

Angstkrankheiten gehören zu den häufigsten psychischen Leiden

# Wann macht ANGST krank? Und was kann man dagegen tun?

«Ängste von Angstkranken wirken auf Aussenstehende schwer verständlich und übertrieben.»

Foto: thinkstock

Jeder kennt Angst. Und das ist gut so. Denn dieser Urinstinkt ist überlebenswichtig. Er signalisiert Gefahr, damit wir uns rechtzeitig schützen oder in Sicherheit bringen können. Doch während unsere Vorfahren genau wussten, welche Bedrohung von einem Säbelzahn tiger ausgeht und wann man flüchten oder kämpfen muss, sind die Bedrohungen in unserer modernen Welt oft viel diffuser und weniger greifbar: Angst vor Arbeitsplatzverlust, vor Einsamkeit, vor mangelnder Anerkennung. Darum ist es auch schwieriger, Ängste richtig einzuschätzen und ihnen zu entkommen.

## Von Dr. med. Hanspeter Flury, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Es gibt ganz unterschiedliche Angstkrankheiten: Bei einer **Panikstörung** tritt Angst unvermittelt und sehr stark auf, als Anfall von Todesangst, der oft als körperlich begründet erlebt wird – typischerweise in bestimmten auslösenden Situationen wie etwa Alleinsein. Wer an einer **Phobie** leidet, vermeidet bestimmte Situationen, beispielsweise Menschenansammlungen oder Reisen. Angst als solche wird hier nur als Kraft hinter ausgeprägtem **Vermeidungsverhalten** spürbar und direkt erst fassbar, wenn sich Betroffene der vermiedenen Situation aussetzen.

**Generalisierte Ängste** zeigen sich als diffuse, wenig gerichtete Ängstlichkeit und Anspannung. Ängste können kombiniert mit anderen psychischen Krankheiten auftreten, beispielsweise Depressionen, oder mit körperlichen Krankheiten. Während diese Angstkrankheiten sich in jedem Lebensalter erstmals zeigen können, ist das Leben von Menschen mit ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörungen bereits ab Kindheit und Jugend von Angst und Vermeidung geprägt. Angstpatienten versuchen ihre Krankheitssymptome oft selber zu mildern durch Missbrauch von Alkohol oder beruhigenden Medikamenten, was aber längerfristig ihre Schwierigkeiten noch verstärkt.

## Ist Angst immer krankhaft?

Keineswegs. Eigentlich ist Angst ein überlebenswichtiges Signal, das Gefahren anzeigt und so dem Individuum eine Schutz-Reaktion ermöglicht. Reale Ängste werden durch offensichtliche, allgemein verständliche Gefahren ausgelöst, in einem für Aussenstehende nachvollziehbarem Ausmass. Beispielsweise als Angst vor Stellenverlust, wenn die arbeitgebende Firma von Schliessung bedroht ist. Solche Ängste sind für jeden nachvollziehbar.

Ängste von Angstkranken wirken auf Aussenstehende hingegen schwer verständlich und übertrieben – beispielsweise Angst vor Liftfahren.

## Wie kommt es zu Angstkrankheiten?

Angst, die zu Vermeidung bestimmter Situationen führt, schaukelt sich in der Art eines Teufelskreises auf, indem das Vermeiden die Angst zwar kurzfristig entlastet, längerfristig jedoch bestätigt und sogar steigert. **Angstkrankheiten liegen oft innere Schwierigkeiten zugrunde**, beispielsweise Blockaden lebensphasischer Herausforderungen wie

Erwachsenwerden (bei Jugendlichen) oder Älterwerden (bei Erwachsenen), Ängste vor Konflikten, Selbstwertprobleme oder Identitätsfragen. Oft spielen Probleme in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder in der Lebensgestaltung mit.

## Wie kann man Angststörungen behandeln?

Als **Psychotherapie** wird die Behandlung seelischen Leidens mit psychischen Methoden bezeichnet. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich bewiesen – auch bei Angstkrankheiten. Zuerst wird in der Psychotherapie der Umgang mit Angst verbessert: Panikartige Ängste gilt es als solche zu erkennen und auszuhalten, anstatt sich von ihnen überwältigen zu lassen. Angstbedingtes Vermeiden wird durch Angsttrainings abgebaut, in denen Betroffene sich mit therapeutischer Hilfe gezielt ihren Ängsten stellen und so den **Teufelskreis von Angst und Vermeiden durchbrechen**.

Entspannungstechniken, Bewegung und körperliches Training helfen gegen diffuse Anspannung und Ängstlichkeit. Auch gilt es, den individuellen



Foto: z/vg

## «Wirksamkeit der Psychotherapie wissenschaftlich bewiesen»

Dr. med. Hanspeter Flury, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Chefarzt und Ärztlicher Direktor Klinik Schützen Rheinfelden

psychischen Hintergrund von Ängsten psychotherapeutisch zu verstehen, individuelle Schwierigkeiten wie Selbstwertprobleme abzubauen, die Selbstwahrnehmung und Kommunikation zu verbessern und psychisches Wachstum zu fördern.

Für äussere Schwierigkeiten, etwa in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder in der Lebensgestaltung, werden neue Lösungen gesucht. **In der Regel werden Psychotherapien ambulant durchgeführt**. Eine Behandlung in einer spezialisierten Kli-

nik kann vorübergehend erforderlich sein, wenn die Symptomatik schwer ausgeprägt ist, eine ambulante Behandlung nicht ausreicht und ein Milieuwechsel notwendig ist. Dabei werden verschiedene Psychotherapie-Techniken kombiniert, Einzel- und Gruppen-Psychotherapien mit Angehörigen-Gesprächen, Ergo-, Mal-, Musik-, Physio- und anderen Körpertherapien.

## Ist es sinnvoll Medikamente einzusetzen? Wie wirken sie?

Bei Panikattacken wirken Benzodiazepine rasch, werden aber aufgrund der Abhängigkeits-Gefahr nur kurzfristig eingesetzt. Bei mittelschweren Angststörungen, insbesondere Panikattacken und generalisierten Ängsten, wirken Antidepressiva. Sie senken den Pegel von Angst und Panik, auch längerfristig. Medikamente normalisieren in den Emotionszentren des Gehirns die mit der Krankheit einhergehende Veränderungen von Neurotransmittern (körpereigenen Überträgerstoffen). Wichtig: Medikamente werden immer in Verbindung mit Psychotherapie eingesetzt.

## Was bringen Behandlungen?

Angststörungen können überwunden werden. Eine erhöhte Angstneigung kann zwar zurückbleiben; auch dann lässt sich aber der Umgang mit auftretender Angst verbessern. **Entscheidend ist, dass eine Abklärung und Behandlung beginnt, bevor Angst langdauernd das Leben dominiert**, also möglichst frühzeitig. Dies ist keineswegs selbstverständlich, denn Menschen mit psychischen Schwierigkeiten neigen dazu, sich aus Scham und Versagensgefühlen lange zurückzuziehen und so die Problematik noch zu verstärken. Dabei lohnt sich Psychotherapie: Sie baut Angst ab, vermindert psychische und soziale Schwierigkeiten und ermöglicht oft eine bereichernde persönliche Entwicklung. ■