



Angststörungen überwinden

Informationen für Menschen, die an Angststörungen leiden

Angst schützt

Unsere Fähigkeit, Angst zu empfinden ist eine sinnvolle Einrichtung der Natur und hat sich auch deshalb durch die Evolution bis heute erhalten. Die Angst vor gefährlichen Tieren und bedrohlichen Naturgewalten hat schon unsere Vorfahren zu Höchstleistungen angespornt und zum Überleben beigetragen. Angst schützt also dann, wenn die Gefahr real und bedrohlich ist. Diese Angst wird als Realangst oder Signalangst bezeichnet. Durch Ausschüttung von Stresshormonen in dieser Angstsituation werden Kräfte mobilisiert, so dass diese Herausforderung besser bewältigt werden kann.

Wenn Angst zur Krankheit wird

Treten Ängste wiederholt in Situationen auf, in denen keine wirkliche Gefahr droht, greift diese Angst auf verschiedene andere Situationen über, dann verliert die Angst ihre sinnvolle Funktion und wird selbst zum Krankheitssymptom. Dies gilt auch, wenn die Angst so intensiv wird, dass sie zum Kontrollverlust führt. Weitere Anzeichen für das Vorliegen der krankhaften Angst sind Erwartungsangst schon vor der Situation und ein Vermeidungsverhalten. Letzteres kann auf immer mehr Lebenssituationen übergreifen und den Aktionsbereich des betroffenen Menschen dadurch immer weiter einschränken.

Angstkrankheiten sind häufig

Nach Untersuchungen geht man davon aus, dass etwa 15% aller Menschen in ihrem Leben irgend wann einmal eine Angsterkrankung entwickeln. Die Häufigkeit der verschiedenen Unterformen der Angsterkrankung ist jedoch sehr unterschiedlich. Frauen leiden etwa doppelt so häufig unter Angsterkrankungen wie Männer.

Die verschiedenen Formen von Angststörungen

Angst als Krankheitssymptom kann auch im Rahmen von körperlichen und anderen psychischen Erkrankungen auftreten wie z.B. bei Angina pectoris-Anfällen im Rahmen von einer coronaren Herzkrankheit sowie beispielsweise auch als Versagensangst im Rahmen einer depressiven Erkrankung. Dies ist durch entsprechende ärztliche und fachärztliche Untersuchung abzuklären. Bei den Angsterkrankungen im eigentlichen Sinn steht die Angstsymptomatik im Mittelpunkt der Erkrankung.

Die **Panikstörung** macht sich durch Angstanfälle „aus heiterem Himmel“ ohne ersichtlichen äußeren Anlass bemerkbar. Dabei treten Herzrasen, Druckgefühl in der Brust, Schwindel und Benommenheit auf, verbunden mit sehr intensiver Angst. Die Angstanfälle dauern einige Minuten bis etwa eine halbe Stunde. Häufig kommen die Patienten nach einer solchen Attacke zum Ausschluss einer Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls zur Abklärung in ein Krankenhaus. Hier wird jedoch keine körperliche Ursache der Beschwerden festgestellt.

Die Gruppe der **Phobien** ist dadurch gekennzeichnet, dass Angst immer in spezifischen Situationen auftritt.

Bei der **sozialen Phobie** handelt es sich um die häufigste Phobie. Hier steht die Angst, sich vor anderen Menschen peinlich oder beschämend zu verhalten, im Vordergrund. Diese Angst führt zur Einschränkung der sozialen Beziehungen, zum Rückzug und behindert oft die berufliche und persönliche Entwicklung.

Die **Agoraphobie** oder **Platzangst** tritt auf, wenn die Person einen für ihn Sicherheit vermittelnden Ort verlässt. Sie befürchtet dann in spezifischen Situationen wie z.B. im Gedränge im Kaufhaus oder auf weiten Plätzen, hilflos zu werden und die Kontrolle zu verlieren. Die Agoraphobie tritt häufig zusammen mit Panikanfällen auf.

Die **spezifische Phobie** beinhaltet Ängste vor bestimmten Objekten. Hier gehören Tierängste dazu. Ebenso gehören Ängste vor Blutentnahmen oder ärztlichen Untersuchungen dazu.

Die **generalisierte Angststörung** ist nicht sosehr durch das Vorhandensein von Ängsten gekennzeichnet, sondern durch ein ständiges Besorgtsein, verbunden mit anhaltender inneren Anspannung. Diese führt zu vielfältigen körperlichen Beschwerden wie Rücken-, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Die körperlichen Beschwerden veranlassen dann oft zum Arztbesuch.

Ursachen von Angststörungen

Angsterkrankungen lassen sich in der Regel nicht auf ein einziges Ereignis in der Lebensgeschichte zurückführen. Es bestehen bei jedem Menschen unterschiedliche Dispositionen, eine Angsterkrankung zu entwickeln. Zu dieser Disposition tragen Persönlichkeitsentwicklung, belastende Ereignisse und Traumata in der Biographie wie auch eine genetische Veranlagung bei. Zum erstmaligen Auftreten von Angstsymptomen kommt es dann nach schwerwiegenden Belastungen, einschneidenden Lebensereignissen sowie auch nach länger dauernden Stressperioden. Durch aufrechterhaltende Faktoren wird die Angst verfestigt. Zu diesen aufrechterhaltenden Faktoren gehört z.B. ein Vermeidungsverhalten.

Zur Behandlung von Angstkrankheiten

Die wichtigsten Behandlungsmaßnahmen bei Angsterkrankungen sind **Psychotherapie** und **psychopharmakologische Behandlung**. Entspannungsverfahren sowie Ausdauersport haben einen zusätzlichen therapeutischen Effekt, reichen jedoch als alleinige Behandlung nicht aus. Sowohl verhaltenstherapeutische wie auch tiefenpsychologische Methoden sind wirksam. Wesentliche Elemente sind das Aufdecken praedisponierender Faktoren und aufrechterhaltender Bedingungen, das Aufsuchen angstausslösender Situationen sowie die Stärkung und Förderung sozialer Fähigkeiten. Eine psychotherapeutische Behandlung kann mit medikamentöser Behandlung kombiniert werden. Bei der medikamentösen Behandlung können, wenn eine rasche Angstreduktion erforderlich ist, Medikamente aus der Gruppe der sog. Benzodiazepine (hierzu gehört beispielsweise das Präparat Valium) verwendet werden. Für eine längerfristige Anwendung, die über einen Zeitraum von 4 Wochen hinausgeht, sind diese Medikamente wegen der Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung nicht geeignet. Hier werden bevorzugt Präparate aus der Gruppe der Antidepressiva, speziell solche, die auf den Serotoninstoffwechsel im Gehirn wirken, eingesetzt. Diese Medikamente sind auch längerfristig, d.h. ein Jahr oder länger, einsetzbar, ohne dass eine Abhängigkeitsentwicklung befürchtet werden muss. Durch Psychotherapie und medikamentöse Behandlung können kombiniert werden. Die Gewichtung, ob Psychotherapie oder medikamentöse Behandlung im Vordergrund steht, ist bei den einzelnen Angsterkrankungen unterschiedlich. Bei den Phobien beispielsweise wird die Psychotherapie zunächst bevorzugt.

Zur Prognose

Im allgemeinen handelt es sich bei Angsterkrankungen um gut behandelbare Störungen. Es steht eine Vielzahl wirksamer Behandlungsverfahren zur Verfügung. Wichtig ist eine möglichst frühzeitige Behandlung. Dies wird dadurch erschwert, dass es für viele Menschen eine hohe Überwindung bedeutet, sich wegen einer Angsterkrankung in Behandlung zu begeben.