

## Allgemeines zu Angststörungen

### Warum haben wir Angst?

Das Gefühl der Angst entsteht beim Menschen und vielen Tieren in Folge einer Bedrohung von Leben oder Gesundheit. Sie macht den Körper, ähnlich wie der Schmerz, auf eine mögliche Verletzung aufmerksam und zwingt ihn zu einer schützenden Reaktion, z.B. zur Flucht vor der drohenden Gefahr. Die „Erfindung“ der Angst ist also durchaus sinnvoll und hat wohl unser aller Überleben bis heute mit ermöglicht. Angst lässt sich nicht nur auf körperliche Bedrohungen reduzieren, auch seelische Verletzungen sind oft von Angst begleitet. Am größten dürfte wohl die Angst vor dem Ausschluss aus der Gemeinschaft sein, die dem Herdentier Mensch Geborgenheit, Schutz und Hilfe bietet. Ohne den Schutz der Gefährten war das Überleben in früheren Zeiten massiv bedroht. Heute ist es meistens nicht mehr ganz so gefährlich, alleine zu sein, im weiteren Sinne aber brauchen wir doch andere Menschen, z.B. einen Arbeitgeber, Kunden oder Partner, um unseren Lebensunterhalt zu sichern. Ein wichtiges Merkmal der natürlichen Angst ist, dass sie wieder verschwindet, wenn die Bedrohung vorüber ist. Krankheitswert erhält die Angst, wenn sie entweder übertrieben und grundlos oder auch überhaupt nicht in Erscheinung tritt.

### Welche Formen der Angststörung gibt es?

Im allgemeinen unterscheidet man eine phobische Angst, die an bestimmte Situationen oder Objekte gebunden ist und die generalisierte bzw. frei flottierende Angst, die unabhängig von äusseren Einflüssen nahezu permanent besteht. Angst kann sich in Panik steigern wobei körperliche Symptome verstärkt in den Vordergrund treten.

### Wann spricht man von einer Angststörung?

Menschen mit einer Angststörung leiden unter Ängsten, die unangebracht, unrealistisch oder übertrieben sind. Damit sind nicht Ängste vor realistischen Bedrohungen gemeint - wie vor Unfällen, Krankheit, Trennung oder Arbeitsplatzverlust -, sondern Ängste vor bestimmten ungefährlichen Objekten oder Situationen. Man spricht dann von einer spezifischen, bzw. einfachen Phobie. So können z.B. Aufzüge, Schlangen oder die U-Bahn unnötige Angst oder sogar unerwartete Panik-

anfalle auslösen. Ängste, die bei vielen Menschen auftreten haben eigene Namen erhalten: Platzangst („Agoraphobie“), Angst vor abwertender Beurteilung durch andere Menschen („soziale Phobie“), Angst vor bestimmten Tieren („Zoophobie“), Angst in geschlossenen Räumen („Klaustrophobie“), Höhenangst („Akrophobie“) und Flugangst („Aviophobie“) sind die wichtigsten Beispiele.

Ist die Angst nicht nur durch einen bestimmten Auslöser hervorgerufen, sondern bleibt andauernd bestehen, spricht man von einer generalisierten Angststörung. Haben diese Ängste ein gewisses Ausmaß erreicht, lähmen sie die körperlichen und geistigen Funktionen und sollten professionell behandelt werden - lieber früher als später. Mit einer Psychotherapie (z. B. einer Verhaltenstherapie) und Medikamenten (z. B. Antidepressiva oder Benzodiazepinen) hat man heute gute Erfolge bei der Behandlung der Angststörung.

## Wie zeigt sich eine Angststörung?

Häufig steht die Angst gar nicht so sehr als subjektiv unangenehmes Gefühl im Vordergrund, sondern vielmehr die körperlichen Symptome der Angst, wie Schwindel, Herzklopfen, Schweissausbrüche, Zittern, Bauchschmerzen oder verminderte Belastbarkeit im Alltag.

Bei Phobien werden die Auslöser der Angst gemieden oder nur schwer ertragen.

Einfache phobische Ängste können oft lange verborgen werden, wenn der Auslöser im alltäglichen Leben nicht in Erscheinung tritt, z.B. wird ein Grosstädter mit einer Angst vor Schlangen nicht allzu belastet sein, wenn er nicht gerade das Terrarium im Tierpark besucht. Solche isolierten Ängste müssen nur behandelt werden, wenn der Betroffene erheblich darunter leidet. Viel problematischer sind die Platzangst und die soziale Angst, denn diese beiden Formen nehmen erheblich Einfluss auf die Lebensführung und können im Extremfall sogar einen völligen Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben bewirken.

Das Bild der Agoraphobie (Platzangst) ist ganz allgemein geprägt von der Angst, an einem Ort in eine gefährliche oder peinliche Situation zu geraten ohne dass eine Flucht möglich oder Hilfe verfügbar wäre. Typischerweise tritt die Angst auf grossen Plätzen, in Menschenmengen, öffentlichen Verkehrsmitteln oder alleine im eigenen Zuhause auf. Also immer, wenn der körperliche Platz zu weit oder zu eng erscheint. Häufig fürchten sich die betroffenen Menschen davor, an solchen Orten die Kontrolle über ihren Körper oder ihr Verhalten zu verlieren, z.B. in Form von Schwindel, Ohnmacht, Herzbeschwerden oder Kontrollverlust über

die Blasen- und Darmfunktion und dann keine Möglichkeit zur Flucht zu haben oder hilflos zu sein.

Menschen mit einer sozialen Phobie haben Angst vor Situationen, bei denen Sie selbst im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer stehen. In unserer Gesellschaft wird die Diagnose „soziale Phobie“ bei 11% der Bevölkerung gestellt. Oftmals beginnt die Störung bei Männern wie Frauen gleichermaßen bereits im Jugendalter. Die Ängste können entweder nur in ganz bestimmten Situationen auftreten- ein typisches Beispiel ist das Sprechen vor vielen Menschen und die Angst davor, etwas lächerliches zu sagen oder keine Antwort auf eine Frage geben zu können- oder in nahezu allen Situationen außerhalb des engsten Familienkreises. Die Angst ist häufig verbunden mit einem niedrigen Selbstwertgefühl. Sie zeigt sich in vor allem in Erröten, Zittern, wenig Blickkontakt, Übelkeit, Mundtrockenheit oder Harndrang. Betroffene empfinden ihre Angst als störend oder unangebracht, können sich aber nur schwer gegen ihre Ängste wehren und meiden daher wenn möglich entsprechende Situationen. Die Menschen leiden unter ihrer Angst und ziehen sich häufig völlig aus der Gesellschaft zurück.

Eine generalisierte Angststörung bezieht sich auf allgemeine oder besondere Lebensumstände (unnötige finanzielle Sorgen, Sorgen ums Kind, die Gesundheit...), besteht über einen Zeitraum von Monaten, ist an den meisten Tagen mit schwankender Intensität spürbar. Eine Ablenkung ist nur schwer oder überhaupt nicht möglich. Körperlich tritt die Angst in Erscheinung durch Zittern, Muskelanspannung, Ruhelosigkeit, übermäßige Schreckhaftigkeit, Schwitzen, Mundtrockenheit, Schwindel, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Kopf- und Bauchschmerzen.