

Generalisierte Angststörung

Man braucht im **Leben**
nichts zu **fürchten**

Lundbeck

UNTERNEHMEN ZNS



Ein Ratgeber für Menschen mit
Angststörungen und deren Angehörige



| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 3 |
| Was ist Angst? | 4 |
| Entwicklung der Angst | |
| Gesunde Angst – krankhafte Angst | |
| Einteilung der Ängste | 7 |
| Was ist eine Generalisierte Angststörung? | 9 |
| Häufigkeit von Angststörungen | |
| Was sind die Symptome einer Generalisierten Angststörung? | |
| Symptomverstärkender Teufelskreis | |
| Kann ich testen, ob ich an einer Angststörung leide? | |
| Wie entstehen Angststörungen? | 18 |
| Was trägt dazu bei, dass die Angst nicht wieder verschwindet? | |
| Wie können Angststörungen behandelt werden? | 21 |
| Medikamentöse Behandlung | |
| Psychotherapie | |
| Weitere Behandlungsverfahren | |
| Anhang | 25 |
| Literaturtipps | |
| Selbsthilfegruppen | |

*Man braucht nichts im Leben zu fürchten,
man muss nur alles verstehen.*

Marie Curie (1867–1934), Nobelpreisträgerin für Physik und Chemie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

für Patienten mit einer Angststörung hat der Satz „Man braucht nichts im Leben zu fürchten“ eine besondere Bedeutung. Wie der Begriff „Angststörung“ bereits verdeutlicht, ist die Angst bei den Betroffenen zu einem übermächtigen Lebensinhalt geworden. Ihre Macht geht über den ganz natürlichen Aspekt der Angst hinaus, bei dem wir alle ein wenig mitreden können.

Diese Broschüre richtet sich an all diejenigen, für die Angst einen krank machenden Aspekt besitzt. Sie möchte Ihnen und Ihren Angehörigen Informationen bieten, die Ihnen den Weg zum Arzt erleichtern und Sie auf das Arztgespräch vorbereiten. Zum einen sind Sie nicht allein mit Ihren Problemen, denn es gibt viele Patienten mit einer ähnlichen Problematik und zum anderen kann man Ihnen eine wirkungsvolle Hilfe anbieten, die der Angst langsam wieder ihre Übermacht nimmt. Wir möchten Ihnen dabei helfen, die krank machenden Aspekte der Angst zu verstehen, damit Sie bald nichts mehr im Leben fürchten müssen.



Was ist Angst?

Angst ist etwas, das einem am sonnigsten Tag die Schatten zeigt.

Jaroslav Osiak (Seraphin)



Angst mit nur einem Satz zu definieren, ist sehr schwierig. Es gibt verschiedene wissenschaftliche Definitionen der Angst. Beschreibend kann man von einem beengenden Gefühl unmittelbarer Bedrohung, das vom Willen und der Vernunft nicht kontrollierbar ist, sprechen.

Der Begriff Angst leitet sich vom lateinischen Wort *angustia* ab, das „Enge“ bedeutet. Insofern bezeichnet die Angst eine Empfindungs- und Verhaltensänderung, z.B. aus Ungewissheit, körperlicher

Anspannung und Furcht. Biologisch gesehen ist die Angst ein Stresszustand. In der Psychoanalyse wird die Angst als Trennungsangst des Säuglings von der Mutter beschrieben. Vom Verhalten her betrachtet kann die Angst in einen anderen Affekt umschlagen, z.B. in Aggression. Aus philosophischer Sicht beschreibt der dänische Philosoph Søren Kierkegaard (1813–1855) die Angst als „Möglichkeit der Freiheit“. In ihr zeigen sich die menschlichen Möglichkeiten in zweideutiger Weise: einerseits positiv als Auszeichnung des Menschseins und Ausdruck seiner Freiheit, andererseits negativ als Verlust von Geborgenheit und Ausgeliefertsein an die Freiheit.

In der psychologischen Literatur taucht der Begriff der Angst erst zu Anfang des 20. Jahrhunderts auf und wird von

Sigmund Freud im Zusammenhang mit einer neurotisch übersteigerten Furcht benutzt. Später wurde der Begriff allgemeiner verwendet.

Medizinisch betrachtet ist Angst – fast immer – von vegetativen Symptomen wie Blässe, Schweißausbruch, Zittern oder Herzklopfen begleitet. Als stark übersteigerte Formen der Angst gelten die Angsterkrankungen.

Entwicklung der Angst

Unsere Angst entwickelt sich erst im Laufe der Zeit. Wir kommen weder als „Angsthase“ noch als „tapferer Ritter“ auf die Welt. Die ersten sichtbaren Furchtreaktionen zeigen Säuglinge im vierten bis sechsten Lebensmonat. Eine längere Abwesenheit der Eltern können Kinder erst dann ertragen, wenn sie in der Lage sind, ein inneres Bild der vertrauten Person(en) aufrechtzuerhalten.

Gesunde Angst – krankhafte Angst

Angst ist zunächst einmal eine gesunde, das Leben erhaltende Empfindung. Angst befähigt uns zur Sorge und Sorgfalt uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber.

So wie der Schmerz eine wichtige Alarmfunktion für den Körper besitzt, kommt auch der Angst eine wichtige Bedeutung zu. Wenn wir uns z.B. ohne Angst und ohne Schmerz dem Feuer nähern würden, trügen wir unter Umständen lebensgefährliche Verletzungen davon.

Es gibt also durchaus gesunde Aspekte der Angst. Man spricht hier von der so genannten Realangst: Angesichts einer



Einteilung der Ängste

äußeren Gefahr wird der Mensch körperlich, gefühlsmäßig und auf gedanklicher Ebene in einen Alarmzustand versetzt.

Jeder weiß aber auch, wie man das Erleben von Angst be- oder verarbeiten kann, z.B. indem man der Angst machenden Situation eine andere Bedeutung gibt: Nächtliche Geräusche im Haus können möglichen Einbrechern oder der herumlaufenden Katze zugeschrieben werden. Wichtig ist es, über ein angemessenes Maß an Realangst zu verfügen: Genug, um nicht unvorbereitet in eine Gefahrensituation zu laufen, und nicht zu viel, um nicht „starr vor Angst“ zu sein. Wir sehen: Zu viel Angst und zu wenig Angst haben Krankheitswert.



Bei „zu viel“ Angst werden Sie auf Hilfe angewiesen sein und Ihre Lebensqualität ist eingeschränkt. Bei „zu wenig“ Angst ist es möglich, dass Sie sozial integriert und erfolgreich sind. Obwohl beide Extreme einen Krankheitswert haben, kommt der übersteigerten Angst eine größere Bedeutung zu.

6

*Angst ist der Preis, den wir für unsere Beweglichkeit zahlen.
Pflanzen und Steine kennen keine Angst.*

Hans Kudzus (1901–1977), deutscher Schriftsteller und Aphoristiker

Bereits nach der Lektüre der ersten Seiten konnten Sie feststellen: Angst ist nicht gleich Angst. Aus medizinischer Sicht werden drei Gruppen von Angststörungen unterschieden. Um zu verdeutlichen, dass es sich um krank machende Aspekte der Angst handelt, wird das Wort „Störung“ angefügt:

- Angststörung (generalisierte Angst)
- Panikstörung (oder Panikattacken) mit oder ohne Platzangst (Agoraphobie)
- Phobische Störung (sach- und situationsbezogen)

Darüber hinaus existiert noch die Einteilung in

- gerichtete Angst
- und
- ungerichtete Angst.

Bei der gerichteten Angst lässt sich ein sehr genauer Bezug zur angstauslösenden Sache oder Situation erkennen. Dies ist vor allem bei den Phobien der Fall. Beispiele für eine gerichtete Angst sind:

- Agoraphobie (Angst vor offenen, weiten Plätzen)
- Soziale Phobie (Angst vor dem Umgang mit anderen Menschen)
- Spezifische Phobie (Höhenangst/Angst vor dem Fliegen, Angst vor Spinnen oder Schlangen usw.)



7



Was ist eine Generalisierte Angststörung?

Bei der ungerichteten Angst dagegen findet sich oft kein unmittelbarer Bezug. Hierzu gehören die:

- Panikstörungen (plötzliche, attackenartige Angst)
- Generalisierte Angststörung (dauerhafte Angst)

All diese Ängste werden individuell unterschiedlich wahrgenommen. Was für einen Menschen normal ist, z. B., dass eine Spinne über seine Hand läuft, kann für andere Menschen schon krankhaft sein. Der Übergang ist in der Regel fließend.

In dieser Reihe von Patientenbroschüren finden Sie auch Ausgaben zum Thema **Panikstörungen** und **Soziale Phobie**. Daher gehen wir im Folgenden spezieller auf das Thema Generalisierte Angststörung ein.

Falls Sie nähere Informationen zu den anderen Angststörungen wünschen, informieren Sie sich bitte in den oben genannten Broschüren. Selbstverständlich kann Ihnen Ihr Arzt in einem Gespräch mit weiteren Informationen helfen.



Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie.

Erich Kästner (1899–1974), deutscher Schriftsteller

Von einer Generalisierten Angststörung spricht man, wenn die Symptome der Angst an den meisten Tagen, mindestens mehrere Wochen lang auftreten. Zu den wichtigen Symptomen, anhand derer Ihr Arzt die Diagnose stellt, gehören:

- Befürchtungen (angespanntes Gefühl, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten)
- Motorische Spannung (z. B. Zittern, Muskelverspannungen, Ruhelosigkeit)
- Vegetative Übererregbarkeit (z. B. Schwitzen, Schwindel)

Man kann zwischen chronisch, d. h. dauerhaft verlaufenden, und akuten und episodisch auftretenden Ängsten/Angststörungen differenzieren. Dabei sind auch Kombinationen zwischen beiden Formen sowie die Kombination einer Angststörung und einer depressiven Störung möglich. Bei der Generalisierten Angststörung handelt es sich um eine chronische/dauerhafte Angst.

Zu Beginn wird Ihr Arzt mit Ihnen Ihre Vorgeschichte (Lebensgeschichte) ausführlich besprechen und Sie vor allem auch zu Ihrer aktuellen Lebenssituation befragen. Dies ist deshalb wichtig, um unterscheiden zu können, ob es sich um eine „normale“ oder um eine „krankhafte“ Angst handelt und wie Ihre Angststörung verläuft.

Abzugrenzen ist eine Reihe von anderen Erkrankungen, in deren Rahmen ebenfalls eine Angststörung auftreten kann:

- Nichtorganische psychotische Störungen (Schizophrenie, Zwangserkrankungen, Persönlichkeitsstörungen)
- Somatische Störungen (d. h. es gibt eine nachweisbare körperliche Ursache für die psychische Störung)



- Substanzabhängige Störungen (Medikamente, Alkohol usw.)
- Neurologische Erkrankungen (Anfallsleiden, Minderdurchblutung des Gehirns, erhöhter Hirndruck)
- Internistische Erkrankungen (Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Unterzuckerung, Sauerstoffmangel)

Diese wird Ihr Arzt zunächst gemeinsam mit Ihnen ausschließen.

Bei der Angststörung steht das Gefühl der Angst in einem solchen Maße im Vordergrund, dass das alltägliche Leben in vielen Bereichen stark eingeschränkt ist. Angst wird als krankhaft bezeichnet, wenn

- die Dauer und Häufigkeit der Angstzustände mit der Zeit zunehmen,
- man unfähig ist, die Angst aus eigener Kraft zu überwinden, und
- das Ausmaß der Angst durch die momentanen Lebensumstände nicht erklärt werden kann.

Besteht die Angststörung über einige Zeit, so kommt es üblicherweise zu einem Rückzug aus dem Alltag.



Häufigkeit von Angststörungen

Lehrbüchern zufolge leiden 10–20 % der Bevölkerung an behandlungsbedürftigen Angststörungen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer:

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <i>Generalisierte Angststörung</i> | <i>5% Frauen, 4% Männer</i> |
| <i>Soziale Phobien</i> | <i>13% Frauen und Männer</i> |
| <i>Spezifische Phobien</i> | <i>11% Frauen und Männer</i> |
| <i>Panikstörungen</i> | <i>ca. 1–2% der Bevölkerung</i> |
| <i>Zwangsstörungen</i> | <i>2% Frauen, 1% Männer</i> |
| <i>Angst und Depression gemischt</i> | <i>10% Frauen, 5% Männer</i> |

Was sind die Symptome einer Generalisierten Angststörung?

Eine Generalisierte Angststörung ist eine recht unscharf definierte Störung, die häufig Überschneidungen mit anderen Formen der Angst, Depressionen oder Persönlichkeitsstörungen aufweist. Sie ist gekennzeichnet durch folgende Merkmale oder Symptome:

- Mindestens 6 Monate anhaltende vorherrschende Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen in Bezug auf alltägliche Ereignisse und Probleme.
- Unrealistische oder übertriebene Angst und Besorgnis (Erwartungsangst) bezüglich mehrerer Lebensumstände, z. B. Sorge darüber, dem eigenen Kind (das sich nicht in Gefahr befindet) könnte etwas zustoßen, oder Geldsorgen (ohne triftigen Grund). Bei Kindern und Jugendlichen kann die Störung in Form von Angst und Besorgnis bezüglich der Schulleistung oder der Leistungsfähigkeit im sportlichen oder sozialen Bereich auftreten.



- Die Störung darf nicht in erster Linie bzw. allein durch eine Panikstörung, eine Zwangsstörung oder Ähnliches zu erklären sein. Ihr Arzt muss vorher andere Erkrankungen (z. B. Schilddrüsenerkrankungen) oder den Einfluss von Drogen oder Alkohol ausgeschlossen haben.
- Mindestens 4 der folgenden Symptome müssen auftreten:

Vegetative Symptome

1. Herzklopfen, erhöhte Herzfrequenz
2. Schweißausbrüche
3. Zittern der Hände
4. Mundtrockenheit (nicht durch Medikamente verursacht)

Symptome an Brust oder Bauchraum

5. Atembeschwerden
6. Beklemmungsgefühl in der Brust
7. Schmerzen in der Brust und Missempfindungen
8. Magenmissempfindungen, Übelkeit

Psychische Symptome

9. Gefühl von Schwindel, Unsicherheit, Schwäche und Benommenheit
10. Gefühl der Unwirklichkeit und Entfremdung
11. Angst vor Kontrollverlust oder verrückt zu werden
12. Angst zu sterben

Allgemeine Symptome

13. Hitzegefühl oder Kälteschauer
14. Kribbelmissempfindungen, Gefühlsstörungen

Anspannungssymptome

15. Muskelverspannungen, akute und chronische Schmerzen
16. Unfähigkeit zur Entspannung, Ruhelosigkeit
17. Nervosität und innere Anspannung, ständiges Unter-Strom-Stehen
18. Kloßgefühl im Hals, Schluckbeschwerden

Fortsetzung >>

Unspezifische Symptome

19. Übertriebene Reaktionen auf Überraschungen, Schreckhaftigkeit
20. Konzentrationsprobleme, Leere im Kopf
21. Anhaltende Reizbarkeit
22. Einschlafstörungen wegen ständiger Sorgen, Grübeln

Symptomverstärkender Teufelskreis

Häufig kommt es im Rahmen von Angsterkrankungen zu einem symptomverstärkenden Teufelskreis, der die Erkrankung weiter aufrechterhält. Im Volksmund sagen wir: „Die Katze beißt sich in den Schwanz.“

Damit wird recht deutlich veranschaulicht, dass der Patient sich irgendwann in einer schwer zu durchbrechenden Situation (oder: Zwangslage) befindet. Lässt sich eine Angst z. B. mit einer bestimmten Örtlichkeit in Verbindung bringen, kommt der Patient in die Versuchung, diesen Ort zu meiden, was schließlich zu einer noch stärkeren Unsicherheit und Einschränkung des Lebensradius führt. Diesen Teufelskreis verdeutlicht die folgende Abbildung:





Kann ich testen, ob ich an einer Angststörung leide?

Auch für darauf spezialisierte Ärzte ist die Diagnose einer Generalisierten Angststörung nicht immer ganz einfach zu stellen. Daher können Tests nie einen Arztbesuch und die eingehende Untersuchung ersetzen. Die beiden folgenden Tests können aber eine kleine Unterstützung auf dem Weg zur richtigen Diagnose darstellen.

Es existieren zwei verschiedene Tests:

- ein Selbstbeurteilungstest, den Sie alleine ausfüllen können, und
- ein Fremdbeurteilungstest, der von einem engen Vertrauten oder Angehörigen Ihrer Wahl ausgefüllt werden kann.

Sie können beide Testbögen für das Gespräch mit Ihrem Arzt nutzen.

Selbstbeurteilungstest zum Erkennen einer Angststörung

Anleitung: Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen, mit denen man sich selbst beschreiben kann. Bitte lesen Sie jede Feststellung durch und wählen Sie aus den vier Antworten diejenige aus, die angibt, wie Sie sich **in dem Moment** fühlten, als Sie **mit Ihrer Angst konfrontiert waren**. Kreuzen Sie bitte bei jeder Feststellung die Zahl unter der von Ihnen gewählten Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht zu lange und denken Sie daran, diejenige Antwort auszuwählen, die Ihren Gefühlszustand **im Moment der Angst** am besten beschreibt.

| | Überhaupt nicht | ein wenig | ziemlich | sehr |
|--|-----------------|-----------|----------|------|
| 1. Ich war ruhig | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Ich fühlte mich geborgen | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Ich fühlte mich angespannt | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ich war bekümmert | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ich war gelöst | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Ich war aufgeregt | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ich war besorgt, dass etwas schief gehen könnte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ich fühlte mich ausgeruht | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Ich war beunruhigt | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ich fühlte mich wohl | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Ich fühlte mich selbstsicher | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Ich war nervös | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ich war zappelig | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ich war verkrampft | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ich war entspannt | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. Ich war zufrieden | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. Ich war besorgt | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ich war überreizt | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Ich war froh | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. Ich war vergnügt | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Gesamtwert: | | | | |

Wenn Sie Ihren Fragebogen ausgefüllt haben, so nehmen Sie diesen zum nächsten Arztbesuch mit, Ihr Arzt wird dann gemeinsam mit Ihnen Ihr persönliches Ergebnis diskutieren.

Wenn Sie einen höheren Gesamtwert als 40 Punkte erreichen, so sollten Sie auf jeden Fall das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen.



Fremdbeurteilungstest zum Erkennen einer Angststörung

Anleitung: Bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens, die Fragen stellvertretend für Sie zu beantworten. Alle Punkte müssen beantwortet werden. Bei der Beurteilung berücksichtigen Sie bitte die letzte Woche.

| Symptom | nicht vorhanden | gering | mäßig | stark | sehr stark |
|---|-----------------|--------|-------|-------|------------|
| 1. Ängstliche Stimmung, Sorgen, Erwartung des Schlimmsten, furchtvolle Erwartung, Reizbarkeit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Spannung, Gefühl der Ge- spanntheit, Erschöpfbarkeit, Schreckhaftigkeit, Neigung zum Weinen, Zittern, Gefühl der Unruhe, Rastlosigkeit, Unfähig- keit zur Entspannung | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Furcht vor Dunkelheit, vor Fremdem, vor dem Alleinge- lassenwerden, vor Tieren, vor Straßenverkehr, vor Menschen- mengen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Schlaflosigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen, man- gelndes Ausgeruhtheit, Abge- schlagenheit beim Aufwachen, Alpträume | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Intellektuelle Leistungsbeein- trächtigung, Konzentrations- störungen, Gedächtnis- schwäche | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Depressive Stimmung, Inter- essenverlust, mangelnde Freude an Hobbys, Niedergeschlagen- heit, frühes Aufwachen, Tages- schwankungen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Allgemeine körperliche Sym- ptome (muskulär), Muskel- schwäche, Muskelzuckungen, Muskelsteifigkeit, Zähneknir- schen, unsichere Stimme, erhöhter Muskeltonus | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Fortsetzung >>

| Symptom | nicht vorhanden | gering | mäßig | stark | sehr stark |
|---|-----------------|--------|-------|-------|------------|
| 8. Allgemeine körperliche Sym- ptome (sensorisch), Ohrge- räusch, verschwommenes Sehen, Hitzewallungen, Kälteschauer, Schwächegefühl, Kribbeln | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Kardiovaskuläre Symptome, Herzrasen, Herzklopfen, Brust- schmerzen, Pochen in den Ge- fäßen, Ohnmachtsgefühle, Aus- setzer/Stolpern des Herzschla- ges | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Respiratorische Symptome, Druck und Engegefühl in der Brust, Erstickungsgefühl, Seufzer | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Gastrointestinale Symptome, Schluckbeschwerden, Blähun- gen, Schmerzen vor oder nach dem Essen, Sodbrennen, Magen- brennen, Völlegefühl, saures Aufstoßen, Übelkeit, Erbrechen, Darmkoliken, Durchfall, Ge- wichtsverlust, Verstopfung | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Urogenitale Symptome, häu- figes Wasserlassen, Harndrang, Störungen des weiblichen Zyklus, Frigidität, vorzeitiger Zyklus, Samenerguss, Libidoverlust, Impotenz | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Neurovegetative Symptome, Mundtrockenheit, Erröten, Bläse, Neigung zum Schwitzen, Schwindel, Spannungskopfs- schmerz, Gänsehaut | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Verhalten bei der Untersu- chung, Zappeligkeit, Rastlosig- keit, Hin- und Herlaufen, Augen- brauenfurchen, angespanntes Gesicht, Seufzer oder beschleunigte Atmung, blasses Gesicht, Luftschlucken, Lidzucken, Tics, Schwitzen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Gesamtwert: | | | | | |

Wenn Sie einen höheren Gesamtwert als 20 Punkte erreichen, so sollten Sie in jedem Fall das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen.



Wie entstehen Angststörungen?

Wenn man denkt: „Was könnte alles passieren“, dann hat man schon den Finger an der Bremse.

Erik Zabel (*1970), deutscher Radrennfahrer

Bei der Frage nach der Ursache bzw. der Entstehung einer Angststörung gibt es drei verschiedene Ansätze:

- Psychoanalytischer Ansatz
- Lerntheoretischer Ansatz
- Neurobiologischer Ansatz

Psychoanalytischer Ansatz

Im Laufe unseres Lebens kommen wir immer wieder in Situationen, in denen wir einen inneren Konflikt verspüren. Dieser Konflikt kann sich auf eine Einstellung oder eine Handlung beziehen. Wir würden gerne etwas Bestimmtes tun, trauen uns aber nicht, da die Handlung von anderen als „nicht gut“ betrachtet werden könnte. Der Konflikt wird meistens durch einen Kompromiss gelöst, worauf sich für uns wieder ein psychisches Gleichgewicht einstellt. Misslingt eine solche Konfliktlösung, tritt Angst auf. Zusätzlich wird angenommen, dass betroffene Personen in ihrer Entwicklung nicht gelernt haben, mit Ängsten umzugehen. In Konfliktsituationen fühlen sich diese Personen schnell überfordert und alte kindliche Ängste können auftreten.

Lerntheoretischer Ansatz

Hier wird von einem mehrstufigen Prozess ausgegangen. Zuerst „erlernt“ die Person die Angst vor einer ehemals neutralen Situation. Zum Beispiel kommt es während eines Fluges im Flugzeug zu Turbulenzen. Diese lösen Angst aus. Die ursprünglich als angenehm empfundene Situation wird plötzlich als unangenehm wahrgenommen. Würde sich die betroffene Person bald wieder in ein Flugzeug setzen, so würde sie bemerken, dass die Angst unbegründet ist. Die Angst

vor dem Fliegen hält die Person jedoch davon ab. Durch die Vermeidung der angstbesetzten Situation wird die Angst aufrechterhalten. Hier spielt auch die Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen eine entscheidende Rolle. Angst löst gewisse körperliche Symptome (z.B. Herzklopfen) aus. Diese werden intensiver wahrgenommen und subjektiv als Gefahr gedeutet, was die körperliche Reaktion weiter verstärkt. Der Teufelskreis der Angst entsteht.

Neurobiologischer Ansatz

Neben den oben angeführten Faktoren wird auch eine (neuro)biologische Komponente angenommen. Das autonome Nervensystem reguliert und kontrolliert die inneren Organe, z.B. auch Herz und Atmung. Man geht davon aus, dass bei von Angst Betroffenen ein labileres autonomes Nervensystem vorliegt, das leichter gereizt werden kann. Dies führt dazu, dass Angstsymptome leichter ausgebildet werden können. Stress kann hier als begünstigender Faktor wirken. Untersuchungen sollen belegen, dass ein solch labiles autonomes Nervensystem vererblich ist. Zusätzlich kommt es in gewissen Hirnregionen zu Veränderungen der ausgeschütteten Botenstoffe. Hier setzen auch viele der eingesetzten Medikamente an.



Was trägt dazu bei, dass die Angst nicht wieder verschwindet?

Für die Aufrechterhaltung und Chronifizierung (dass daraus eine dauerhafte Erkrankung wird) von Angststörungen können mehrere Faktoren eine Rolle spielen.



Wie können Angststörungen behandelt werden?

● Vermeidung:

Da Angstpatienten angstbesetzte Situationen meiden, können sie häufig auch keine neuen, positiven Erfahrungen sammeln. Die Angst kann nicht relativiert werden, bzw. neue Erfahrungen der Bewältigung dagegen gesetzt werden.

● Gedanken:

Häufig finden sich Gedanken bzw. die Erwartungsangst, dass etwas Bedrohliches passieren könnte. Unbewusst entstehen dabei auch Gedankenmuster, die von einem überdramatischen, bedrohlichen Ausgang einer Situation ausgehen. Es treten also Verzerrungen und Fehlbewertungen auf.

● Mangelndes Selbstvertrauen:

Angstpatienten weisen häufig ein geringes Selbstwertgefühl und wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten auf. Sie befürchten, selber keinerlei Mittel und Wege zu haben, die Situation zu bewältigen, was nicht stimmt.

● Familiäre Faktoren:

Unbewusst tragen Angehörige oder Freunde durch ihre Reaktionen zur Aufrechterhaltung der Angststörung bei. Dies kann auch durch gut gemeinte Hilfe bzw. das Tolerieren der Vermeidung geschehen. Damit ist gemeint, dass z.B. Einkäufe erledigt werden, wenn ein Patient sich nicht allein aus dem Haus traut. Andererseits kann ein mangelndes Verständnis für die Angstsymptomatik diese

noch vertiefen, etwa wenn es heißt: „Du musst dich doch nur ein wenig zusammenreißen.“

Da Angstpatienten selten offen über ihre Symptome reden, fühlen sich auch die Angehörigen hilflos. Auch dies kann die weitere Entwicklung noch verstärken.



*Ich habe oft Angst gehabt.
Aber ich habe nicht klein beigegeben.
Ich tat einfach so, als hätte ich keine Angst,
und bald verschwand die Angst.*

Theodore Roosevelt (1858–1919), 26. Präsident der Vereinigten Staaten

Es kommen mehrere Behandlungsverfahren in Frage. Diese können auch sehr wirkungsvoll miteinander kombiniert werden.

- Medikamentöse Behandlung
- Psychotherapie
- Weitere Behandlungsverfahren

Medikamentöse Behandlung

Bei der medikamentösen Behandlung kommen häufig die folgenden Medikamente zur Anwendung:

- Trizyklische Antidepressiva (TZA)
- Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)
- Beruhigungsmittel (Tranquilizer).

Die Medikamentengruppe der Antidepressiva wurde – wie der Begriff schon sagt – ursprünglich für die Behandlung der Depression entwickelt. Es hat sich gezeigt, dass diese Mittel auch den ähnlich veränderten Hirnstoffwechsel bei Angststörungen wirksam beeinflussen können.

Historisch gesehen handelt es sich bei den klassischen Antidepressiva (TZA) um eine ältere Gruppe, die gewisse Nebenwirkungen aufweist. Daher finden vor allem neuere Antidepressiva mit weniger Nebenwirkungen Anwendung (so genannte Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, SSRI). Bei den SSRI handelt es sich um eine Weiterentwicklung der TZA



– mit besonderem Augenmerk auf eine bessere Verträglichkeit. Wichtig für Sie ist zu wissen, dass sich die positive Wirkung der verordneten Medikamente erst nach einigen Wochen voll entfaltet. So lange dauert es, bis sich die veränderten Stoffwechselprozesse im Gehirn wieder normalisieren. Daher muss das

Medikament regelmäßig eingenommen werden und es darf nicht vorzeitig und eigenmächtig wieder abgesetzt werden. Da die SSRI gut verträglich sind und nicht abhängig machen, können sie über viele Monate zur Behandlung eingesetzt werden. Zur Auswahl stehen momentan drei verschiedene SSRI, die für die Behandlung der Generalisierten Angststörung eingesetzt werden dürfen. Eine dieser Substanzen kann bei drei verschiedenen Arten der Angststörungen (Panikstörung, Soziale Angst und Generalisierte Angststörung) eingesetzt werden und ist daher besonders für die Therapie geeignet.

Beruhigungsmittel, so genannte Tranquilizer, können wegen ihrer angstlösenden Wirkung süchtig machen und sollten daher nur unter ärztlicher Aufsicht und zeitlich begrenzt eingesetzt werden. Sie haben in der Akutphase der Angststörung ihre Bedeutung, und weniger bei der chronischen, seit vielen Monaten bestehenden Generalisierten Angststörung.

Psychotherapie

Für die Behandlung von Angststörungen stehen unterschiedliche psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Zielsetzung ist eine Beseitigung der Angst bzw. Angstanfälle.

Drei Botschaften an den Patienten sind sehr wichtig:

- Angststörungen sind relativ häufig, so dass Sie nicht alleine mit Ihren Problemen sind.
- Obwohl die Angstsymptomatik sehr einschränkend und bedrohlich anmuten kann, ist sie nicht lebensbedrohlich!
- Ihre Angststörung ist wirkungsvoll behandelbar!

Die Psychotherapie bietet verschiedene Ansätze, die zur Verwendung kommen können. So finden z.B. tiefenpsychologisch orientierte Methoden oder die kognitive Verhaltenstherapie Anwendung.



Die Therapie kann als Gruppen- oder Einzeltherapie durchgeführt werden. Vorteile in der Gruppe sind, dass man Menschen mit ähnlichen Problemen trifft, man erhält andere Sichtweisen auf die eigenen Probleme. Andere Betroffene können Aufmunterung und emotionale Unterstützung geben; man hat das Gefühl: „Wir sitzen alle im gleichen Boot.“ In der Einzeltherapie hingegen erfährt niemand außer dem Therapeuten Ihre intimen Geheimnisse. Häufig gelingt es tiefer in die Problematik einzusteigen, als dies in der Gruppe möglich wäre.



Zweifellos wünscht sich jeder Patient, dass die Angst ihn nicht mehr im Griff hat. Leider kann die Angst nicht ausgeradiert werden, auch existiert noch keine Therapie, aus der man ohne Ängste wieder aufwacht. In der Regel passiert therapeutisch das genaue Gegenteil! Die inhaltliche und emotionale Auseinandersetzung mit der Angst steht im Vordergrund. Es erfolgt eine ganz bewusste Konfrontation mit den Ängsten, bei der Sie erleben können, dass die Angstanfälle nach einer gewissen Zeit zurückgehen. Aufgabe des Therapeuten ist nicht, Ihre Angst oder die Probleme für Sie zu beseitigen. Dies kann letztlich nur durch Sie selbst unter Anleitung des Therapeuten erfolgen. Wichtig ist in allen Fällen die Zusammenarbeit des Patienten mit Arzt und Therapeut und somit der Wille, alle verfügbaren Kräfte in das Gesundwerden zu investieren.

Weitere Behandlungsverfahren



Selbstverständlich können Sie über die medikamentöse und/oder psychotherapeutische Behandlung hinausgehend noch weitere Behandlungsverfahren nutzen.

Es gibt eine Vielzahl von „Entspannungsverfahren“, wie z.B. die progressive Muskelrelaxation, das autogene Training oder andere Methoden aus dem fernöstlichen Kulturkreis, die immer häufiger mit in die Therapien eingebaut werden.

Literaturtipps

- | | |
|--|----------------|
| Ängste verstehen und überwinden von Doris Wolf Broschiert – 189 Seiten Pal (2001), ISBN: 39236143222 | 12,80 € |
| Angstfrei leben von Lucinda Bassett Taschenbuch – 259 Seiten Beltz (2000), ISBN: 3407228198 | 15,90 € |
| Frei von Angst und Panik von Ines von Witzleben, Aljoscha A. Schwarz Broschiert – 160 Seiten Gräfe & Unzer (2004), ISBN: 3774266360 | 14,90 € |
| Wenn plötzlich die Angst kommt von Roger Baker Brockhaus Broschiert – 176 Seiten Haan (2004), ISBN: 3417205557 | 9,90 € |
| Angst bewältigen von Sigrun Schmidt-Traub Broschiert – 127 Seiten Springer, Berlin (2005), ISBN: 3540213600 | 19,95 € |
| Angstzustände und Panikattacken erfolgreich meistern von Shirley Trickett, Erna Tom (Übersetzer) Broschiert – 185 Seiten Goldmann (2002), ISBN: 3442164397 | 7,50 € |



Grundformen der Angst, 4 Audio-CDs 19,90 €
von Fritz Riemann, Katja Schild Reinhardt
CD
München (2003), ISBN: 3497027499

**Das Angst-Schema. Wege zur Befreiung
von Angst und Panikattacken** 14,90 €
von B. A. Pelzer
Broschiert – 224 Seiten
BoD GmbH, Norderstedt (2003), ISBN: 383301041X

Das Angstbuch 19,90 €
von Borwin Bandelow
Gebundene Ausgabe – 377 Seiten
Rowohlt, Reinbek (2004), ISBN: 3498006398

Ängste überwinden, 1 Audio-CD 19,95 €
von Arnd Stein
CD
VTM (1990), ISBN: 389326860X

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen (SHG) zum Thema Angststörungen finden sich in vielen größeren Städten.

Als Anlaufstellen fungieren auch die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS) in allen größeren Städten, die z.T. in Kooperation mit großen Krankenkassen und den Gesundheitsämtern betrieben werden. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie in den regionalen Telefonbüchern.



Eine Auswahl an Adressen:

DASH (Deutsche Angst-Selbsthilfe) und
MASH (Münchner Angst-Selbsthilfe)
Bayerstr. 77 a
80335 München
Tel.: 089/51 55 53-15 und 089/51 55 53-0
www.panik-attacken.de

AGORAPHOBIE e.V.
Tanusstr. 5
12161 Berlin
Telefon 030/851 58 24
www.angstzentrum-berlin.de

Soziale Angst Selbsthilfe

Website für Betroffene von sozialer Phobie und Schüchternheit
www.sozialeangst.de



UNTERNEHMEN ZNS

Lundbeck GmbH

Karnapp 25 • 21079 Hamburg
Telefon: 0 40/2 36 49-0
Telefax: 0 40/2 36 49-255
E-Mail: info@lundbeck.de
www.lundbeck.de