



Angststörungen

Was ist Angst?

Angst ist ein Gefühl, das mich vor einer lebensgefährlichen Situation retten soll. Früher - vor einigen hunderttausend Jahren, als wir noch in der Wildnis lebten - war die Angst zum Überleben notwendig. Wenn ich im Urwald einer Bärin mit ihren zwei Jungen begegne oder einen hungrigen Wolf gegenüberstehe, der seit Tagen nichts gefressen hat, dann muss ich handeln, und zwar sofort, sonst bin ich tot.

In so einer Situation macht es wenig Sinn, lange nachzudenken:

- Hat die Bärin eigentlich nur ein Junges oder zwei oder vielleicht auch drei?
- Sind die nicht niedlich, kann ich mit denen spielen?
- Ist der Wolf allein oder sind da noch mehrere?
- Wie viele Tiere sind da wohl?

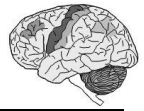
Egal, was ich denken oder überlegen mag - es kostet mich nur wertvolle Zeit. Die Lösung, die sich "die Natur ausgedacht hat" heißt Angst: ich werde blitzschnell in Alarmbereitschaft versetzt, ich muss jetzt kämpfen, weglaufen oder mich tot stellen, aber eben nicht lange nachdenken. Und da sind wir auch schon bei einem Problem der Angst: ich kann nicht klar denken - eben weil das früher so sinnlos war (hat die Bärin ein oder zwei Junge...). In der Angst ist mein Verstand "ausgeschaltet".

Dafür sind andere Stellen in meinem Körper aktiv: der Kreislauf wird angekurbelt, das Herz schlägt rasend schnell, der Blutdruck geht hoch - damit ich Kraft habe zu kämpfen oder weg zu laufen. Der Magen zieht sich zusammen - im Angesicht des sicheren Todes (wütende Bärin) sollte ich nicht meine Zeit mit Essen verschwenden. Der Stoffwechsel wird umgeschaltet auf "Energie-Bereitstellung": die Menge der Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin) steigt blitzartig an im Blut, die Menge an schnell verwertbaren "Brennstoff" (Zucker, Glukose) schnellt in die Höhe, damit die Muskeln gut arbeiten können (weglaufen!). Durch denn stark aktivierten Stoffwechsel gerate ich ins Schwitzen - im Kampf macht es wenig Sinn, wenn der Körper überhitzt, das lähmt mich nur, also muss die "Kühlung" anspringen.

Es gibt noch unglaublich viele körperliche und psychische Reaktionen, die in der Angst-Situation blitzartig schnell ablaufen. Wie gesagt: früher war das sinnvoll zum Überleben, aber heute...? Wir leben halt nicht mehr in der Wildnis, wir müssen zum Glück nicht täglich um unser Leben kämpfen. Aber die Natur hat nun mal dieses Gefühl erfunden und das "springt von ganz allein an". Genau das ist ja das wesentliche Kennzeichen von Gefühlen: sie entstehen ohne, dass ich darüber nachdenke, meist blitzschnell, weil es früher oft das Überleben erforderte. Gefühle brauche ich v.a. dann, wenn keine Zeit zum Nachdenken ist oder so viele verschiedene Aspekte eine Rolle spielen, dass die Lösung eben nicht nur durch langes Nachdenken zu erreichen ist sondern manchmal dadurch, dass man sich "auf sein Bauch-Gefühl" verlässt.

Wie entsteht Angst?

Es gibt im Gehirn eine "Schaltzentrale", in der entsteht meine Angst - diese Struktur nennt sich "Mandelkern" oder "Amygdala". Ok, genau genommen macht das nicht nur diese eine Stelle, aber es ist hier wenig sinnvoll zu viele Details zu erklären. Meine Angstzentrale entscheidet also blitzschnell, ob eine Situation gefährlich ist oder nicht - und zwar ganz ohne das Zutun meines Verstands.



Meist wird die Angstzentrale durch bestimmte "Schlüsselreize" aktiviert: die *große und laut brüllende* Bärin, der Wolf, der die *Zähne zeigt* und mich *anknurr*t - oder heutzutage eher die Horde junger und *aggressiv* wirkender Männer, die auf mich zukommt, die mit einem *Messer* rumfuchteln oder der Chef, der sich *groß* vor mir aufbaut und mich *anbrüllt* (und ich kann nicht weg).

Oft sind es aber auch scheinbar nichtige Situationen - wie gesagt, die "Schaltzentrale der Angst" macht das ganz allein ohne das Zutun meines Verstands, das muss also auch nicht immer logisch sein. Und es muss auch gar nicht immer eine von außen erkennbare Situation sein. Manchmal entsteht die Angst ohne erkennbaren Reiz von außen: mein Herz schlägt unglaublich schnell, der Blutdruck geht hoch, ich schwitze - irgendwie kennt mein Körper solche Situationen, und schon kann in mir Angst entstehen.

Da sind wir bei einem weiteren ganz wichtigen Punkt: Angst ist erlernt, nicht weil ich das so wahnsinnig spannend oder wichtig finde, sondern weil ich das früher in der Wildnis so brauchte: ich muss im Urwald nicht zig Mal in die Gegend laufen, wo die wütende Bärin mit ihren Jungen rumläuft. Diese Situation erlebe ich einmal - und überlebe hoffentlich, weil ich z.B. schnell genug weglaufe. Aber das muss ich nicht zigfach wiederholen. Angst lerne ich also blitzschnell - und vergesse das nie wieder...?!

Was kann ich tun gegen Angst?

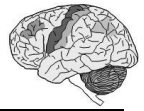
Zuerst einmal muss ich mir klar machen, dass Angst nicht immer krankhaft ist. Es ist sinnvoll, wenn mich meine Angst davor schützt auf die heiße Herdplatte zu packen - das ist mir mal als kleines Kind passiert, aber das muss ich auch nicht zu oft wiederholen. Es ist sinnvoll, Angst zu haben vor der Klippe, an der ich stehe, weil es hier 200 Meter in die Tiefe geht und ich das nicht überleben würde, wenn ich hier weiter gehe.

Angst ist oft sinnvoll - und dann muss ich gar nichts dagegen tun. Angst kann auch "mein Freund" sein und mich vor Gefahren schützen. Aber Angst kann auch sinnlos sein: wenn ich "panisch" werde im Supermarkt an der Kasse, im Stau auf der Autobahn, wo mal wieder nichts vorangeht, allein im Aufzug oder im vollen Kinosaal (ja in der Tat, das gab es mal vor der Corona-Pandemie).

Ok, ich weiß jetzt, dass da meine Angstzentrale anspringt (warum auch immer) und in mir kocht jetzt die Angst, so wie das Wasser in einem Topf kochen kann, wenn ich die Herdplatte eingeschaltet habe. Die Angst ist so stark, dass ich die schnell weg bekommen will. Und das geht auch, ganz einfach: es gibt angstlösende Medikamente, man nennt die auch "Anxiolytika" oder Beruhigungsmittel (Tranquilizer). Aber: Stopp! - Das macht keinen Sinn. Eine "Pille einwerfen" ist genauso sinnvoll, wie wenn ich in den Topf mit dem kochenden Wasser Eiswürfel rein werfe. Ok, für den Moment kocht das Wasser nicht mehr, für den Moment ist meine Angst weg, aber irgendwann ist das Eis aufgelöst oder Wirkung der Tablette lässt nach und dann kocht die Angst wieder in mir. - Und Angst ist erlernt. Das Gehirn lernt jetzt: wenn Du Angst hast, wirf eine Pille ein - eine hervorragende Methode, um abhängig zu werden.

Eine krankhaft gesteigerte Angst nennt man auch Angststörung. Die behandelt man sinnvollerweise nicht durch Einwerfen von Pillen. Ich würde auch nicht den ganzen Tag Eiswürfel in das kochende Wasser schmeißen - ich nehme lieber den Topf vom Herd oder ich schalte die Herdplatte aus - also anders gesagt: ich will die Quelle des Problems ausschalten.

Und genauso behandelt man auch die Angst: ich muss verstehen, woher meine Angst kommt. Ich weiß, dass die Angst erlernt ist und dass die Angst mich eigentlich mein Leben lang schützen will. Aber die sinnlose, krankhafte Angst soll mich nicht ständig begleiten. Alles was ich erlernt habe,



kann ich aber auch neu lernen, anders lernen. Ich kann lernen, wie ich mit meiner Angst umgehe - also bildlich gesagt wie ich die Herdplatte ausschalte. Wie das geht? Ich kann das trainieren. Ich kann meine Angst besiegen - es braucht nur Zeit. Wie genau das geht, erklärt Ihnen gern der Mensch, der Ihnen hilft, ihre Erkrankung ohne Medikamente weg zu bekommen, d.h. durch Gespräche. Man nennt das auch Psychotherapie. Die ideale Methode der Psychotherapie gegen Angst heißt Verhaltenstherapie.

Angst ist nicht gleich Angst: verschiedene Arten von Angststörungen

Es gibt Menschen, die leiden unter extrem starken Ängsten, obwohl für Außenstehende kein oder kaum ein Anlass erkennbar ist. Diese krankhafte Angst kann ausgelöst sein durch bestimmte äußere Ereignisse; man nennt sie dann Phobien. Krankhafte Angst kann aber auch scheinbar aus dem Nichts heraus, also ohne erkennbaren äußeren Anlass entstehen, entweder attackenartig (man nennt das dann Panikstörung) oder dauerhaft (als sog. generalisierte Angststörung). Zur ersten Gruppe - der durch spezifische äußere Ereignisse ausgelösten Ängste - gehören die Agoraphobie und die spezifischen Phobien.

Die Agoraphobie ist gekennzeichnet durch Angst in Situationen, aus denen man nicht "entkommen" kann. Diese Angst kann auftreten, wenn man im übervollen Supermarkt in der Schlange steht, mit dem Auto im Stau feststeckt, allein in Zügen, Bussen oder Flugzeugen reisen muss. Viele Patienten empfinden Panik bei dem Gedanken, zu kollabieren und hilflos in der Öffentlichkeit liegen zu bleiben. In der Regel verschwindet die Angst zu Hause, d.h. in einer sicheren Umgebung. Die Angst kann so stark sein, dass die Betroffenen völlig an ihr Haus gefesselt sind. Das Fehlen eines sofort nutzbaren "Fluchtweges" ist eines der Schlüsselsymptome vieler dieser angstausslösenden Situationen. Überwiegend sind Frauen betroffen. Der Beginn liegt meist im frühen Erwachsenenalter.

Spezifische isolierte Phobien sind ganz auf einzelne Situationen beschränkt wie auf die Nähe bestimmter Tiere (Spinnenphobie, Mäusephobie u.a.), Höhen, Donner, Dunkelheit, Fliegen, geschlossene Räume, Zahnarztbesuch, Anblick von Blut oder Verletzungen. Spezifische Phobien entstehen gewöhnlich in der Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter und können unbehandelt jahrzehntelang bestehen. Das Ausmaß der eintretenden Behinderung hängt davon ab, wie leicht die betreffende Person die phobische Situation vermeiden kann. Im Gegensatz zur Agoraphobie wechselt das Ausmaß der Furcht vor dem phobischen Objekt nicht.

Bei einer generalisierten Angststörung ist das wesentliche Symptom ständig anhaltende ("generalisierte") Angst, die nicht auf bestimmte Situationen in der Umgebung beschränkt ist. Typische Symptome sind ständige Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle oder Oberbauchbeschwerden. Häufig werden Befürchtungen geäußert, der Patient selbst oder ein Angehöriger könnten schwer erkranken oder lebensgefährlich verunglücken, sowie eine große Anzahl anderer Sorgen. Diese Störung findet sich häufiger bei Frauen, oft in Zusammenhang mit langdauernder Belastung durch äußere Umstände.

Für alle Formen der Angst gibt es wirksame Therapiemöglichkeiten, die jedoch nur dann eingesetzt werden können, wenn die Diagnose gesichert wurde. Wie auch bei anderen psychischen Erkrankungen gilt: je früher die Diagnose gestellt wird, desto eher und erfolgversprechender kann die Therapie begonnen werden.

Sprechen Sie mit uns über den für Sie richtigen Weg der Behandlung Ihrer Angst. Denken Sie ruhig daran: Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Vertrauen schenken und wir für Sie arbeiten dürfen.