

Wenn aus Angst Panik wird

Man geht davon aus, dass jede(r) Vierte bis Fünfte(r) ein Mal in seinem Leben an einer Angststörung leidet

Bei Menschen mit Angststörungen treten Ängste häufiger und mit höherer Intensität auf, als Menschen ohne Angststörung diese erleben. Angststörungen gehören zu den häufigsten Formen psychischer Störungen und schränken das Leben der Betroffenen erheblich ein. Dabei kann die Angststörung unterschiedlich stark ausgeprägt sein, und entsprechend unterschiedlich groß ist die Beeinträchtigung der Betroffenen.

Steve, 33 Jahre, fährt von der Arbeit nach Hause. Es war ein ganz normaler Arbeitstag. Plötzlich beginnt Steves Herz zu rasen, er bekommt schwer Luft, ihm wird schwindlig. Mit 130h/km auf der Autobahn, bremst Steve ab und nimmt die nächste Ausfahrt. Auf dem Parkplatz angekommen, versucht

er sich zu beruhigen. Nach etwa 20 Minuten hat er den Eindruck, wieder halbwegs ausgeglichener zu sein.

Als am darauffolgendem Tag Steve ähnliches bei der Autofahrt erlebt, ruft er den Notarzt und lässt sich ins Krankenhaus einliefern. Nach einer gründlichen Untersuchung wird ihm mitgeteilt, dass körperlich alles in Ordnung sei und er wohl nur eine Panikattacke erlebt habe. Daraufhin beschließt Steve auf Bahn und Bus umzusteigen, da er befürchtet, einen erneuten Anfall im Auto zu erleiden. Leider ohne Erfolg. Die Panikattacken treten bald auch während der Arbeit auf.

Die Angst, die Steve in unserem Beispiel in extremer Weise erlebt hat, ist ein urmenschliches Gefühl das jeder von uns kennt. Sie hilft uns Gefahren zu erkennen und erlaubt uns Verhaltensweisen aufzuzeigen um uns zu beschützen. Angst kann uns in verschiedenen Lebenslagen auch antreiben und unterstützt uns bei neuen Herausforderungen. Der Angstforscher Borwin Bandelow beschreibt die Angst im Idealfall auch als Motor für Bestleistungen.

Was aber wenn die Angst aus dem Ruder läuft?

Die überwältigende Angst wird von Betroffenen als überraschend und nicht kontrollierbar erlebt. Bei Panikattacken befürchten Menschen, dass sie einen

Herzinfarkt erleiden, sterben oder verrückt werden. Die Angst ist nicht rational, was den meisten Betroffenen auch bewusst ist. Die Angst nicht kontrollieren zu können, ruft bei vielen Scham hervor. Betroffene wissen oft nicht was ihnen geschieht, finden keine Worte für ihr Erleben und durchlaufen meistens eine Odyssee von Arztterminen, um eine medizinische Erklärung zu finden. Untersuchungen haben ergeben, dass es bis zu 7 Jahre dauern kann, bis ein Betroffener einen Psychotherapeuten konsultiert.



Was passiert bei einer Panikattacke im Körper?

Eine Panikattacke hat ihren Ursprung in einer zunächst normalen Stressreaktion des Körpers. Stress ist ein Programm, das für einen kurzzeitigen Notfall vorgesehen ist. Einmal angenommen es läuft jemand mit einem Messer auf Sie zu, dann sind Sie in Gefahr. Das sympathische Nervensystem wird über Hirnstrukturen aktiviert und setzt die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin frei. Herzminutenvolumen, Muskeltonus und Atemfrequenz werden gesteigert. Der Körper wird auf Flucht oder Kampf vorbereitet. Haben Sie sich in der gefährlichen Situation erfolgreich gewehrt oder konnten fliehen, kommt anschließend das parasympathische Nervensystems zum Einsatz. Unser Körper kehrt wieder in einen entspannten Zustand zurück. Genau dieser Ablauf findet auch bei einer Panikattacke statt, mit der Ausnahme, dass keine reale Gefahr besteht.

Angstkreislauf

Nach einer Panikattacke weisen Menschen oft eine gesteigerte Fokussierung auf ihren Körper auf. Jede noch so kleine Veränderung im

körperlichen Symptome verstärken sich, dem Betroffenen wird unter anderem womöglich heiß und schwindelig. Die Zunahme der körperlichen Symptome verstärken die Befürchtung, dass Gefahr droht. Sie können sich den Angstkreislauf wie eine Spirale vorstellen. Je mehr der Betroffene körperliche Symptome wahrnimmt und diese als bedrohlich bewertet, umso mehr Angst empfindet er. Je ängstlicher der Betroffene ist, umso stärker werden seine körperlichen Symptome und umgekehrt.

Die Angst vor der Angst

Eine unbehandelte Angststörung kann sich mit der Zeit verselbstständigen und sehr häufig entwickelt sich eine „Angst vor der Angst“ (Erwartungsangst). Denken Sie zurück an das Beispiel von Steve. Wie bereits erläutert, kann ein einmaliges Erleben von Panik ausreichen, um künftig ähnliche Situation zu vermeiden, weil allein der Gedanke daran eine Anspannung im Körper auslöst. Nimmt die Erwartungsangst überhand, zeigt sich bei Betroffenen ein Vermeidungsverhalten: Situationen oder Objekte, welche mit einer früheren Angstsituation in Verbindung gebracht werden, werden vermieden. Dieses Verhalten führt im Moment selbst zu einer Erleichterung.

Untersuchungen haben ergeben, dass es bis zu 7 Jahre dauern kann, bis ein Betroffener einen Psychotherapeuten konsultiert.

Körper wird wahrgenommen und kann automatische Gedanken auslösen. „Oh je, jetzt geht es gleich wieder los. Ich werde ohnmächtig“. Diese Vorstellung löst verständlicherweise Angst aus und führt zu körperlichen Veränderungen im Sinne der Stressreaktion. Die anfangs wahrgenommenen leichten

Das Problem jedoch liegt darin, je länger bestimmte Situationen vermieden werden, desto mehr steigert sich die Erwartungsangst vor dieser Situation.

Mehr Informationen?
www.angststoerungen.lu

Arbeiten Sie im öffentlichen Dienst oder einer Gemeinde und haben Fragen zur psychischen Gesundheit? Der Service psychosocial de la Fonction publique steht Ihnen gerne zwecks vertraulicher Beratung zur Verfügung.

Tél: 247-73100
service-psychosocial@mfp.etat.lu

Man spricht von einer Angststörung, ...

- ... wenn die Angst als unangemessen stark erlebt wird.
- ... wenn die Angst zu häufig oder zu lange auftritt.
- ... wenn man den Eindruck hat die Kontrolle zu verlieren.
- ... wenn man angstauslösende Situationen vermeidet (Erwartungsangst).
- ... wenn man einen starken Leidensdruck verspürt.



Ursachen einer Angststörung

Die Ursachen einer Angststörung sind noch nicht bis ins Detail geklärt. Es bestehen unterschiedliche Theorien. Aus biologischer Sicht geht man von bestimmten Genen aus, welche die Netzwerke im Gehirn beeinflussen und bei Betroffenen eine Überempfindlichkeit für Angst herstellen. Der lerntheoretische Ansatz konzentriert sich bei der Ursachenforschung auf das Lernen am Modell. Das bedeutet, dass wir uns bereits früh als Kind bei den Bezugspersonen anschauen, wie diese mit Ängsten und Sorgen umgehen. Traumatische Kindheitserlebnisse (z.B. körperliche oder seelische Gewalt, sexueller Missbrauch), aber auch langanhaltende und stressreiche Belastungen (wie beispielsweise der Tod eines nahestehenden Menschen oder Arbeitsverlust) gelten als Risikofaktoren für die Entwicklung einer Angststörung. Bei einer Angststörung kann auch ein medizinischer Krankheitsfaktor (z.B. Funktionsstörung der Schilddrüse) vorliegen, sowie die Einnahme von Substanzen (Alkohol, illegale Drogen oder Medikamente) können eine Angst verstärken.

Was passiert, wenn ich nichts unternehme?

Das Vermeidungsverhalten kann das Berufsleben und die Freizeit beeinträchtigen. Dies kann mit zunehmender Hilflosigkeit verbunden sein, da der Betroffene den Eindruck bekommt, von der Angst bestimmt zu werden. Selbstwertverlust und depressive Verstimmungen sind häufige Folgen. Ein weiteres Risiko liegt in dem Versuch, den Angstzustand lindern zu wollen, indem zu Alkohol, Drogen oder Medikamenten gegriffen wird, um die Anspannung aufzulösen. Dies birgt die Gefahr einer Abhängigkeit, was wiederum andere Folgeschäden hervorbringt.

Wo erhalten Betroffene Hilfe?

Je früher eine Person sich behandeln lässt, desto grösser ist die Aussicht auf Entlastung. Heutzutage können Angststörungen im Rahmen einer Psychotherapie gut behandelt werden. Bevor mit einer Psychotherapie begonnen wird, wird eine medizinische Abklärung empfohlen, um körperliche Erkrankungen auszuschließen. Im Verlauf der Psychotherapie wird mit dem Betroffenen zusammen abgeklärt, wie die Angstzustände sich entwickelt haben und welche Faktoren die Angststörung aufrechterhalten. Die Auswirkungen auf das Denken, Fühlen und Verhalten des Betroffenen werden ermittelt. Ein wirksames Therapieverfahren bei Angststörungen ist die kognitive Verhaltenstherapie. Bei diesem Therapieansatz geht es unter anderem darum, sich nach und nach den angstauslösenden Situationen oder Reizen zu stellen (Konfrontationstherapie), um die Erfahrung zu machen, dass die Angst abklingt, weil die angstauslösenden Befürchtungen nicht eintreten. Des Weiteren lernen die Betroffenen in den Therapiesitzungen ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu beobachten und zu verändern. Zusätzlich werden Atem- und Entspannungsmethoden

eingübt, um im Alltag anzuwenden. Andere Therapieverfahren wie zum Beispiel systemische Therapie und die Hypnotherapie, zeigen ebenfalls Erfolge bei der Behandlung von Angststörungen auf. Neben der Psychotherapie besteht bei schweren Verläufen die Möglichkeit einer medikamentösen Behandlung.

Was Sie selbst tun können

Der wichtigste Tipp bei krankhafter Angst ist, sich den angstauslösenden Situationen zu stellen und diese nicht zu vermeiden. Informieren Sie sich über Angststörungen und werden Sie Experte über Ihr Erleben. Regelmäßige sportliche Aktivitäten und Entspannungsübungen helfen dem Körper, Stressreaktionen langfristig zu mindern. Meditation und Achtsamkeitsübungen lehren nicht, gegen die Angst anzukämpfen, sondern fördern die Beobachtung der Symptome aus der Distanz, ohne zu bewerten. Eine weitere bewährte Strategie bei Ängsten ist das Hinterfragen der Ängste und Sorgen. Betroffene sollten Ihre Gedanken überprüfen. Was genau befürchten Sie? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass die erdachte Katastrophe eintreffen wird? Was dann? Am besten werden diese Antworten mit anderen im Gespräch überprüft. Und zu guter Letzt: Bleiben Sie nicht alleine mit Ihren Sorgen – wenden Sie sich an Freunde, Familie oder suchen Sie sich professionelle Hilfe.

Die häufigsten Angststörungen:

Panikstörung	plötzliche auftretende Angstanfälle begleitet von Todesangst, meist nur einige Minuten andauern
Platzangst (Agoraphobie)	Angst vor engen Räumen, Menschenmengen, weiten Plätzen
Generalisierte Angststörung	langanhaltende Ängste und Sorgen, die zu Anspannung, innerer Unruhe und Nervosität führen
Soziale Phobie	Angst vor negativer Beurteilung durch andere Menschen
Spezifische Phobien	Angst vor einzelnen Dingen und Situationen, die an sich nicht gefährlich sind, wie Spinnen, Fliegen oder Spritzen

Der wichtigste Tipp bei krankhafter Angst ist, sich den angstauslösenden Situationen zu stellen und diese nicht zu vermeiden.

Zur Person



Sonja Reiter

Jahrgang 1979, M. Sc. Psychologie, Studiengang Psychological Intervention an der Universität Luxemburg; psychologische Psychotherapeutin; seit 2017 im Service psychosocial de la Fonction publique

