

Alltagsaspekte. Deshalb der Begriff „generalisiert“. Die Angst ist nicht nur an bestimmte Umgebungsbedingungen oder eine Situation gebunden. Sie äußert sich vielmehr in der Sorge um alles und jeden. So könnte der Partner auf dem Weg zur Arbeit oder das Kind in der Schule einen Unfall erlitten haben. Oder es könnten schon bald finanzielle Einbußen drohen. Diese ständigen Sorgen um Angehörige belastet häufig die Familie, da seitens der Betroffenen ggf. erhebliche Kontrollmechanismen eingeführt werden (z.B. ständige Anrufe), um durch die Rückversicherung, dass nichts passiert ist, entlastet zu werden, was kurzfristig auch zur Reduktion der Ängste und Sorgen beiträgt, langfristig jedoch die Symptomatik aufrecht erhält. Das Leitsymptom der generalisierten Angststörung ist das stets wiederkehrende Gefühl einer nahenden Katastrophe, nach dem Motto: „Ich weiß, dass die Welt voller Gefahren steckt.“

Therapeutische Ansätze

Ängste sind gut behandelbar. Nach dem Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung wird dem Patienten das theoretische Modell der Angststörungen vorgestellt und das individuelle Erklärungsmodell erarbeitet. Dabei werden der Zusammenhang zwischen spezifischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten erklärt sowie jene Ereignisse aus der Lebensgeschichte, die für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Angststörung mitverantwortlich sind, in einem individuellen Störungsmodell zusammengefasst. Weiterhin wird der Teufelskreis der Angst erörtert. Einer der wichtigsten Bausteine in der Therapie der Angststörungen ist die Konfrontation mit den angstauslösenden Situationen. Diese Expositionen werden zu Beginn mit therapeutischer Unterstützung durchgeführt. Im Laufe der Therapie werden die Patienten angeleitet, selbständig, ohne Begleitung und ohne Sicherheitssignale, die bislang vermiedenen Situationen und Orte aufzusuchen. Parallel dazu stellt der Aufbau körperlicher Fitness ein wichtiges Modul dar: durch das Schonverhalten, vor allem bei der Panikstörung, ist auch das Vertrauen in den eigenen Körper weniger geworden und soll durch die körperliche Betätigung wieder gesteigert werden.

Adresse

Asklepios Fachklinik Fürstenhof

Chefärztin Dr. med. Catri Tegtmeier
 Brunnenallee 39
 34537 Bad Wildungen
 Tel.: (0 56 21) 704 - 291
 Fax: (0 56 21) 704 - 292
 c.tegtmeier@asklepios.com
 www.asklepios.com



Wenn Angst zur Krankheit wird

(86) Stand: 05/2011



Wenn Angst zur Krankheit wird

Angst ist wahrscheinlich das grundlegendste unserer Gefühle. Sie kann von einem flüchtigen, leichten Unwohlsein bis zur extremen Panik reichen. Obwohl Angst unangenehm erlebt wird, ist sie nicht gefährlich, sondern ein normales Gefühl. Ein gewisses Maß an Angst, insbesondere in unbekanntem Situationen, ist auch in unserer heutigen hektischen Zeit notwendig. Sie erhöht die Aufmerksamkeit und ermöglicht somit eine bessere Anpassung an die Situation. Ohne Angst würde der Mensch Gefahren ignorieren. Andererseits dient Angst dazu, Dinge zu vollbringen, die sonst im Alltag nicht möglich wären. Ein gewisses Ausmaß an Angst ist folglich notwendig, um gute Leistung zu vollbringen. **Angst** ist ein normales Gefühl mit meist körperlichen Begleiterscheinungen, hervorgerufen aus einem Gefühl der Bedrohung, das entweder konkret oder nicht nachweisbar ist. Es ist also wichtig, normale Angstzustände von krankhaften Ängsten zu unterscheiden, damit nicht alltägliche Gefühlsregungen mit Angststörungen gleichgesetzt werden. Krankhafte Angst wird in der Medizin als Angststörung bezeichnet.

Angst wird zur Krankheit,

- wenn sie unangemessen stark oder anhaltend ist,
- wenn sie ohne ausreichenden Grund, d.h. ohne wirkliche Bedrohung auftritt,
- wenn sie nicht mehr kontrolliert oder ausgehalten werden kann,
- wenn sie Leid verursacht und/oder das Leben einschränkt.

Häufig entwickelt sich eine ausgeprägte Erwartungsangst "Angst vor der Angst", die in immer kürzeren Abständen die Betroffenen immer stärker beeinträchtigt oder gar lähmt. Ein zunehmendes Vermeidungs- und Rückzugsverhalten ist häufig die Folge.

Die verschiedenen Angststörungen

Panikstörung

Für diese Angststörung ist das wiederholte Auftreten von Panikattacken charakteristisch. Panikattacken sind Angstanfälle, die aus heiterem Himmel, also völlig uner-

wartet auftreten und in der Regel nicht länger als 30 Minuten anhalten. Diese Panikattacken werden von einer Vielzahl körperlicher Symptome begleitet, die so heftig sind, dass die Betroffenen sie als lebensgefährlich ansehen und Angst haben, z. B. einen Infarkt zu bekommen und zu sterben. Panikattacken treten überwiegend bei Menschen unter dem 30. Lebensjahr auf. Frauen leiden etwa doppelt so häufig unter Panikattacken wie Männer. Menschen, die unter Panikattacken leiden, gehen meist jahrelang zu Ärzten und werden mit Tabletten behandelt, die jedoch die Ursachen der Panikstörung nicht beheben. Aufgrund der langen Dauer der Beschwerden kann es dazu kommen, dass die Betroffenen den Eindruck haben, „verrückt“ zu sein, weil sie körperliche Beschwerden verspüren, aber kein Arzt etwas finden kann. Die Panikattacken treten scheinbar unkontrollierbar in harmlosen Situationen und ohne erkennbare äußere Auslöser auf. Erbliche Faktoren konnten bislang nicht nachgewiesen werden. Es entwickelt sich ein so genannter Teufelskreis der Angst aus körperlichen Symptomen – katastrophisierenden Gedanken – Rückzugsverhalten – häufigen Arztbesuchen – Schonverhalten – abnehmender körperlicher Belastung – und dem Wiederauftreten der Panikattacken.

Agoraphobie

Mehr als 40% der Patienten mit Panikattacken entwickeln in der Folge eine Agoraphobie (agora = griech. Marktplatz). Früher verstand man unter einer Agoraphobie hauptsächlich die Platzangst, d.h. die Angst vor großen Plätzen und Menschenansammlungen. Heute bezeichnet man als Agoraphobie die Angst, in einer ungefährlichen Situation körperliche Symptome zu verspüren, die man als bedrohlich, lebensgefährlich und/oder als sehr peinlich ansieht. Hinzukommt die Angst, in solchen Momenten nichts dagegen tun zu können, nicht aus der Situation flüchten zu können, hilflos zu sein, die Kontrolle über sich zu verlieren oder keine Hilfe zu bekommen, wenn man einen Infarkt bekommt. Betroffene leiden meist unter ihrer Angst und erkennen, dass die Angst nicht angemessen ist. Sie haben aber den Eindruck, diese Angst nicht überwinden zu können. Dadurch werden der Bewegungsradius und die Lebensqualität der Betroffenen deutlich eingeschränkt, was häufig auch zum gleichzeitigen Auftreten von depressiven Verstimmungen führt.

Soziale Phobie

Menschen, die unter einer sozialen Phobie (auch Sozialphobie oder soziale Angst genannt) leiden, haben eine übersteigerte oder unangemessene starke Angst, unangenehm aufzufallen, sich lächerlich zu machen, zu versagen oder sich ungeschickt anzustellen und dafür von anderen negativ beurteilt zu werden. Sie fühlen sich in Gesellschaft anderer ständig beobachtet und kritisch beäugt. Die Angst vor einer negativen Bewertung ist so groß, dass sie möglichst alle sozialen Situationen meiden, in denen sie die Aufmerksamkeit auf sich ziehen oder im Mittelpunkt stehen könnten. Dies führt zu starken persönlichen und beruflichen Einschränkungen. Sie gehen nicht mehr in Restaurants oder Geschäfte, meiden familiäre und berufliche Feiern, Feste und Veranstaltungen, verreisen nicht mehr und sie meiden berufliche Verpflichtungen wie Vorträge. Wenn sie diesen Situationen nicht aus dem Weg gehen können, sind sie extrem angespannt und verspüren infolge ihrer psychischen und körperlichen Anspannung eine Reihe körperlicher Beschwerden. Die Sozialphobie ist neben der Agoraphobie und den Panikattacken die häufigste Form der Angststörungen.

Generalisierte Angststörung

Menschen mit einer generalisierten Angststörung (GAS) leben in ständiger, unerträglicher und unkontrollierbarer Sorge um alltägliche Dinge. Ihre Ängste sind chronisch, das heißt sie dauern bereits über sechs Monate an und bestimmen jeden einzelnen Tag. Sie drehen sich nicht nur um bestimmte Dinge. Vielmehr leben die Betroffenen in einem permanenten Angstzustand. Dies kann zu Beschwerden wie Müdigkeit, Reizbarkeit, schlechter Konzentration und Kopfschmerzen führen. Die Ängste der Menschen sind so stark, dass sie sich oft in einem Zustand der ständigen Wachsamkeit und Anspannung befinden. Es können Anzeichen für eine Überaktivität des Nervensystems auftreten wie Kurzatmigkeit, beschleunigter Herzschlag und Benommenheit. Die Ängste und die Symptome erschweren es, Alltagsaktivitäten und -aufgaben angemessen zu erledigen. Das Kernsymptom der GAS sind unrealistische Befürchtungen über vielfältige