

Angsterkrankungen

◆ Was sind Angsterkrankungen?

Angst ist fester Bestandteil des Lebens, jeder Mensch kennt Angstgefühle in verschiedensten Situationen. Angst kann ganz allgemein als unangenehm erlebtes Gefühl von Bedrohung beschrieben werden. Angst ist etwas Lebensnotwendiges, ein biologisch angelegtes Reaktionsmuster, das uns hilft, Gefahren und Bedrohungen zu erkennen, diese zu vermeiden und zu bewältigen.

Von Angsterkrankungen sprechen wir, wenn diese ursprünglich natürliche Angst in übersteigerter Form auftritt, beziehungsweise in Situationen, die mit kühlem Kopf betrachtet eigentlich keine Angst hervorrufen würden. Angststörungen sind häufige psychische Erkrankungen.

Neben der Angst können Betroffene typischerweise unter Symptomen wie Herzrasen, Schwitzen, Atemnot, Zittern oder Beben, Gefühl der Unsicherheit, Ohnmacht, Engegefühl im Brustraum oder Hals oder weichen Knien leiden, ohne dass hier eine körperliche Erkrankung zugrunde liegt (vegetatives Syndrom).

◆ Die häufigsten Formen der Angsterkrankungen

Phobie

Als Phobie werden Störungen mit intensiver Furcht beschrieben, die ausschließlich oder überwiegend durch Situationen oder Gegenstände hervorgerufen werden, die objektiv ungefährlich sind. Das Ausmaß der Angst kann sich von leichtem Unbehagen bis zu panischer Angst erstrecken.

Im Verlauf der Erkrankung werden diese Situationen oder Gegenstände zunehmend gemieden, was mitunter dazu führen kann, dass Betroffene ihren Aktionsradius immer mehr einengen. In der schwersten Form sind die Betroffenen völlig an ihr Haus gefesselt, können es vor lauter Angst nicht mehr verlassen.

Häufige Auslösesituationen sind: offene Plätze, große Menschenmengen, Geschäfte (insbesondere mit Anstehen an der Kasse), Züge, Busse oder Flugzeuge. Aber auch Begegnungen im scheinbar unbelasteten Freizeitbereich wie etwa Restaurantbesuche oder private Verabredungen können intensiv angstbesetzt sein (soziale Phobie). Weiter bekannt sind spezifische Phobien vor bestimmten Objekten wie Tieren (Hunde, Schlangen, Spinnen), vor Situationen in der natürlichen (Höhen, Blitze) oder sozialen Umwelt (Prüfungen, Auftritte), vor Blut, Injektionen oder geschlossenen Räumlichkeiten wie Aufzügen oder Tunneln.

Die „gesunde“ Angst vor einem grimmig aussehenden Hund, einer gewaltigen Höhe, das normale „Lampenfieber“ vor einem kleinen Auftritt oder die Sorge vor dem Gelingen einer Operation haben nichts mit einer Phobie zu tun. Entscheidend sind das Ausmaß der Angst und die vernünftige Einschätzung der Situation.

Panikattacken

Hier kommt es zu wiederkehrenden schweren Angstattacken (Panik) ohne eine spezifische Situation oder besondere Umstände. Die Angstanfälle kommen aus dem „Nichts“. Die Symptome sind sehr unterschiedlich, typisch sind jedoch die oben aufgeführten vegetativen, also körperlich erlebten (nicht willentlich gesteuerten) Symptome und das Gefühl von Angst, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein; die Angst, die Kontrolle zu verlieren bis zu Todesängsten. Häufig sind die Furcht, an einem Herzanfall zu versterben und die Angst,

„verrückt“ zu werden. Einer Panikattacke folgt oft die ständige Furcht vor einer erneuten Attacke mit entsprechendem Vermeidungsverhalten und ängstlicher Selbstbeobachtung (z.B. häufiges Pulsmessen), dazwischen gibt es weitgehend angstfreie Zeiträume.

Generalisierte Angststörung

Hier herrscht das Gefühl der allgemeinen und anhaltenden Angst vor, die nicht auf eine bestimmte Situation oder einen Gegenstand beschränkt ist. Die Angst ist nahezu ständig da. Die Symptome sind sehr unterschiedlich, die vegetativen Symptome sind besonders stark ausgeprägt. Häufig gehen generalisierte Angststörungen auch mit der Befürchtung (Sorgen oder Vorahnungen) einher, die Betroffenen selbst oder ein Angehöriger könnten demnächst erkranken oder verunglücken. So befinden sich Betroffene in einem Zustand der dauerhaften erhöhten Anspannung oft auch mit körperlicher Unruhe und Kopfschmerzen. Psychosomatische und depressive Symptome gehen sehr häufig mit einer generalisierten Angststörung einher.

◆ **Woher kommen diese Erkrankungen?**

Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Wie bei anderen psychischen Erkrankungen spielen Erbanlagen und Umwelteinflüsse eine Rolle, häufig ist es ein Zusammenwirken verschiedener Faktoren. Auch Belastungen und Verlusterlebnisse in der aktuellen Lebenssituation können zum Auftreten einer solchen Symptomatik führen.

◆ **Wie sieht die Behandlung aus?**

Im akuten Angstanfall kann die Gabe eines Angst lösenden Medikaments (typischerweise aus der Gruppe der Benzodiazepine) notwendig sein. So gut diese Medikamente kurzfristig helfen, so ungeeignet sind sie zur Dauerbehandlung: Es drohen zunehmender Verlust der Wirkung und Abhängigkeit. Zur mittelfristigen und eigentlich stabilisierenden Behandlung kommen deshalb nur andere Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva, welche auch keine Abhängigkeit erzeugen, in Frage. Etwa gleiche Wirksamkeit wie diese Medikamente entfaltet eine psychotherapeutische Behandlung, die bei Angststörungen verhaltenstherapeutische Schwerpunkte hat. Die Behandlung erfordert eine aktive Mitarbeit des Patienten/der Patientin und die Bereitschaft, sich auch in ängstigende Situationen zu begeben und diese zunehmend auszuhalten. Wer eher Medikamente und wer eher Psychotherapie bekommen sollte, hängt u. a. auch vom individuellen Krankheitsverständnis und dem bevorzugten Zugangsweg ab. Es spricht nichts gegen eine Kombination beider Methoden, allerdings verdoppeln sich die Erfolgchancen damit nicht.

◆ **Steckt nicht doch eine körperliche Erkrankung hinter meinen körperlichen Symptomen?**

Auf jeden Fall sollten körperliche Erkrankungen, die ähnliche Symptome verursachen können, ausgeschlossen werden. Das gilt insbesondere für eine Schilddrüsenfunktionsstörung, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes. Keinesfalls aber sollten dieselben Untersuchungen nach jeder Panikattacke erneut durchgeführt werden, anstatt mit der notwendigen psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung zu beginnen und sich mit den wirklichen Ursachen der Störung auseinanderzusetzen.