

# Es ist heilsam, über Ängste zu sprechen



Ein Beitrag von Marlene Hartinger

**[ANGST IM ALTER]** Das Thema Angst, egal, worauf sie sich bezieht, gehört zu jeder Generation – sie wird aber nicht mit uns alt und schwächer, sondern behält ihre Kraft. Deshalb braucht es gerade auch in späteren Jahren, in denen der „Lebensradius“ kleiner wird, eine Strategie, mit ihr umzugehen. Welche Komponenten dafür dazugehören sollten – genau darauf geht der Arzt, Medizinunternehmer und Autor Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer im Kurzinterview ein.

## Lektüre-Tipp

Gerade ist das neue Buch von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer im Verlag Ludwig erschienen. Es trägt den Titel *Leben ohne Angst – Wie wir in schwierigen Zeiten innere Stärke und Zuversicht finden* und erläutert im Kern, warum und wovor wir Angst verspüren und wie wir uns physisch und psychisch stärken können, um Lebensfreude und Lebensqualität zurückzugewinnen. Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich.



**Prof. Grönemeyer, Angst ist ein generationsübergreifendes Thema und betrifft auch und vielleicht in besonderer Weise ältere Menschen – wie sollten Mitmenschen, auch (Zahn-)Ärzte, auf diese Ängste eingehen?**

Ich bin fest davon überzeugt, dass es heilsam ist, die Angst zum Thema zu machen. Dass wir über Angst sprechen sollten, dass wir sie an die Hand nehmen können – und so zurück zu Lebensqualität, ja, zu Lebensfreude kommen. Dies wird umso besser glücken, je besser es uns gelingt, die Angst aus verschiedenen Winkeln in den Blick zu nehmen. So können wir sie differenzierter verstehen und uns besser von ihr abgrenzen.

**Ist die Angst im Alter eine komplett andere als in jüngeren Jahren?**

Die Themen, die Generationen Angst machen, sind sicherlich andere, die Grundkonstruktion ist aber sicherlich gleich: Ich stehe vor einer Situation, die ich für nicht bewältigbar halte, die mein Leben verändern kann. Daher gilt: Gemeinschaft ist ein Schutzfaktor. Ein Forscherteam der Universität Köln hat untersucht, wie sich soziale Netzwerke und sozialer Zusammenhalt auf die Gesundheit von Menschen über 50 Jahren auswirken. Und siehe da: Je besser – also größer, unterstützender, sicherer – das soziale Netzwerk einer Person war, desto gesünder war sie auch.

**Welche To-do's empfehlen Sie, um ältere Menschen bei ihrer Angstbewältigung zu unterstützen?**

Als Arzt war und ist es mir ein wichtiges Anliegen, meine Patienten genau über ihre Krankheiten aufzuklären, ihnen die Behandlungsmöglichkeiten zu erläutern, Vor- und Nachteile genau aufzuzeigen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich den Patienten damit Ängste nehmen kann. Angstvermeidung ist hingegen kein Weg. Wer aus „Angst vor der Angst“ Vermeidungsstrategien entwickelt, schränkt sein Leben mehr und mehr ein.

# Back to your roots!

## MI-Behandlungslösungen bei Wurzelkaries



WEITERE INFORMATIONEN UND ANGEBOTE FINDEN SIE UNTER:

[gc.dental/europe/de-DE/gccampaign/rootcaries](https://gc.dental/europe/de-DE/gccampaign/rootcaries)



Since 1921  
100 years of Quality in Dental

**GC Germany GmbH**

[info.germany@gc.dental](mailto:info.germany@gc.dental)  
[europe.gc.dental/de-DE](https://europe.gc.dental/de-DE)

