Formen der Angst

Anhand von Fallbeispielen möchten wir Sie zunächst mit verschiedenen Ausprägungen und Gemeinsamkeiten von Angststörungen vertraut machen. Vielleicht erkennen Sie sich in manchen Schilderungen wieder und können sich darüber selbst besser verstehen.

Wie erleben Betroffene ihre Ängste?

In den folgenden Abschnitten kommen drei Patientinnen bzw. Patienten, die wir behandelt haben, zu Wort. Oft lassen sich allerdings die Gefühle während konkreter Angstattacken gar nicht so leicht in Worte fassen. Die sprachliche Beschreibung der Angstsituationen ist ein wichtiger Zugang zu den Angstsymptomen, aber kein umfassender. Die Angstattacken werden gewöhnlich als emotionale Extremsituationen erlebt, die in sprachlichen Berichten nicht angemessen beschrieben werden können. Vor diesem Hintergrund sollen die im Folgenden dargestellten Berichte als Ausschnitte der ganzen Symptomatik verstanden werden.

Renate K., 48 Jahre

» Wenn ich meine Wohnung verlassen muss, überkommt mich große Angst

Wenn ich zum Einkaufen in die Stadt gehen muss, dann überkommen mich schon bei dem Gedanken daran große Angst und Unwohlsein. Mir geht es dann richtig schlecht, und ich habe panische Angst davor, dass mir etwas zustößt und ich nicht mehr zurück in meine Wohnung komme. Wenn sich der Einkauf nicht vermeiden lässt, nehme ich das Fahrrad, sodass ich im Falle eines Falles schnellstmöglich nach Hause kommen kann. Das Fahrrad lasse ich dann so nah wie möglich am Eingang des jeweiligen Geschäfts stehen. Ich suche nur Geschäfte auf, wo ich die Besorgungen im Erdgeschoss machen kann. Ein höheres Stockwerk aufzusuchen, traue ich mich nicht, da dann der Weg nach draußen unberechenbarer wird. Während des Einkaufens geht mir dauernd durch den Kopf, dass mir etwas passieren und ich ohnmächtig werden könnte. Ich könnte durchdrehen, die Kontrolle verlieren, verrückt werden.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

Wegen dieser Gedanken und Ängste kann ich mich meist gar nicht auf das Einkaufen konzentrieren. Im Geschäft muss ich immer den Ausgang im Blick haben und den kürzesten Weg nach draußen kennen. Habe ich es dann endlich geschafft, das Gebäude verlassen und mein Fahrrad erreicht, fühle ich mich wieder etwas sicherer. Allerdings ist da noch der Rückweg zu meiner Wohnung. Weiterhin gehen die Gedanken durch meinen Kopf, dass mir etwas passieren und ich nicht mehr zurückkommen könnte. Wegen dieser Sorge ist es mir auch gar nicht möglich, durch eine Unterführung zu gehen oder zu fahren. Ich würde in der Unterführung panisch werden, weil ich nicht schnell nach oben kommen könnte. Da nehme ich lieber größere Umwege in Kauf.

Erst wenn ich wieder in meiner Wohnung bin, fühle ich mich einigermaßen sicher und kann aufatmen.

Seit vielen Jahren fahre ich auch schon nicht mehr mit der Straßenbahn oder anderen öffentlichen Verkehrsmitteln. Ich hätte da drin unerträgliche Angst, weil ich nicht jederzeit aus der Straßenbahn aussteigen könnte.

Einerseits bin ich dann erleichtert, andererseits aber auch traurig und wütend, dass wieder alles so schlimm wie eh und je war. Es scheint irgendwie keinen Fortschritt zu geben. Nach dem Einkauf kommt es durchaus vor, dass ich merke, Dinge gekauft zu haben, die mir gar nicht wirklich gefallen oder nicht einmal gut passen. Vor lauter Angst war ich gar nicht in der Lage, in aller Ruhe auszuwählen und unterschiedliche Kleider anzuprobieren.«

Hier erzählt eine Betroffene relativ klassische Symptome einer **Platzangst**, einer **Agoraphobie**. Vielleicht kennen auch Sie eine große Angst vor Situationen, in denen Sie nicht genügend Sicherheit empfinden, aus denen Sie nicht schnell fliehen können und in denen Sie fürchten, keine schnelle Hilfe erhalten zu können. Schon bevor Sie sich solchen Situationen aussetzen, verspüren Sie Angst: Es hat sich eine „Angst vor der Angst“ entwickelt. Wegen dieser Angst vor der Angst entwickelt sich immer mehr Vermeidungsverhalten. Die Frau verlässt die Wohnung nur noch dann, wenn es absolut unvermeidbar ist, und vermeidet bestimmte Örtlichkeiten wie zum Beispiel höhere Geschosse in Läden und Wohnhäusern gänzlich. Bei sich selbst hat sie noch niemals erlebt, dass der gefürchtete „Fall“ eingetreten ist: Sie ist noch nie hilflos gewesen, hat noch keine Ohnmacht erlebt und noch niemals akute medizinische Hilfe benötigt. Sie weiß, dass sie körperlich gesund ist und eigentlich nichts zu befürchten hätte. Doch dieses Wissen nützt der Betroffenen in der akuten Situation nichts. Die Gefühle überwiegen und bestimmen die Situation. Diese Unzulänglichkeit der „Vernunft“, des Wissens in der akuten Situation ist dann auch dafür verantwortlich, dass eine Therapie eben nicht vorrangig an der Vernunft ansetzt, die Wissensvermittlung zwar hilfreich, aber in den allermeisten Fällen nicht ausreichend ist.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

Ulrich M., 52 Jahre

Ich hatte schlagartig große Angst

Ich lag auf dem Sofa im Wohnzimmer meines Hauses und las eine Wochenzeitung. An diesem Tag war ich alleine zu Hause. Plötzlich hatte ich ein unheimliches Gefühl, das aus dem Bauch herkam und sich langsam über meinen ganzen Körper ausbreitete, über den Brustkorb und dann weiter in die Arme. Ich fühlte mich unheimlich schwer und absolut unfähig, irgendetwas dagegen zu unternehmen. Schlagartig war da eine ganz große Angst, jetzt sterben zu müssen. Ich hatte keine richtigen Schmerzen, aber diese Schwere und Enge, die ich verspürte, waren unheimlich. Das Atmen fiel mir schwer und ich fürchtete, zu ersticken. In dieser Situation habe ich gar nicht an mögliche Hilfen gedacht – das war alles ganz weit weg. Alles hat sich nur auf das Ende hin konzentriert.
Jetzt, im Nachhinein, weiß ich gar nicht mehr, wie lange dieser Anfall gedauert hat. Es kam mir jedenfalls endlos vor, wahrscheinlich waren es aber nur einige Minuten. Irgendwie wurden die Schwere und die Atemnot nämlich wieder schwächer und verschwanden schließlich ganz. Ich war danach völlig durcheinander und hatte keinerlei Erklärung für das, was ich erlebt hatte. Schon nach diesem einen Anfall dachte ich, dass ich so etwas nie wieder erleben wollte und es ein zweites Mal ganz sicher nicht durchstehen würde.
Doch einige Wochen später erlebte ich auf einer Geschäftsreise abends in meinem Hotelzimmer das Gleiche wieder. Es war der identische Ablauf.

Die erste Erfahrung, dass ich so etwas überleben konnte, hat überhaupt nicht geholfen.

Ich war wieder total überwältigt und war mir sicher, dass dies das Ende bedeuten würde. Auch dieser Anfall ging von alleine wieder vorüber, hat mich aber so sehr verunsichert, dass ich seither ständig Angst davor habe, dass es wiederkommt. Der Anfall hat sich ja nicht angekündigt, sodass ich mich gar nicht darauf vorbereiten und es anscheinend in jeder Situation passieren kann.
Durch diese Anfälle habe ich mein ganzes Selbstbewusstsein verloren und bekomme den Gedanken nicht mehr aus dem Kopf, dass das ganz schrecklich ist und mich dauernd bedroht. Ich habe mich seither von über zehn renommierten Ärzten untersuchen lassen. Dabei gab es keinerlei Hinweise auf eine körperliche Ursache. Das beruhigt mich allerdings nur für kurze Zeit, weil ich die Todesangst ja tatsächlich spüre und jedes Mal glaube, dass meine letzte Stunde geschlagen hat.«

Ängste können in ganz unterschiedlichen Situationen vorkommen. Sie treten in der Regel dann auf, wenn wir uns von einer Situation überfordert fühlen. Je bedeutsamer die gefürchtete Situation ist, desto größer werden die Ängste. Eine immer

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

wieder gemachte Erfahrung der Überforderung führt dazu, dass das Versagen erwartet und vorweggenommen wird.

Hier beschreibt ein Mann seine erste **Panikattacke**, die sich später in weiteren Situationen wiederholt. Er kann zunächst keine Auslöser für diese Panikattacken nennen und hat kein Vermeidungsverhalten entwickelt. Durch die ständige Angst vor der Angst fühlt er sich in seiner Lebensqualität sehr beeinträchtigt und psychisch immer mehr geschwächt. Die Angst vor der Angst nimmt in seinem weiteren Krankheitsverlauf eine immer größere Rolle ein: Er berichtet, dass es bei ihm wohl keine einzige Stunde außerhalb des immer mehr gestörten Schlafes gebe, in der er nicht an die Anfälle denke und besorgt sei, dass sich ein neuer Anfall ereigne.

Isabell S., 17 Jahre

» Alle sehen mir an, dass etwas nicht stimmt

Vor zwei Monaten habe ich im Schulunterricht eine Übelkeit verspürt und bin daraufhin nach Hause gegangen. Einige Tage später ist mir das Gleiche wieder passiert, und jetzt schäme ich mich fürchterlich, sodass ich seither auch gar nicht mehr zur Schule gehen kann. Ich mag an diese Situation in der Schule gar nicht denken. Wer weiß, was die Lehrer und die anderen Schüler jetzt von mir halten. Sie halten mich bestimmt für verrückt, wenn ich wiederkomme und dann sofort wieder gehen muss, weil es mir so schlecht geht. Ich bringe auch den Mut überhaupt nicht auf, noch einen Anlauf zu machen und den anderen vielleicht sogar zu erzählen, was mit mir los war. Als ich vor drei Wochen zu einer Party eingeladen wurde, ging es mir genauso. Ich kam dort hin und hatte gleich die Sorge, dass mir alle ansehen, dass etwas nicht stimmt. Ich fühlte mich dann ganz schwindelig und war mir sicher, dass die mir anmerken, dass ich ganz unsicher auf den Beinen stehe und zittrig bin. Je länger ich blieb, umso schlimmer wurden dieses blöde Gefühl und der Schwindel.

Jetzt kann ich nicht mehr zur Schule und auch nicht mehr auf eine Party.

Als ich rausging, ging es mir sofort viel besser. Ich wollte eigentlich wieder zurückkommen, habe mich aber wirklich nicht mehr getraut. Da bin ich dann ohne Abschied nach Hause gegangen und habe mich einerseits erleichtert gefühlt, andererseits aber auch wie ein großer Versager.

Alle, die mich kennen, wissen jetzt, dass irgendetwas nicht stimmt. Ich halte das so nicht mehr aus und möchte mich am liebsten verkriechen. Die einzige Art, unbefangen mit anderen in Kontakt zu sein, ist jetzt noch das Internet. Beim Chatten fühle ich mich sicher und freue mich auf den Austausch mit anderen. Da sehen die mich ja nicht und können mir deshalb auch nichts anmerken.«

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

Die hier geschilderte Symptomatik ist typisch für eine **soziale Phobie**. Der Schüler fürchtet zunehmend die Begegnung mit anderen und entwickelt sehr schnell ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten vor solchen gefürchteten Situationen. Dieses Vermeidungsverhalten führt zu langer Schulabwesenheit und zu sozialem Rückzug. Im Mittelpunkt der Angst steht die Befürchtung, sich zu blamieren und von anderen als ängstlich, schwach, verrückt oder dumm wahrgenommen zu werden. Diese Befürchtung führt dazu, dass der Schüler sein Verhalten immer genauer beobachtet und in den schwierigen Situationen eigene körperliche Angstreaktionen wie Zittern und Schweißbildung genau registriert. Er ist zunehmend davon überzeugt, dass diese Angstsymptome auch von den anderen wahrgenommen werden, was die eigenen Angstsymptome noch größer werden lässt.

Angst vor der Angst

Die beschriebenen Angsterkrankungen unterscheiden sich deutlich voneinander: Die Frau kennt genau die Situationen, die die Angst auslösen, und hat in der Folge ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten entwickelt. Dieses Vermeidungsverhalten schränkt ihren Lebensspielraum erheblich ein und ist allgegenwärtig. Der Mann dagegen kann nicht konkret benennen, welche Situationen die Angstattacke auslösen, und hat deshalb auch noch kein konkretes Vermeidungsverhalten entwickelt. Dennoch ist auch bei ihm die Symptomatik allgegenwärtig und bestimmt sein Leben wesentlich. Bei beiden spielt die Angst vor der Angst eine ganz entscheidende Rolle: Auch Situationen und Zeiten, in denen aktuell keine Angst vorherrscht, sind wesentlich von Gedanken an eine mögliche Angstattacke geprägt. Diese Gedanken an eine mögliche Angstattacke sind sehr präsent und schränken die Lebensqualität erheblich ein.

Kennen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, solche oder ähnliche Beschwerden? Glauben Sie, an einer Agoraphobie, unter Panikattacken oder an einer sozialen Phobie zu leiden? Um besser einschätzen zu können, welche Ängste normal sind und welche zur Krankheit werden können, lesen Sie das nächste Kapitel.

Wann ist Angst krankhaft?

Jeder Mensch kennt Gefühle von Angst. Vor realen Gefahren Angst zu haben und diese zu vermeiden, ist normal und äußerst nützlich: Diese Angst hilft, Schaden zu vermeiden und effektiv zu lernen, gefährlichen Situationen aus dem Weg zu gehen. Solche Angst wurde von dem Psychoanalytiker Sigmund Freud als „Realangst“ bezeichnet. Diese Angst hat im Normalfall keinen Krankheitswert und ist kein Anlass für die Aufnahme einer Psychotherapie. In der Erziehung von Kindern

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

ist es wichtig, dass sie potenzielle Gefahren erkennen, die von heißen Herdplatten, Flüssen, Autos, lockenden fremden Menschen und vielem anderen ausgehen.

Im Gegensatz zur Realangst zeichnet sich eine krankhafte Angst dadurch aus, dass sie das Erleben und Verhalten erheblich beeinträchtigt und in der Regel nicht durch die reale Bedrohung gerechtfertigt ist. Allerdings ist dieses Kriterium im Einzelfall schwierig zu beurteilen:

Ist nun diese Herzinfarktangst einer Frau, die von angeborenen Risiken weiß, eine Real- oder eine krankhafte Angst? Bei familiärer Vorbelastung ist eine kardiologische Abklärung notwendig. Erst wenn die Angst dazu führt, dass die Beschäftigung mit der Angstthematik umfangreich und intensiv wird und die Lebensqualität erheblich einschränkt, dann liegt eine krankhafte und somit auch veränderungs- und behandlungsbedürftige Angst vor. Der Übergang von normaler zu krankhafter Angst ist fließend.

Andrea B., 47 Jahre

» Ich habe Angst vor einem Herzinfarkt

Mein Vater ist in seinem 40. Lebensjahr an einem Herzinfarkt verstorben; auch meine Großmutter hat im Alter von 49 Jahren das gleiche Schicksal erlitten. Ich werde durch die Wahrnehmungen einer Unregelmäßigkeit der Herzaktivität oder eines Schmerzes im Brust- und Armbereich an den Tod meines Vaters und dessen Mutter erinnert und fürchte das Herannahen eines Herzinfarktes. Ich habe mir ein Blutdruckmessgerät gekauft und begonnen, am Tag mehrmals den Blutdruck zu messen. Jeder unnormal erscheinende Wert löst zunehmend Unbehagen bei mir aus und vergrößert die Angst.«

Stefan K., 36 Jahre

» Ich habe Angst vorm Autofahren

Vor einiger Zeit überlebte ich einen schlimmen Verkehrsunfall, an den ich wegen der eingetretenen Bewusstlosigkeit keine Erinnerung habe. Ich erlangte erst auf einer Intensivstation mein Bewusstsein wieder und erfuhr während der folgenden sechs Monate eine deutliche Besserung aller körperlichen Unfallfolgen. Während dieser Zeit entwickelte ich eine zunehmende Angst davor, in Autos mitzufahren. Ich vermied solche Situationen zunehmend und schränkte meinen Aktionsradius erheblich ein. Dies führte sogar dazu, dass ich begann, mich immer weniger mit Bekannten und Freunden zu treffen, um Autofahrten und Fahrten mit Bussen zu vermeiden.«

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

Dieses Beispiel zeigt deutlich, dass einerseits eine begründete Angst vor dem gefährlichen Straßenverkehr entstand, die einen gewissen Realitätsbezug hat. Andererseits begann die junge Frau, ihr Leben und ihre Sozialkontakte zunehmend einzuschränken. Somit resultiert aus dem Unfall mindestens auf zweifache Weise psychisches Leid: Neben der Angst vor dem Straßenverkehr führte der Unfall zu Beeinträchtigungen in der Lebensführung. Wenn aufgrund von Vermeidungsverhalten keine neuen Erfahrungen gemacht werden, nehmen die Ängste im Laufe der Zeit zu. Mangelnde Übung mindert das Selbstvertrauen.

Merkmale einer Angsterkrankung

Folgende Merkmale sprechen dafür, dass Angstsymptome über ihre normale und hilfreiche Bedeutung hinausgehen und deshalb Symptome einer Angsterkrankung sein können:

- Die Angstanfälle sind ohne das Vorliegen extremer Bedrohung sehr intensiv und reichen bis hin zur Todesangst.
- Die Angstanfälle treten zunehmend häufiger und/oder in steigender Intensität auf.
- Die Angst beeinflusst immer mehr Lebensbereiche, einschließlich Freizeitgestaltung und berufliche Aktivitäten, und reduziert die Lebensqualität.
- Zur Vermeidung der Angst entsteht ein immer perfektionierteres Vermeidungsverhalten, das wiederum zu vermehrten Einschränkungen in unterschiedlichen Lebensbereichen führt.
- Die Angstsymptomatik veranlasst die betroffene Person zu einem gesteigerten Alkohol- und/oder Tablettenkonsum als Bewältigungsstrategie.
- Die Angst führt zu depressiven Symptomen und sozialem Rückzug.

Erst beim Zusammentreffen mehrerer Merkmale wird eine Angst als krankhaft eingeschätzt. Die wichtigsten Merkmale sind insbesondere: subjektives Leid, Vermeidungsverhalten, Angst vor der Angst. Zu diesen Merkmalen sind folgende Informationen wichtig.

Subjektives Leid

Nicht alle psychischen Erkrankungen gehen für die Betroffenen akut mit erheblichem Leid einher. So wird zum Beispiel jemand mit einem Größenwahn in einer manischen Episode kein Leid empfinden, sondern sich großartig vorkommen. Die Angsterkrankungen zeichnen sich jedoch eindeutig dadurch aus, dass sie erhebliches Leiden und eine Beeinträchtigung der Lebensqualität der Betroffenen darstellen. In vielen Fällen ist von dieser Beeinträchtigung auch die direkte mitmenschliche Umgebung betroffen. Ängste können ansteckend wirken, erzeugen Abhängigkeiten und auch gewisse Aggressionen.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

Selbsttest: Angst und Angstsymptome

Der folgende Selbsttest umfasst zunächst Fragen nach den Einflüssen einer Angstsymptomatik auf unterschiedliche Lebensbereiche und im zweiten Teil nach körperlichen Angstsymptomen. Beide Bereiche können Sie im Laufe eines Angsttrainings oder einer Therapie auch wiederholt beantworten, sodass Sie Veränderungen konkreter beobachten und benennen können.

Wie sehr bestimmen Ängste mein Leben?

Wie beeinflusst die Angst …	gar nicht	wenig	mittel	stark	sehr stark
… Ihre nächste mitmenschliche Umgebung (z. B. Familie, Partnerschaft)?	☐	☐	☐	☐	☐
… Ihre berufliche Leistung?	☐	☐	☐	☐	☐
… Ihre Freizeitgestaltung?	☐	☐	☐	☐	☐
… Ihre Lebensqualität?	☐	☐	☐	☐	☐
… Ihre Beschäftigung mit Angenehmem und Schönem?	☐	☐	☐	☐	☐
… die Intensität und Anzahl Ihrer Kontakte zu anderen Menschen?	☐	☐	☐	☐	☐

Wie viel % Ihrer Wachzeit beschäftigen Sie sich in Ihren Gedanken oder Ihrem Verhalten mit der Angst oder dem Vermeidungsverhalten? _____ %

Je mehr Kreuze Sie in den Kategorien „stark“ und „sehr stark“ gemacht haben und je mehr Sie sich in Ihren Gedanken und Ihrem Verhalten mit der Angstsymptomatik und dem Vermeidungsverhalten beschäftigen, umso stärker ist die Beeinträchtigung, die Sie erleben. Diese Zusammenstellung ist für Ihre spätere Entscheidung einer möglichen Änderung und für die spätere Beurteilung von Veränderungen durch die Übungen wichtig.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

Selbsttest: Welche körperlichen Angstsymptome habe ich?

Ängste, und insbesondere konkrete Angstattacken, sind fast immer von bestimmten körperlichen Symptomen begleitet. In der folgenden Liste sind die wichtigsten Symptome aufgeführt. Sie können diejenigen Symptome, die auch bei Ihnen in den Angstanfällen auftauchen, ankreuzen.

Welche körperlichen Angstsymptome habe ich?

Körperliche Symptome	vorhanden?
starkes Herzklopfen, hohe Herzfrequenz	☐
Schweißausbruch	☐
Zittern	☐
Mundtrockenheit	☐
Atembeschwerden	☐
Beklemmungsgefühl	☐
Schmerzen und Missempfindungen in der Brustregion	☐
Übelkeit und Missempfindungen im Magen	☐
Gefühl von Schwindel, Unsicherheit, Schwäche oder Benommenheit	☐

Wir werden in späteren Kapiteln auf diese körperlichen Symptome, deren Ursache und Bedeutung näher eingehen. An dieser Stelle wollen wir aber schon anmerken, dass diese Symptome, ähnlich wie das Vermeidungsverhalten, nicht nur Folge, sondern im weiteren Verlauf auch Ursache der Angst sein können. Für die Angstbewältigung hilfreich sind Maßnahmen, die diese körperlichen Symptome und deren Wahrnehmung beeinflussen können.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

Vermeidungsverhalten

Ein wichtiges weiteres Merkmal fast aller Ängste ist das Vermeidungsverhalten. Dahinter steht das Bedürfnis sich zu schützen. Die folgende Geschichte schildert ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten, das typisch für eine Agoraphobie ist:

Margarete B., 67 Jahre

»Ich verlasse meine Wohnung nicht mehr

Seit nunmehr über 15 Jahren verlasse ich meine Wohnung ohne Begleitung überhaupt nicht mehr. Wenn ich wegen nicht vermeidbarer Arztbesuche oder Behördengänge meine Wohnung verlassen muss, bitte ich meine in der gleichen Stadt lebende erwachsene Tochter oder einen befreundeten Nachbarn, mich zu begleiten. Ich nutze den Service eines großen Supermarktes, mir meine Einkäufe nach Bestellung nach Hause zu liefern.«

Bei dieser Betroffenen ist das Verlassen der Wohnung mit dem Auftreten einer massiven Angst vor Kontrollverlust, Ohnmacht und Unsicherheit verbunden. Obwohl sie weiß, dass diese Angst rational völlig unbegründet ist, hat diese sich im Laufe der Jahre immer mehr verfestigt und zu einem zunehmenden Rückzug in ihre Wohnung geführt. Die eigentliche Angst auslösende Situation, das Entfernen von der Wohnung, hat sie durch eine perfektionierte Alltagsorganisation immer besser vermeiden können. In der Folge verlor sie jedoch jegliche Übung darin, sich in eigener Verantwortung außerhalb der Wohnung zu bewegen. Um den Alltag dennoch bewältigen zu können, hat sie ein gut funktionierendes soziales Netz konstruiert: Ihre erwachsene Tochter, mehrere Nachbarn, einige Bekannte erledigen die Einkäufe, begleiten sie bei unvermeidbaren Anlässen und sind in „Notfällen“ erreichbar.

Vermeidung ist ursprünglich eine Schutzreaktion und muss als solche erst einmal gewürdigt werden. Aufgrund von sehr belastenden Vorerfahrungen versucht man, so weit es möglich ist, gefürchtete Situationen und damit verbundene Gedanken und Gefühle zu vermeiden. Durch Vermeiden wird die alltägliche Lebensgestaltung immer schwieriger und eingeengter, die Angst wird immer größer. Man hat keine Möglichkeit, neue – korrigierende – Erfahrungen zu machen und wieder Vertrauen in sich und in die Situation zu entwickeln.
Wenn man Schritt für Schritt erfährt, dass man die gefürchtete Situation wieder besser steuern kann, wieder mehr Kontrolle erlebt, wird die Angst kleiner werden. Ziel ist folglich, das bisherige Vermeidungsverhalten durch die schrittweise Konfrontation mit der Angst auslösenden Situation abzubauen und den Aktionsradius wieder zu erweitern.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

WISSEN

Was versteht man unter Selbstwirksamkeit (-serwartung)?

Mit dem Begriff der Selbstwirksamkeit wird in der Psychologie die Fähigkeit bezeichnet, aufgrund eigener Fähigkeiten Handlungen ausführen zu können, die zu den gewünschten Zielen führen. Die entsprechende Erwartung des Betreffenden nennt man Selbstwirksamkeitserwartung. Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas bewirken und sein Schicksal durch sein eigenes, selbstständiges Handeln beeinflussen zu können, hat also eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Menschen, die unter Angststörungen oder Depressionen leiden, haben meist eine eher geringe Selbstwirksamkeitserwartung. Sie sehen sich als Opfer äußerer Umstände und haben nicht das Vertrauen, dass sie schwierige Situationen bewältigen können. Ein wichtiges Ziel, um Ängste bewältigen zu können, ist also, das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit zu steigern.

Gedankliche Symptome der Angst

Die Gedanken und Selbstkommentierungen vor und während eines Angstanfalls spielen für die Angstentstehung und -aufrechterhaltung eine sehr wichtige Rolle. Die Gedanken und Selbstkommentierungen können sich verselbstständigen und automatisieren und Einfluss auf körperliche Vorgänge haben. Ihre Gedanken beeinflussen Ihre körperliche Reaktion und umgekehrt.

Die folgende Liste zählt die häufigsten Gedanken auf, die während einer Angstattacke vorherrschen können:

- „Ich verliere jetzt gleich die Kontrolle und weiß nicht mehr, was ich tue."
- „Gleich werde ich verrückt und flippe völlig aus."
- „Ich bin überzeugt davon, dass ich jetzt sterben werde. Die Symptome weisen auf einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag hin. Das ist das Ende."
- „Was denken jetzt die Leute, die mich hier so erleben? Die denken, ich spinne und bin verrückt!"
- „Die Dinge um mich herum sind ganz unwirklich" (Derealisation).
- „Ich selbst fühle mich weit entfernt und gar nicht wirklich hier" (Depersonalisation).

Angst vor der Angst. Ein sehr häufig vorkommender gedanklicher Angstmechanismus ist die „Angst vor der Angst". Damit wird die Tatsache bezeichnet, dass sich fast alle Menschen mit einer Angststörung übermäßig häufig und intensiv gedanklich mit der Angstsymptomatik beschäftigen. Diese gedankliche Beschäftigung hat einen oft katastrophisierenden Charakter; das erhöht die Angst vor einer weiteren Angstattacke. Solche Gedanken und Gefühle können in der Folge körperliche Vorgänge und damit auch Angstsymptome provozieren und somit den nächsten Angstanfall vorbereiten.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

Depersonalisation. Unter Angst verändert sich die Wahrnehmung der eigenen Person und des eigenen Körpers. Man fühlt sich unwirklich, merkwürdig, fremd. Dieses veränderte Erleben wird als Depersonalisation bezeichnet.

Derealisation. Auch die Wahrnehmung der äußeren Realität wird unter Angst enger. So kann die Umgebung unwirklich erscheinen, weit weg oder verschwommen. Die veränderte Wahrnehmung der Situation nennt man Derealisation. Sowohl Depersonalisations- als auch Derealisationserleben verstärken Gefühle von Kontrollverlust, Ohnmacht und Angst. Ziel ist, über die Wahrnehmung im Hier und Jetzt wieder mehr Kontrolle zu bekommen und die Situation realistischer einschätzen zu können.

Angst in Überforderungssituationen

Ängste entstehen in Situationen, in denen man mit den bisherigen Bewältigungsmöglichkeiten nicht mehr weiterkommt. Die eigenen Fähigkeiten werden als zu gering eingeschätzt, um die Anforderungen zu meistern. Die Wahrnehmung der eigenen Schwäche mit dem Gefühl der Überforderung löst Angst und eine Stressreaktion aus.

Ein Politiker empfindet angesichts der Aufgabe, vor 100 versammelten Menschen 30 Minuten über die aktuelle politische Situation zu reden, eher keine Angst, sondern nimmt diese Gelegenheit als willkommene Herausforderung wahr – seine Selbstwirksamkeitserwartung (siehe Kasten) ist also hoch. Anders dagegen kann jemand empfinden, der keine Übung im öffentlichen Reden hat und sich angesichts dieser Herausforderung eher überfordert sieht: In diesem Fall ist es wahrscheinlich, dass man sich unwohl fühlt und Angst vor dem öffentlichen Vortrag hat – die Selbstwirksamkeitserwartung ist also gering, man glaubt nicht, dass man die Situation meistern kann. Diese Beispiele zeigen: Ob man eine Situation als Herausforderung oder Überforderung erlebt, hängt von der Bewertung ab.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

Die einzelnen Angststörungen

Ängste kommen recht häufig vor: In Deutschland liegen bei mehr als 5 Prozent der Bevölkerung Symptome einer Angst mit Krankheitswert vor; im Laufe ihres Lebens erleiden etwa 15 Prozent aller Menschen eine Angsterkrankung.

Einige konkrete Angsterkrankungen, wie z. B. Ängste vor Tieren wie Spinnen oder Schlangen schränken die Lebensqualität der Betroffenen oft nur wenig ein. Andere Formen von Angsterkrankungen, wie z. B. die generalisierte Angststörung, können dagegen die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Auf den folgenden Seiten stellen wir einige konkrete Angststörungen mit den dazugehörigen speziellen Merkmalen vor.

Agoraphobie – Angst vor großen Plätzen

Der Begriff „Agoraphobie" bezeichnet die Angst vor großen öffentlichen Plätzen, öffentlichen Verkehrsmitteln, Kaufhäusern, Supermärkten, Menschenmengen und öffentlichen Gebäuden wie z. B. Theater, Kino oder Konzerthallen. Gemeinsam ist diesen Situationen, dass sie kaum kontrollierbar sind und die Flucht schwierig ist.

wichtig

Ängste haben die Tendenz, sich zu verstärken und auszubreiten, wenn man nichts dagegen unternimmt. Der Aktionsradius wird enger, man wird immer abhängiger, und der Glaube an die eigene Wirksamkeit und Einflussnahme schwindet. Irgendwann kann man nicht mehr ohne Angst die Wohnung verlassen und zieht sich zurück.

Bei der Agoraphobie werden Situationen, die mit Kontrollverlust einhergehen, gemieden. In einem öffentlichen Verkehrsmittel kann man nicht jederzeit anhalten und aussteigen. Im Kaufhaus kann es voll und stickig sein, in Menschenmengen fühlt man sich bedrängt und kommt nicht so ohne Weiteres raus. Das Gleiche gilt für alle möglichen öffentlichen Gebäude. Jeder weiß, wie belastend es sein kann, in einer langen Schlange zu warten oder bei großer Hitze zwischen vielen Menschen eingezwängt zu sein und dabei von vielen Reizen überflutet zu werden. Da braucht es schon viel Geduld, Ausdauer und Abgrenzungsvermögen, um davon nicht gestresst zu werden. Wer einmal erlebt hat, dass vom langen Stehen der Kreislauf absackt und einem ganz schummerig wird,

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

dass man Schweißausbrüche bekommt und das Herz zu rasen beginnt, dass man das Gefühl hat, gleich ohnmächtig zu werden und umzufallen, wird eine solche Situation lieber vermeiden.

Wenn man sich an einem Ort in der Öffentlichkeit einmal so schlecht gefühlt hat, wird man womöglich dieses Gefühl mit der entsprechenden Situation verknüpfen (assoziieren). Schon der Gedanke daran, sich wieder in eine ähnliche Situation begeben zu müssen, löst dann Angst und in der Folge eine Stressreaktion aus. Bei einer Agoraphobie kommt es aufgrund der „Angst vor der Angst" zunehmend zum Vermeidungsverhalten: Situationen, die mit Gefühlen von Kontrollverlust einhergehen, werden immer konsequenter vermieden.

Panikstörung – Angst aus heiterem Himmel

Typisch für eine Panikstörung sind Panikattacken. Ein Panikanfall beginnt in der Regel mit körperlichen (z. B. Herzklopfen, Schwitzen, Schwindel) oder gedanklichen (z. B. Gedankenkreisen, Konzentrationsstörungen) Veränderungen, die unterschiedliche Ursachen haben können, wie zum Beispiel Aufregung, körperliche Anstrengung, Koffeineinnahme, Rauchen, Hitze oder Enge. Diese Veränderungen werden von der betroffenen Person wahrgenommen und als bedrohlich bewertet.

WISSEN

Woher stammt der Begriff „Panik"?

Der Begriff „Panik" hat seinen Ursprung in der griechischen Antike. Der Gott Pan war ein Wesen halb Geißbock, halb Mensch, das sich an Reisende heranschlich und diese erschreckte. Phobos und dessen Bruder Deimos (Schrecken, Grauen), Söhne des Kriegsgottes Ares und der Göttin Aphrodite, begleiteten ihren Vater auf Kriegszügen. Phobos, halb Löwe, halb Mensch, soll so hässlich gewesen sein, dass ihn sogar seine Mutter verstieß. Er wurde auf den Schilden der Krieger abgebildet, um die Feinde in Furcht zu versetzen.

Angst und Stress schaukeln sich auf

Im Gegensatz zur Agoraphobie, bei der die Angst vor typischen Situationen und deren Vermeidung im Vordergrund stehen, treten Panikattacken im Rahmen einer Panikstörung scheinbar wie aus heiterem Himmel auf. Viele Betroffene berichten, dass sie aus der Ruhe heraus davon überfallen werden. In solchen Situationen ist man weniger durch Außenreize abgelenkt und nimmt sich selbst intensiver wahr.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

So kann es vorkommen, dass man seinen Herzschlag bewusster wahrnimmt und vielleicht auch Unregelmäßigkeiten feststellt, die in der Regel normal sind. Werden Unregelmäßigkeiten des Herzschlags jedoch als bedrohlich bewertet, entsteht Angst und es wird eine Stressreaktion ausgelöst. Diese führt wiederum zu einer Beschleunigung des Herzschlags und zu schneller und flacher Atmung, was subjektiv das Gefühl von Bedrohung steigert. Die zunehmende Angst verstärkt wiederum die Stressreaktion.

Der „Teufelskreis" aus Gedanken, körperlichen Reaktionen und zunehmender Angst mündet schließlich in eine Panikattacke. Diese wird immer als Kontrollverlust erlebt, solange man nicht gelernt hat, Bewältigungsstrategien zur Beruhigung einzusetzen und den „Teufelskreis" zu durchbrechen. Wie bei der Agoraphobie spielt die „Angst vor der Angst" eine große Rolle.

Schwitzen, Zittern und die Angst, zu sterben

Panikattacken können auch im Rahmen anderer Angststörungen auftreten, zum Beispiel bei der Agoraphobie oder der sozialen Phobie. Bei einer Panikstörung handelt es sich um ein vorwiegend körperliches und gedankliches Phänomen, welches durch Symptome wie Schwitzen, Zittern, Angst zu sterben oder Kontrollverlust gekennzeichnet ist. Die Agoraphobie und soziale Phobie sind dagegen an bestimmte Situationen gekoppelt.

WISSEN

Panikstörung mit/ohne Agoraphobie

Die Panikstörung kann eine eigenständige Angsterkrankung sein, die auch losgelöst von Vermeidungsverhalten auftreten kann (als „Panikstörung ohne Agoraphobie"). In diesem Fall kommt es zu plötzlichen Anfällen von massiver Angst, häufig Todesangst, ohne dass die Betroffenen ein konkretes Vermeidungsverhalten entwickeln. Häufig entwickeln die Betroffenen jedoch ein Vermeidungsverhalten und trauen sich z. B. immer seltener aus der Sicherheit der eigenen Wohnung heraus. Dann spricht man von einer „Panikstörung mit Agoraphobie".

Schwerwiegende Lebensereignisse als Auslöser

Vor Beginn einer Panikstörung werden gehäuft schwerwiegende Lebensereignisse festgestellt. Über 90 Prozent der ersten Panikanfälle treten an einem öffentlichen Ort auf. Ein Panikanfall im Zusammenhang mit einer Panikstörung oder einer Agoraphobie beinhaltet meist die Furcht vor einer körperlichen oder geistigen Katastrophe, zum Beispiel die Angst vor einem Herzinfarkt oder die Angst davor, verrückt zu werden.

Sowohl die Agoraphobie als auch die Panikstörung zeigen langfristig einen

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

ungünstigen Verlauf. Spontanheilungen kommen eher selten vor. Ohne angemessene Hilfe führen Angststörungen in der Regel für Betroffene und Angehörige zu massiven Beeinträchtigungen der Lebensqualität. Es kann eine „Abwärtsspirale" in Gang kommen, an deren Ende Depression, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenmissbrauch und eine erhöhte Selbstmordgefahr stehen können.

Viele Faktoren wirken zusammen

Wie viele Angsterkrankungen kann die Panikstörung schleichend beginnen, und Betroffene haben häufig Schwierigkeiten, den konkreten Beginn der Erkrankung zu benennen. Im Laufe der Zeit kann sich eine erhöhte Aufmerksamkeit gegenüber Körperempfindungen herausgebildet haben. Hintergrund kann eine eigene Erkrankung oder eine Erkrankung im Umfeld gewesen sein. Ein weiterer Hintergrund kann die Veranlagung zu erhöhter Ängstlichkeit als persönliche Eigenschaft sein. Schließlich können situative Merkmale den Beginn begünstigen: Wenn man körperlich erschöpft ist, schlecht schläft, unter hormonellen Schwankungen, einem Infekt oder einer chronischen Erkrankung leidet, ist man anfälliger für die Beobachtung des Körpers und der Körperreaktionen. Befindet man sich darüber hinaus auch noch in einer schwierigen Lebenssituation, wird das Erregungsniveau weiter steigen. Fehlen Möglichkeiten der Unterstützung durch andere Menschen oder wird durch andere noch vermittelt, wie bedrohlich die Situation ist, kann der Teufelskreis der Panik in Gang gesetzt werden.

Typische Gedanken während einer Panikattacke

Kommt auf diese Weise eine Attacke in Gang, sind folgende Denkinhalte typisch:

- „Ich bin allein."
- „Ich könnte sterben."
- „Ich kann nicht raus."

Gefangen in den eigenen Ängsten, fixiert auf sich selbst, eingesperrt in den Gedanken über die Angst vor der Angst, nicht fähig, auf andere zuzugehen – so erleben sich Menschen, die unter einer Angststörung leiden.

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag