

Abonnieren Sie die Buchtipps
von Matthias Zehnder.



► **SACHBUCH DER WOCHE**
zum Wochenkommentar

Katharina Domschke, Peter Zwanzger: Das Alphabet der Angst.



Katharina Domschke, Peter Zwanzger:
Das Alphabet der Angst. 200 Fakten
rund um unsere wichtigste Emotion. Von
A wie Adrenalin bis Z wie Zukunftsangst.
Herder, 272 Seiten, 34.90 Franken;
ISBN 978-3-451-60886-5

Fast jeder vierte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen Angststörung. Trotzdem bleibt die Angst für viele Betroffene ein diffuses, namenloses Unbehagen, das gerade dadurch seine Macht entfaltet. Die Freiburger Psychiaterin Katharina Domschke und der Psychiater Peter Zwanzger, der in Wasserburg am Inn eine Klinik leitet, erinnern in ihrem neuen Buch an das Märchen vom Rumpelstilzchen: Solange die Angst namenlos bleibt, hat sie die Oberhand. Doch sobald man ihr Wesen kennt, «wird sie entmachtet, verliert ihren Schrecken und <reisst sich> – analog zum Rumpelstilzchen – im Idealfall <entzwei>». Genau dieses Entzaubern durch Benennen und Verstehen ist das Programm ihres alphabetisch aufgebauten Nachschlagewerks, das von A wie Abgrund bis Z wie Zukunftsangst rund 200 Begriffe rund um unsere wichtigste Emotion versammelt. Was passiert im Gehirn, wenn die Amygdala Alarm schlägt? Warum sind Frauen doppelt so häufig von Angsterkrankungen betroffen wie Männer? Hilft Cannabis gegen Panik – oder verschlimmert es sie? Und was hat es mit der «German Angst» wissenschaftlich auf sich? Was das Buch von herkömmlichen Ratgebern unterscheidet, ist die Verbindung von klinischer und kulturgeschichtlicher Expertise: Neben Studien und Statistiken finden sich Bezüge zu Kierkegaard, Baudelaire und Wagner, neben Fallbeispielen aus der Praxis stehen Reflexionen über Ehrfurcht, Gottesfurcht und Angstlust. Wer die Angst besser verstehen will, findet in diesem Buch ein fundiertes, erstaunlich unterhaltsames Kompendium.



Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Die Stärke des alphabetischen Aufbaus ist, dass er sowohl das gezielte Nachschlagen ermöglicht als auch, dank zahlreicher Querverweise, eine zusammenhängende Lektüre. Besonders spannend ist, dass zwei erfahrene Kliniker nicht nur Studien referieren, sondern auch Kierkegaard und Baudelaire.

<https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>