

„Angststörungen – wenn Angst den Alltag beherrscht“

Expertenchat vom 25. April 2006 mit Dr. Harald Krebs, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Mitarbeiter der Hochschulambulanz für Psychotherapie am Institut für Psychologie der Universität Würzburg

Jeder gesunde Mensch hat von Zeit zu Zeit Angst. Man hat Angst vor bestimmten Tieren, man hat Angst in bestimmten Situationen und man hat Angst vor bestimmten Ereignissen. All diese Ängste können normal sein und sind teilweise lebensnotwendig. Sie weisen auf Gefahren hin und geben uns die Möglichkeit, in angemessener Art und Weise zu reagieren. Doch Ängste können auch krankhaft sein, wenn sie ohne realen Hintergrund auftauchen, wenn sie lähmend wirken und nicht zur Beseitigung der angezeigten Gefahr führen. Es sind Angststörungen, die schnell den Alltag bestimmen können. Man rechnet, dass bis zu sieben Millionen Deutsche in der einen oder anderen Form daran leiden. Dabei erkranken Frauen zweimal häufiger als Männer.

Phobien

Wenn eine Angst, welche sich auf etwas Bestimmtes richtet, längere Zeit und unbegründet vorhält, so spricht man von einer Phobie. Viele Menschen haben etwa Angst vor Spinnen (Arachnophobie), vor engen Räumen (Klaustrophobie) oder Höhe (Akrophobie). Auch wenn die Ängste unbegründet sind und durchaus zu Einschränkungen im Alltag führen können, sind sie meist nicht krankhaft. Dies werden sie erst, wenn die Angstreaktionen der Situation nicht mehr angemessen sind, diese überdauern, die bzw. der Verängstigte keine Möglichkeit mehr zur Erklärung, Reduktion und Bewältigung der Angst hat und die Ängste massiv das Leben einzuschränken beginnen. Der Zeitpunkt, wann ein normaler Angstzustand zu einem krankhaften wird, ist dabei nicht eindeutig festzulegen.

Während die so genannten spezifischen Phobien, wie die Angst vor bestimmten Tieren bzw. Gegenständen bzw. vor bestimmten Situationen und Ereignissen meist

den Alltag nur im vergleichsweise geringen Maßstab beeinträchtigen, wirken die Agoraphobie und die soziale Phobie schwerwiegend einschränkend. Die Agoraphobie beschreibt dabei die Angst vor Plätzen und Menschenmassen, die soziale Phobie die Angst vor sozialen Situationen, wo die Gefahr besteht im Mittelpunkt zu stehen. Diese Phobien führen nicht nur dazu, dass man einigen wenigen Situationen aus dem Weg geht, sondern sie behindern den Alltag ganz allgemein bis dahin, dass man die eigenen vier Wände nicht mehr verlassen will. Die Art der Reaktion des Körpers auf das Objekt der Angst ist natürlich wesentlich dafür, wie es den Alltag einschränkt.

Angstreaktionen

Erröten, Herzklopfen, Zittern, Schweißausbrüche, Übelkeit und weiteres mehr können in unterschiedlichen Stärken auftreten und normales Handeln und Verhalten unmöglich machen. Viele erleben Schwindelgefühle und haben das Gefühl, ohnmächtig zu werden. Ein Chat-Teilnehmer berichtete von einem Problem zwanghaften Stuhlgangs vor Terminen. Er reagiert darauf, dass er vieles nur noch spontan unternahm - der vom Experten Dr. Krebs angeratene Besuch beim Therapeuten ist dagegen nur mit einem Termin und den damit verbundenen Problemen möglich. Eine solche Reaktion auf bestimmte Situationen ist dabei nicht ungewöhnlich.

Panikstörung

Panik ist ein plötzlicher Zustand äußerster Angst. Sie geht einher mit akuten körperlichen Reaktionen wie Schweißausbrüchen, Herzrasen, Atemnot usw.. Eine Panikstörung liegt vor, wenn die Betroffenen unter Angstanfällen leiden, welche ohne objektiven Hintergrund auftreten. Die Angst zu sterben, die Angst verrückt zu werden, das Gefühl, dass die Dinge unwirklich werden, sind häufige Merkmale von Panikstörungen. In Situation der Panikattacke gilt es nach Aussage unseres Experten „abzuwarten und auszuharren, bis die Angst von alleine vorbei geht.“ Sollte sie allerdings häufig auftreten, dann ist eine Therapie angeraten, wo der Patient lernt, seinen Körper zu vertrauen, ihn zu beruhigen und sich klar zu machen, dass keine Gefahr vorliegt. Dabei ist die Länge der Therapie unterschiedlich. Einigen kann mit

einer Kurzzeittherapie (10-20 Stunden) geholfen werden, andere benötigen mehr Zeit, abhängig davon welche Probleme mit der Angst verbunden sind, denn bei Panikstörungen liegen meist tiefere psychische Ursachen vor, welche es zu erforschen und zu behandeln gilt.

Generalisierte Angststörungen

Bei der generalisierten Angststörung liegt eine permanente ängstliche Anspannung vor. Die Betroffenen verspüren eine ständige Ruhelosigkeit und Verspanntheit. Sie werden immerzu von wenig realistischen Befürchtungen in Bezug auf sich und ihre Angehörigen gequält. Um bei solch schweren Angststörungen eine Normalisierung des Alltags zu erreichen, wird häufig die Psychotherapie medikamentös unterstützt. Dadurch kann der Weg zur Heilung erleichtert werden. Im Chat wurden in diesem Zusammenhang die Befürchtungen vor Abhängigkeit und Langzeitfolgen geäußert. Da verschiedene Mittel mit verschiedenen (Neben-)Wirkungen ihren Einsatz finden und es sich bei unserem Experten um einen Psychologen und keinen Arzt handelte, konnte er hierzu keine näheren Informationen liefern.

Angst und Depression

Viele Patienten erleben Angststörungen in Verbindung mit Depressionen. Dabei können beide eine Reaktion auf die gleiche psychische Ursache darstellen oder das eine kann das andere hervorrufen. So sind Panikattacken häufig ein Begleitsyndrom von Depressionen. Besonders bei Agoraphobie und der Panikstörung ist es wahrscheinlich, dass Depressionen oder andere Angststörungen ebenfalls auftreten. Wie bei Angststörungen allgemein gilt es hier, einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen, damit geholfen werden kann, die Auswirkungen und die Ursachen zu bekämpfen. Dabei sollte man sich nicht abhalten lassen, wenn man keinen Termin in unmittelbarer Zukunft erhält. In einem solchen Fall gilt es, sich nach Alternativen umzusehen. Dabei können Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen ein Anlaufpunkt sein, wie zum Beispiel die Angsthilfe e.V. (www.panik-attacken.de), welche auch über eine Onlineberatungsangebot verfügt.

Auslöser der Angststörung

Die Ursachen, weshalb jemand an Angststörungen leidet, sind nicht eindeutig geklärt. Es wird davon ausgegangen, dass sie genetischen Ursprungs sind bzw. es aufgrund einer Erkrankung zu einer Veränderung im Hormon- und Botenstoffhaushalt kommt. Auslöser für eine Störung ist dabei meist ein dramatisches Erlebnis. Während einige meist „gesunde“ Phobien anerzogen sind und andere auf ein Erlebnis in Verbindung mit dem angstausslösenden Objekt zurückgeführt werden können, sind schwere Erkrankungen meist mit traumatischen Ereignissen verbunden. Dass die individuelle Veranlagung zentral ist, kann man auch anhand von Erfahrungen einiger Chatteilnehmer ablesen, welche seit ihrer Kindheit immer wieder in unterschiedlichen Ausmaß an einer Angststörung leiden. Im jeden Fall sollte ein Psychotherapeut (Verhaltenstherapeut oder Psychoanalytiker) aufgesucht werden, damit die Quelle der Angst entdeckt und ein Prozess der Verarbeitung in Gang gesetzt wird, um somit die Angststörung zu überwinden. Wenn immer eine Phobie, eine Panikstörung oder eine generalisierte Angststörung beginnen den Alltag zu bestimmen, muss der Betroffene sich dies eingestehen, um den Weg zur Besserung beschreiten zu können.

Therapieformen

Es gab einige Nachfragen zu bestimmten Therapieformen. So wollte ein Interessierter wissen, was unser Experte von Hypnose hielt. Dr. Krebs verwies darauf, dass sie helfen kann, aber wie alle Therapieformen kein Wundermittel ist. Es gilt, innerhalb der Therapie durch Therapeuten und Patienten den richtigen Weg und die richtigen Mittel herauszufinden. Die Therapieform selbst ist da meist zweitrangig, an erster Stelle steht nach der Erfahrung von Dr. Krebs das Verhältnis zwischen Therapeuten und Patienten. Rückschläge und Stagnation auf den Weg zur Besserung dürfen dabei nicht als Scheitern der Therapie angesehen werden, da diese nur selten gradlinig verläuft. Hier sollte man nicht aufgeben, sondern durch Mitarbeit und Vertrauen, sowie Geduld, die Therapie weiterverfolgen. Dabei ist es oft zweitrangig, ob man sich in die Obhut eines Verhaltenstherapeuten oder eines Psychoanalytikers begibt.

Eine zentrale Therapiemethode in Bezug auf Angststörungen ist die Konfrontation. Dabei wird der Betroffene mit der Quelle der Angst konfrontiert, um so zu lernen, dass die Angst unberechtigt ist. Danach verschwindet entweder der Angstreiz oder es tritt eine Gewöhnung ein, so dass die mit ihm verbundenen Reaktion ausbleibt. Damit die Konfrontation aber die Phobie nicht verstärkt, sollte sie, wie unser Experte mehrmals betonte, unter der Anleitung eines Therapeuten geschehen. Zwischen dem Auftauchen einer Angststörung, der eigenen Erkenntnis, dass man erkrankt ist, und dem Besuch eines Arztes oder Therapeuten vergeht häufig einige Zeit. Wird man sich aber einer Angststörung bewusst, sollte man nicht zögern, sich einen Termin zu verschaffen. So stand eine Chatteilnehmerin vor dem Problem, dass sie ihr Rechtsreferendariat nur unter großen Stress aufgrund von Panikattacken absolvieren kann, ohne nun vor der Entscheidung steht es abzubrechen. Ein solcher Einschnitt im Leben kann mit Hilfe einer Therapie umgangen werden.