



Aus Angst kann Wut entstehen

Georg Pilhofer spricht bei SEGA-Vortragsreihe in Rieden – Viele Therapiemöglichkeiten

Rieden. (sön) „Angst essen Seele auf“: Der Titel des Films von Rainer Werner Fassbinder aus den 70er Jahren ist inzwischen zu einem geflügelten Wort geworden. „Wenn Ängste das Leben bestimmen“ hieß der Vortrag von Georg Pilhofer, Diplom-Sozialpädagoge und Gerontotherapeut, als Teil der Reihe „Seelische Gesundheit im Alter“. Pilhofer sprach im Vortragssaal des Rathauses.

Im Alter nähmen Ängste zu, etwa vor Erkrankungen, vor dem Sterben, so Pilhofer. „Ohne Angst würden wir sehr gefährlich leben.“ Von der Angst als negativem Gefühl, das mit der tatsächlichen oder vermeintlich erhöhten Wahrscheinlichkeit eines Schadens verbunden sei, grenze sich die

Furcht ab, da sie sich meist auf eine reale Bedrohung beziehe.

Rund zehn Prozent der Bevölkerung haben innerhalb eines Monats schwere Angstsymptome sowohl seelischer als auch körperlicher Natur, „die in der Regel eine lange Entstehungsgeschichte haben“. Eine Angstentwicklung beginne, wenn die positive Persönlichkeitsentfaltung gestört oder behindert werde. Als mögliche Ursachen seien mangelnde Liebeszuwendung, traumatische Erlebnisse, aber auch die Verdrängung von Wut und Aggressionen, die nicht ausgelebt werden könnten, in der kindlichen Entwicklung zu sehen. Hier sehe er die Sportförderung als wichtigen Ansatz. Eine der häufigsten Ab-

wehrmechanismen seien Aggressionen, führte Pilhofer aus. Nur indem man sich der Situation stelle, könne man die Angst überwinden. Ohne eine Abwehr entstünden Verhaltensweisen, die letztendlich zu Panikattacken führen könnten. So etwa einem übersteigerten Verantwortungsgefühl. Die Folgen seien angestaute Wut, Frustration und Aggressionen, mangelndes Selbstvertrauen, Angst vor dem Leben und davor, Verantwortung zu übernehmen und sich auf andere zu verlassen.

Als Therapien nannte er stützende Gespräche, Entspannungsverfahren, Verhaltenstherapien, tiefenpsychologische Psychotherapie und auch medikamentöse Therapien.

„Wut und Frustration sind gesund und normal und sollten konstruktiv ausgelebt werden“, zitierte Diplom-Sozialpädagoge Georg Pilhofer aus Amberg das IFA-Institut für Angstbefreiung. Bild: sön