



## Angsterkrankungen

Jeder Mensch kennt Angst. Im Alltag soll die Angst uns helfen, sie soll uns vor Gefahren schützen. Früher - vor einigen hunderttausend Jahren - war die Angst zum Überleben notwendig. Angst sorgte dafür, dass wir alle Kräfte unseres Körpers mobilisieren konnten, um zu kämpfen oder zu fliehen. Angst, die uns vor Gefahren schützt, ist sicherlich normal und bedarf keiner Behandlung.

Es gibt aber auch 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 angstauslösenden 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.

Viele verschiedene Ursachen oder Erkrankungen können Angst auslösen. Bei der Suche nach den Ursachen spielen neben einer Veranlagung meist äußere Ereignisse eine wesentliche Rolle. Genetische und biochemische Veränderungen sowie wichtige entwicklungsbedingte Ereignisse (wie z.B. Trennungserleben) bilden bei vielen Menschen eine Veranlagung (Disposition), die sog. Vulnerabilität. Der Ausbruch ("die Manifestation") der Angst-Erkrankung ist dann meist bedingt durch "Schüsselerlebnisse", die die Betroffenen als extrem bedrohlich und ängstigend erleben.

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.