



ABARIS Angstambulanz
Department of Psychology
The Coaching Institute LLC
Cambridge
Massachusetts 02142
United States of America

Online-Quelle: <https://coaching-institute.net/angstambulanz/>

ABARIS in Presse und Medien

Märkische Allgemeine Zeitung

02.08.2001, Seite 33

Die Versicherungsgesellschaft

Angst und Panik als Geschöpfe unserer Gedanken

Die Redakteurin Dagmar Schwarzmeier von der "Märkischen Allgemeinen Zeitung" führte mit Diplom-Psychologe und Psychotherapeut Dietmar Luchmann ein Interview, das unter dem Titel "**Wenn der bloße Gedanke Panik auslöst**" einen Themenschwerpunkt über "Die Versicherungsgesellschaft" in der Tageszeitung "Märkische Allgemeine Zeitung" ergänzt und in der Ausgabe vom 02.08.2001, S. 33, erstmals veröffentlicht wurde.

Die viel beschworene Vollkasko-Mentalität ist in Deutschland längst Realität: Das große Geschäft mit unserer Angst.

Von Ralf Schuler

Die Frau hat ihre Kataloge gleich mitgebracht und lässt sich vom Verkäufer nichts vormachen: Sie kennt die Expertisen der Stiftung Warentest, die Crash-Versuche des ADAC und jüngste Sicherheitsstudien aus dem Fernsehen. Beim Kindersitz für den Sprössling gibt es keine Kompromisse, ein bestimmtes Modell muss es sein, die Sitzschale gegen die Fahrtrichtung natürlich, eine gesonderte Stahlstütze, die sich gegen den Fahrzeugboden presst, ein spezieller Spanngurt vorn, verstärkte

Seitenflanken für den Kopf und patentiertes Verankerungssystem am hinteren Gurt...
Die Reisemulde für den Nachwuchs - ein mobiler Hochsicherheitstrakt.

Der Verkäufer nimmt's gelassen [...]. Die Wahrscheinlichkeit, den Sicherheitsvorsprung zwischen ihrem Spezial-Kindersitz und deutlich billigeren, ebenfalls sehr guten Modellen des gehobenen Standards jemals nutzen zu können, meint der Fachverkäufer, sei geringer als die Wahrscheinlichkeit, vom Blitz erschlagen zu werden. Und zuckt gleichgültig mit den Schultern. Je weiter Geschäfte den Bereich des Rationalen verlassen, desto lukrativer werden sie.

Die viel beschworene Vollkasko-Mentalität der Deutschen ist längst kein Schlagwort mehr. Sie ist Realität. Von 24,6 Millionen Kfz-Versicherungen hierzulande sind knapp die Hälfte (11,3 Millionen) Vollkasko-Policen. Nimmt man die 3,4 Millionen Teilkasko-Kunden hinzu, so werden es deutlich mehr Menschen, die mehr wollen als den nötigsten Schutz. Beim Berliner Gesamtverband der deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) sieht man das nicht ungern, gerade weil in der Autosparte durch steigende Unfallzahlen bei den Versicherern kaum Gewinne gemacht werden. Trotzdem darf GDV-Sprecher Siegfried Brockmann sogar auf Zustimmung von den Verbraucherschützern rechnen, wenn er diesen Umstand mit Verwunderung zur Kenntnis nimmt: Eine rationale Versicherungsstrategie würde darauf abzielen, sich lediglich gegen den "größten annehmbaren Unfall" (Gau) - das wären in diesem Falle kaum bezahlbare Personenschäden - mit einer Haftpflichtversicherung abzusichern. Das Aufkommen für kleinere Kratzer im Lack seien eher Luxus und kosteten zusätzlich Prämie. Doch die Deutschen sind nicht so. 257,6 Milliarden Mark haben sie im Jahre 2000 für Versicherungen ausgegeben. Tendenz steigend. Und die Bereitschaft, durch Selbstbeteiligungen die Beiträge niedriger zu halten, sei erst langsam im Kommen, weiß Brockmann. Der Stuttgarter Psychologe **Dietmar Luchmann** (siehe Interview) erklärt das damit, dass viele Menschen "über das natürliche Bedürfnis nach Verringerung von Unsicherheit hinaus versuchen, in einer Welt, in der es keine absolute Sicherheit gibt, die Sehnsucht nach 100-prozentiger Sicherheit zu befriedigen".

Als Ursache für dieses Streben sieht **Luchmann** einen partiellen Realitätsverlust. "Wir haben nicht ausreichend gelernt, Verantwortung für uns zu übernehmen und die Welt um uns herum realistisch zu betrachten. Zudem wecken Wirtschaft, Politik und Religion den Wunsch nach absoluter Sicherheit durch Versprechen, die nicht befriedigt werden können. Die Ausbeutung der aus dem Konflikt zwischen Wunsch und Wirklichkeit resultierenden Angst war zu allen Zeiten ein profitables Geschäft."

Wenn der bloße Gedanke Panik auslöst

Von Dagmar Schwarzmeier

Bis zu 30 Prozent der Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an einer Angsterkrankung. **Dietmar Luchmann**, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut, ist Leiter der Angstambulanz des ABARIS Instituts für Psychotherapie in Stuttgart. Mit ihm sprach Dagmar Schwarzmeier.

Interview

Was ist Angst?

Luchmann: Angst ist ein wertvolles Gefühl, das uns vor Gefahren schützt, indem es eine Flucht-oder-Kampf-Reaktion auslöst. Es gibt eine biologisch vorgegebene Bereitschaft des Körpers, auf gewisse Dinge mit Angst zu reagieren. Ebenso kann sich der Schmerz einer körperlichen oder psychischen Verletzung so tief im Gedächtnis eingraben, dass allein der Gedanke an eine Wiederholung Angst oder Panik auslöst. Bis zu 30 Prozent der Menschen leiden im Verlaufe ihres Lebens wenigstens einmal an einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung.

Welche Symptome sind typisch?

Luchmann: Es gibt eine ganze Reihe von Symptomen, die einzeln oder in Kombination auftreten können. Dazu gehören Herzrasen, Schwindel, Schwitzen, Zittern, weiche Knie, Atemnot, Erstickungs- oder Würgegefühle. Auch Kribbeln, Seh- und Wahrnehmungsstörungen oder Magen-Darm-Beschwerden können auf Angst zurückzuführen sein.

Wovor haben Gesunde Angst und wovor haben Angstpatienten Angst?

Luchmann: Angst führt zu einer sinnvollen Handlungssteuerung, wenn reale Gefahr droht. Es wäre töricht, ohne Not ein Flugzeug zu benutzen, das nicht verkehrssicher ist. Krankhafte Angst unterscheidet sich aber von rationaler Risikominimierung. Das normale Maß an Unsicherheit, das nun mal zum Leben gehört, wird nicht hingenommen, sondern es erzeugt eine extrem wirklichkeitsfremde Risikowahrnehmung. Wenn ein Erkrankter öfter Panik erlebt hat, tritt zusätzlich die Angst vor der Angst hinzu.

Wie greift Angst in das Leben eines Menschen ein?

Luchmann: Menschen meiden Situationen und Objekte, die sie zu fürchten gelernt

haben. Dieses in grauer Vorzeit biologisch sinnvolle Programm führt in der heute technisch und sozial hoch komplexen Welt leicht zur Arbeits- und Handlungsunfähigkeit. Der Erkrankte fürchtet sich immer mehr und die Angstgefühle beanspruchen seine gesamte Aufmerksamkeit. Oft wird erst bei dieser totalen Selbstblockade eine Angststörung erkannt.

Wie können Angstpatienten behandelt werden?

Luchmann: Angst- und Panikstörungen gehören zu den am besten behandelbaren psychischen Erkrankungen. Völlig ohne Medikamente sind sie heute regelhaft in weniger als zwölf Stunden mit kognitiver Verhaltenstherapie erfolgreich zu beheben. Dabei wird das fehlerhafte Denken, das zu den Angst-Reaktionen führt, aufgedeckt und verändert.

Das klingt sehr optimistisch.

Luchmann: Ja, das ist nach dem Stand der Wissenschaft möglich. Allerdings ist die Kluft zur Versorgungsrealität extrem. Angstpatienten irren nach Beginn ihrer Erkrankung durchschnittlich acht bis zehn Jahre durch das Gesundheitssystem, bis sie endlich einen Therapeuten finden, der ihnen helfen kann.

Veröffentlicht am 02.08.2001.

Zitiervorschlag:

Märkische Allgemeine Zeitung, 02.08.2001, S. 33. Schwarzmeier, Dagmar: "*Wenn der bloße Gedanke Panik auslöst.*" [Interview mit Psychotherapeut Dietmar Luchmann.]

Quelle:

<https://coaching-institute.net/angstambulanz/press/angst-panik-gedanken-maz.html>

Copyright © 1992—2017 ABARIS Angstambulanz, a division of The Coaching Institute LLC.

Alle Rechte vorbehalten. Die Reproduktion, Modifikation oder sonstige Verwertung der Inhalte ganz oder teilweise, gleich in welcher Form, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von The Coaching Institute LLC, Cambridge, Massachusetts 02142, United States of America, ist untersagt.