

## Plötzlich Panik

Die Selbsthilfe Thurgau plant neu auch eine Gruppe für Angehörige von Menschen, die unter Ängsten leiden.

Judith Schuck

Eine Mutter geht mit ihrem Sohn in den Bergen spazieren. Plötzlich bemerkt sie bei ihm eine starke Unruhe, Schweissperlen treten auf seine Stirn. Als sie ihn fragt, was denn mit ihm los sei, reagiert er hektisch, abweisend – er könne nicht weiter rauf! Die Höhe löst Panik in ihm aus. Die Mutter versucht, ihren Sohn zu beruhigen, doch macht sie damit alles nur noch schlimmer. Monika Huber (Name geändert) fühlt sich in solchen Momenten ohnmächtig. Zwar sei ihr Sohn schon immer eher ängstlich gewesen. «Wenn wir früher einen Spielplatz besuchten, beobachtete er erst alles eine Weile, bevor er anfangen zu spielen. Sein Bruder ist immer sofort losgerannt.»

Aber seit etwa acht Jahren hat sich sein Verhalten stark verändert. Regelrechte Angstattacken überfallen ihn, wenn etwas nicht nach Plan läuft, etwas Unvorhersehbares geschieht. Aber auch bei Enge oder grossen Menschenansammlungen. Die Panikzustände traten plötzlich ein. «Eigentlich sollte ich ruhig warten, bis der Anfall vorüber ist», weiss Huber, die sich mit dem Thema seit einigen Jahren auseinandersetzt. «Aber das ist so schwierig. Die Leute haben ja existenzielle Ängste, dass sie eine Herzattacke oder einen Hirnschlag erleiden. Sie bekommen Atemnot.»

### Das Trauern nicht zugelassen

Ihr Sohn ist heute knapp 40 Jahre alt. Nach dem Tod seines Vaters habe er sich ganz penibel um die Beerdigung und alles drumherum gekümmert. Getrauert habe er aber nie richtig, erzählt die Mutter. Sie glaubt, dass dieses Überspielen oder nicht Zulassen von Trauer die Ursache des Problems sein könnte. «So zumindest hat es der Psychologe erklärt.» Zum Therapeuten gehe ihr Sohn al-



Angst- und Panikattacken belasten Menschen und deren Angehörige.

Bild: Valeria Francese /Eyeem

lerdings nicht mehr. Die Psychologen hätten zu häufig gewechselt, am Ende habe er nicht mehr hinwollen.

### Ein Teufelskreis aus Angst

Seinen Beruf könne er glücklicherweise weiterhin ausüben. «Viele Betroffene verlieren ihren Arbeitsplatz», sagt Regina Pauli, Stellenleiterin der Selbsthilfe Thurgau. Wer nicht funktioniere, von der Norm abweiche, stelle eine gewisse Barriere dar. «Dabei wäre es umso wichtiger, diese Menschen ernst zu nehmen und ihnen den Arbeitsplatz so einzurichten, dass sie weiterhin tätig sein können.»

Durch die Angst um den Job und somit die finanzielle Grundlage entstände ein Teufelskreis.

## «Viele Betroffene verlieren ihren Arbeitsplatz.»



Regina Pauli  
Selbsthilfe Thurgau

Zwar könne sie die Arbeitgeber ein Stückweit verstehen, wenn es zu vielen und langen Ausfallzeiten bei chronisch Kranken käme.

Regina Pauli sagt: «Aber häufig fehlt schlicht die Akzeptanz und das Wissen um die Problematik.» Die Gesellschaft müsse besser verstehen, dass Angststörungen, nicht selbst verschuldet seien, sondern ein Umstand im Leben, mit dem die Betroffenen umzugehen lernen müssten.

### Corona scheint Ängste zu verstärken

Wegen grosser Nachfrage ist derzeit eine zweite Selbsthilfegruppe im Aufbau für Menschen, die unter Angst und Panikzuständen leiden. «Ich kann

nicht mit Gewissheit sagen, ob es einen direkten Zusammenhang zu Corona gibt, aber seit Ende 2020 gibt es sehr viele Nachfragen», sagt Pauli. Die erste Gruppe besteht bereits seit 2008, nun benötigt es wegen der vielen Teilnehmenden eine weitere.

Monika Huber hat sich ebenfalls mit der Bitte, eine neue Gruppe einzurichten, an die Selbsthilfe Thurgau gewandt. Eine für Angehörige von Menschen mit Angststörungen. «Als Mutter weiss ich oft nicht, wie ich mich verhalten soll. Darüber würde ich mich gerne mit anderen Menschen austauschen.»

### Die Teilnehmer sind Experten ihrer Probleme

Die Gruppen der Selbsthilfe Thurgau funktionieren weitestgehend autonom. «Wir richten uns nach den Bedürfnissen der Menschen, helfen und koordinieren den Aufbau», so Pauli. Nach zwei bis drei geleiteten Treffen, überlassen wir die turnusmässige Leitung den Teilnehmenden.» Schliesslich seien diese die Experten für ihre Probleme.

Für bestimmte Themen und Wünsche zieht die Organisation Fachleute hinzu oder stellt den Kontakt mit ihnen her. Die fachliche Betreuung durch Ärzte und Therapeuten sei dabei nicht in Frage zu stellen. «Eine Selbsthilfegruppe gewährt aber einen niederschweligen Zugang zum Problem, der es vielen leichter macht, sich damit auseinanderzusetzen.» Der Erfahrungsaustausch mit Leidensgenossinnen entlastet die Betroffenen. Diese Form der Auseinandersetzung gehe über das therapeutische oder medizinische Angebot hinaus, findet Regina Pauli.

Monika Huber erhofft sich durch die Angehörigen-Selbsthilfegruppe Rückhalt für sich selbst: «Ich kann meinen Sohn nicht zwingen, in eine Gruppe zu gehen, aber für mich ist das wichtig.»

## Der VCS Thurgau befürwortet das CO<sub>2</sub>-Gesetz

Thurgau Schwerpunkt der online durchgeführten Jahresversammlung des Verkehrs-Club der Schweiz (VCS) Thurgau war das Referat von Nationalrat Kurt Egger (GP) über das CO<sub>2</sub>-Gesetz. Als Energiefachmann konnte er laut Mitteilung darlegen, wie wichtig und dringlich eine Annahme dieses Gesetzes am 13. Juni ist. Der Verkehr verursacht 31 Prozent des CO<sub>2</sub>-Ausstosses. «Je rascher wir wirksame Massnahmen ergreifen, desto weniger einschneidend und günstiger werden sie sein, um die vereinbarten Ziele des Pariser Abkommens zu erreichen», heisst es in der Mitteilung des VCS weiter. Die Flugticketabgabe sei moderat – zwischen 30 bis 90 Franken in der Economyclass. Sie sei zudem gerechtfertigt, da beim Fliegen im Gegensatz zur Bahn keine Mehrwertsteuer bezahlt werden müsse. Die Abgaben kommen zum einen Teil zweckgebunden einem Klimafonds zugute, zum anderen Teil werden sie an die Bevölkerung zurückgezahlt. Dies führe zu einem gewünschten sozialen Ausgleich. Die Schweiz spart laut Mitteilung riesige Beträge ein, indem sie weniger Öl und Gas importieren muss. «Sie wird einen Innovationsschub erleben durch die neuen Technologien.»

Weiter informierten Sektionspräsident Peter Wildberger und Geschäftsführerin Vera Zahner. Herausragendes Ereignis 2020 sei der Abschluss des zehnjährigen Rechtsstreits im Sinne des VCS gegen das geplante Outlet Edelreich gewesen. «120 Einkaufsläden mit 970 Parkplätzen fernab von Dörfern und schlecht angebunden an die Bahn sowie den Velo- und Fussverkehr hätten eine riesige Autolawine ausgelöst.» Die vom Gericht festgelegte Parteienentschädigung wirke sich positiv auf Jahresrechnung aus. Allerdings seien damit nur 23 Prozent der Anwaltskosten gedeckt. 26 Jahre war Brigitte Ladner im Vorstand der Thurgauer Sektion. «Sie war die Aktivste, wenn es ums Unterschriftensammeln ging», teilt der VCS mit. Wegen einer neuen beruflichen Tätigkeit trat sie aus dem Vorstand zurück. (red)

## Regierungsrätin Komposch läuft bei ihrer Partei auf

Die SP Thurgau sagt Ja zum Covid-19-Gesetz und zu den Agrarinitiativen, das Anti-Terror-Gesetz lehnt sie ab.

Die «Trinkwasserinitiative» und die thematisch eng verknüpfte Initiative «Für eine Schweiz ohne synthetische Pestizide» beschrieb Edith Wohlfender als wirksames Mittel, der schleichenden Verschmutzung von Nahrung, Trinkwasser und Lebensräumen vorzubeugen. Sie sagte am Parteitag der SP Thurgau: «150 verschiedene Pestizide können hierzulande in Bächen, Flüssen und Seen nachgewiesen werden.» Die beiden Initiativen sollen dieser Verunreinigung mit Verboten vorbeugen und langfristig zu einer ökologischeren Landwirtschaft führen. «Betrieben, die Tieren vorsorglich Antibiotika verabreichen oder künstliche Pestizide einsetzen, soll der Geldhahn abgedreht werden», plädierte

Wohlfender für die Forderung, Agrarsubventionen nur ökologischen Betrieben zukommen zu lassen. «Viel Bauern könnten dadurch ihre Existenz verlieren», teilte SP-Regierungsrätin Cornelia Komposch ihre Bedenken mit und empfahl in der Diskussion, die Initiativen abzulehnen. Schlussendlich beschloss eine Dreiviertelmehrheit, den beiden Initiativen eine Ja-Empfehlung mitzugeben.

### Ein begeisterungsfreies Ja zum Covid-19-Gesetz

Das Referendum zum Covid-19-Gesetz lehnt die SP Thurgau klar ab. «Ich bin nicht von allen Punkten im Gesetz begeistert. Wir müssen jetzt jedoch die Grundlage schaffen, um Betrieben finanzielle Entschädigung

gen anbieten zu können», fasste Kantonsrat und Bezirksrichter Christian Koch zusammen.

Für die Vorstellung des CO<sub>2</sub>-Gesetzes begrüsst die Thurgauer Sozialdemokratinnen und Sozialdemokraten den geschalteten Fraktionspräsidenten und Waadtländer Nationalrat



Cornelia Komposch, Thurgauer Regierungsrätin. Bild: A. Stalder

Roger Nordmann. Seine engagierte Rede und den dringenden Appell, jetzt Massnahmen zur Reduktion der Treibhausgase einzuleiten, überzeugte die Mitglieder vollends. Sie fassten einstimmig die Ja-Parole.

### Der Polizei sind heute die Hände gebunden

Auch beim Anti-Terror-Gesetz folgten sie der Meinung ihrer Abgeordneten aus Bern. Diese hatten mittels einer Unterschriftensammlung das Referendum gegen die verabschiedete Gesetzesänderung gegen potenzielle Gefährderinnen und Terroristen ergriffen. «Das Gesetz ist ein Frontalangriff auf unsere Rechtsstaatlichkeit», begründete Nationalrätin Edith Graf-Litscher ihr Engagement gegen das

Gesetz. Denn in Zukunft könnten Personen auf einen blossen Verdacht hin bis zu neun Monaten unter Hausarrest gestellt werden. Wiederum war es die Thurgauer Sicherheitsdirektorin Komposch, die versuchte Gegensteuer zu geben: «Die Polizei ist immer wieder mit solchen Gefährdungen konfrontiert, jedoch sind ihr aktuell die Hände gebunden.» Ihr Departement Justiz und Sicherheit sowie der Polizeikommandant seien auf das Gesetz angewiesen, um mehr Handhabe zu erhalten. Die Versammlung empfand jedoch die mögliche Verletzung von Menschenrechten als zu hohen Preis und empfiehlt, das Anti-Terror-Gesetz abzulehnen.

Emil Keller

## Knill folgt auf Schönholzer

Thurgau Regierungsrätin Monika Knill (SVP) soll für das Amtsjahr 2021/22 Präsidentin des Regierungsrates werden. Das beantragt der Regierungsrat laut Mitteilung dem Grossen Rat als Wahlgremium. Knill amtiert derzeit als Vizepräsidentin; sie präsidierte den Regierungsrat bereits zwei Mal. Ferner schlägt der Regierungsrat dem Grossen Rat vor, Regierungsrätin Carmen Haag (CVP) zur neuen Vizepräsidentin zu wählen. Das neue Amtsjahr beginnt am 1. Juni 2021 und endet am 31. Mai 2022. Die Wahlsitzung des Kantonsparlaments findet voraussichtlich am Mittwoch, 26. Mai 2021, statt. (red)