausmaß erreicht, entsteht daraus ein Krankheitsbild. Beim Frühjahrssymposium der Vitos Weil-Lahn war die Behandlung von Angststörungen eines der Kernthemen.

„Es ist absolut menschlich, wenn wir versuchen, Situationen zu umgehen, die uns Angst machen“, erklärte der Kölner Diplom-Psychologe Peter Neudeck. Doch sei ein solches Vermeidungsverhalten zumeist emotional gesteuert und nicht vom Denken bestimmt. Beispielfaßhaft berichtete er von einer Person, die nicht U-Bahn fahren kann aus Angst, sich in die Hose zu machen, sobald die Türen geschlossen sind.

Tierphobie, Lampenfieber,

Platzangst, extreme Schüchternheit – die Reihe von Angststörungen ist lang und gipfelt in der Angst vor der Angst. Dann nämlich versuchen die Betroffenen, alle Situationen und Orte zu vermeiden, die sie für den Auslöser ihrer Angst halten.

„Überall um uns herum sehen wir ständig schlimme Unglücke, Krankheiten oder Verluste.“

Jürgen Hoyer, Professor

Statt sich emotional zu verkrüppeln, sei es besser, wenn ein Angstpatient im Rahmen einer Psychotherapie lernt, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen und Gegenstrategien dazu entwickeln kann. Die Fachmedizin spricht von

Exposition als eine Methode, um das lebensbeschränkende Sicherheitsverhalten zu unterbinden. „Natürlich ist es schwer für jemanden, der davon überzeugt ist, eine Situation auf gar keinen Fall auszuhalten zu können, dieses automatische Denkmuster zu durchbrechen“, weiß Neudeck. Doch gehe es bei der Exposition nicht darum, möglichst viel Angst auszuhalten und sich quasi gegen dieses Gefühl abzuwehren. Stattdessen soll der Patient seine Befürchtungen überprüfen und in Kontakt zu seiner Angst treten. „Durch die wiederholte positive Erfahrung, dass die Befürchtung gar nicht eintritt, entsteht ein Neulernen“, fasst Neudecker zusammen. Allerdings sei die Exposition immer in einen umfassenden Therapieplan eingebettet. Zu Beginn soll der Patient zum Experten seiner Störung werden. Er muss erkennen, was genau die Angst auslöst, was sie auf-

recht erhält und verinnerlichen, dass er seine Erwartungshaltung ändern muss. Dann erst gehe es an die Konfrontation mit den angstauslösenden Reizen. Rückfallprophylaxe und Übungen für das Selbstmanagement gehören ebenfalls zum Therapieregime.

„Überall um uns herum sehen wir ständig schlimme Unglücke, Krankheiten oder Verluste“, sagte Prof. Jürgen Hoyer. „Kein Wunder, wenn man sich verstärkt Sorgen macht und Angst hat, dem Ganzen nicht gewachsen zu sein.“ Doch statt zu überlegen, wie sich solche Situationen für einen selbst vermeiden lassen könnten, wäre es besser, sich mit anderen Themen zu beschäftigen und einfach abzuwarten, was passiert.

„Angst per se ist kein Problem. Trotz Angst kann man alles machen“, betont der Fachmann und untermauert diese Behauptung mit einer Bege-

benheit aus der Rockmusik: Nick Mason, der Schlagzeuger von Pink Floyd, hatte sich selbst in einem Interview als extrem ängstlich vor jedem Auftritt beschrieben und dieses Lampenfieber wäre auch über die Jahre hinweg nicht geringer geworden. Allerdings seien ihm die Konzerte so ungeheuer wichtig, dass er die Angst dafür in Kauf nahm und die unangenehmen Symptome akzeptieren konnte. „So kann zum Beispiel auch ein an Höhenangst leidender Mensch mit seiner Familien in den Bergen wandern, wenn ihm das wichtiger ist als seine Angst“, erklärte der Professor.

Die Exposition helfe Patienten, ihrem eigenen Angstdenken weniger Glauben zu schenken. Deshalb geht Hoyer davon aus, dass sich die Mehrzahl der von einer Angststörung betroffenen Patienten im Rahmen ihrer Behandlung zu dieser therapeutischen Methode motivieren lassen.

## „Angst könnte zum Suizid führen“

Dr. Dieter Schoepf erklärt, dass Patienten bei einer Therapie lernen, mit angstbesetzten Situationen umzugehen

HADAMAR. Am Rande der Frühjahrstagung hat das Tageblatt mit Dr. Dieter Schoepf, dem Direktor der Vitos Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie in Hadamar und Weilmünster, über Angststörungen gesprochen.

Herr Dr. Schoepf, wie lässt sich gesunde von krankhafter Angst unterscheiden?

Die gesunde Angst ist ein unangenehmes Gefühlserlebnis, das mit einer aktuellen oder potenziellen Gefahr assoziiert ist. Sie ist also auf ein Ziel oder Objekt gerichtet. Im Gegensatz dazu ist die krankhafte Angst unerklärlich und der Situation nicht angemessen.

Sind Städter mehr von Angststörungen betroffen als die Menschen ländlicher Regionen?

Regionale Unterschiede zwischen Stadt- und Landbevölkerung sind bei Angststörungen in Deutschland weitestgehend vernachlässigbar.

Und wie ist das mit den Geschlechtern?

Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Ein geschlechtsspezifisches Wahrnehmungsmuster kann dafür verantwortlich sein, aber auch biologische Ursachen wie eine genetische Disposition oder hormonelle Mechanismen.

Was, wenn eine Angststörung



Dieter Schoepf kennt sich mit unterschiedlichen Angstformen aus. Foto: Kerstin Kaminsky

unbehandelt bleibt? Pathologische Angstreaktionen neigen zur Chronifizierung.

Daraus ergeben sich erhebliche psychosoziale und medizinische Folgerisiken und sogar ein erhöhtes Sterberisiko. Dies lässt sich sowohl auf eine erhöhte Suizidrate zurückführen wie auch auf einen erhöhten Anteil von kardiovaskulären, gastrointestinalen und respiratorischen Begleiterkrankungen. Bedauerlich ist, dass trotz effektiver Therapiestrategien nur knapp die Hälfte der Betroffenen die störungsspezifische Behandlung tatsächlich in Anspruch nimmt.

Kann denn eine Psychotherapie die (unbegründete) Angst ganz nehmen oder was ist das Ziel? Es gibt zwei Hauptziele: Der

Patient mit einer Angststörung soll lernen, weniger vermeidend als zuvor mit angstbesetzten Situationen umzugehen. Zudem soll er die bisher als bedrohlich interpretierten Reize beziehungsweise Situationen anders bewerten. In der Therapie lernt er, dass die befürchtete Konsequenz nicht auftritt und übt den Umgang mit angstauslösenden Gegebenheiten. Nach einem erfolgreichen Lernprozess kann das sogenannte Extinktionsgedächtnis auch unter kritischen beziehungsweise veränderten Umständen wieder abgerufen werden.

Das Interview führte Kerstin Kaminsky.

– Anzeige –

Bringen Sie jetzt **Frühlingsfrische** in Ihre Betten und entdecken Sie **Top-Angebote** rund um Bett & Bad.

**Betten-Reinigungs-Aktion** Jetzt bis zu **50%** sparen

**BETTEN RUHE** ...SORGT FÜR GUTEN SCHLAF!

Tel. (0 64 41) 4 70 80 • [www.Betten-Ruhe.de](http://www.Betten-Ruhe.de)