

# Angststörungen

## Was sind Angststörungen?

Nach der Internationalen Klassifikation Psychischer Störungen (ICD-10) unterscheidet man mehrere Arten von Angststörungen. Die häufigste Form stellt eine übertriebene und belastende Furcht (Phobie) vor sozialen Situationen dar, wie z.B. diejenige im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Dabei befürchten die Betroffenen, dass sie sich peinlich verhalten und zurückgewiesen werden könnten. Sehr häufig sind auch Phobien vor Tieren (v.a. Hunde, Spinnen) oder die Furcht vor der Fremde, vor dem Verlassen eines „sicheren Ortes“. Andere übertriebene Befürchtungen beziehen sich z.B. darauf, nicht schnell genug aus einer Situation entkommen zu können (z.B. im Fahrstuhl, Stau auf der Autobahn, in Flugzeugen, geschlossenen Räumen, beim Zahnarzt oder Frisör). Manche Personen leiden auch unter plötzlichen Angstanfällen aus heiterem Himmel, also ohne ersichtlichen Anlass, was bei häufigerem Vorkommen als Panikstörung bezeichnet wird. Einen Zustand dauerhafter Angespanntheit und des sich Sorgen machens kennzeichnet schließlich die so genannte generalisierte Angststörung.

## Ursachen von Angststörungen

Als theoretische Modelle zur Entstehung von Angststörungen unterscheidet man solche, die eher die Voraussetzungen in der Lebensgeschichte betrachten (tiefenpsychologisch & analytisch) und solche, die sich vorrangig mit der Angstsymptomatik selbst und dem Angstaufschaukelungsprozess auseinandersetzen (verhaltenstherapeutisch). Als Voraussetzungen können sowohl Ängstlichkeit als vererbtes Merkmal (Asendorpf, 1999; Dunn & Plomin, 1996) als auch Erziehung zur Ängstlichkeit gelten. Hierunter fällt in erster Linie ein überfürsorglicher, ängstlicher Erziehungsstil, der den Kindern nichts zutraut und somit ihr Selbstwertgefühl verringert (z.B. Furedi, 2002; Parker et al, 1999). Andere Autoren heben die Bedeutung von Eltern als ängstliche Rollenvorbilder/Modelle hervor (z.B. Schneider & Margraf, 1999).

Die meisten Modelle gehen von einer Wechselwirkung von „ängstlicher Bereitschaft“, dem zuvor beschriebenen Nährboden für Angststörungen, und dem Erleben der ersten Panikattacke in der Auslösesituation aus. Diese Auslösesituation (z.B. Unfall, Steckenbleiben im Aufzug, Hundebiss, Panikattacke im Auto) war mehr oder weniger stark existenziell bedrohlich oder wurde entsprechend interpretiert.

Das psychophysiologische Modell der Panikstörung geht von einem Angst-Aufschaukelungsprozess aus, der durch eine erhöhte Aufmerksamkeit gegenüber Körper-Empfindungen und die Fehlinterpretation dieser Wahrnehmungen als Gefahr vermittelt wird. In vielen Fällen entkoppeln sich Angststörungen von den Bedingungen, in denen sie ursprünglich entstanden sind und entwickeln eine Eigendynamik oder weiten sich sogar aus.

Für einige Autoren gelten deshalb die Faktoren, welche die Angststörung aufrechterhalten, also nicht von selbst abklingen lassen, als die „Ursache“ der Angststörung. Hierzu zählt zu aller erst die Vermeidung eigentlich harmloser Situationen, wodurch der Betroffene sich um die Erfahrung bringt, dass die Angst nach einiger Zeit auch in der als bedrohlich erlebten Situation abgeklungen wäre. Weiterhin gehören dazu z.B. so genannte Sicherheitsverhaltensweisen, die in der angstbesetzten Situation eingesetzt werden, um die Angst weniger zu spüren (z.B. auf die Uhr sehen; an einen Punkt starren) oder eine ungünstige Atemtechnik, unrealistische Katastrophenfantasien, eine übertriebene körperliche Schonhaltung oder positive Folgen der Angstsymptomatik wie erhöhte Zuwendung vom Partner.

# Therapie der Angststörung

Je nach Dauer und Art der Angststörung und je nach Ursache muss darüber entschieden werden, welche Form der Psychotherapie die Richtige ist.

Phobien (z.B. Angst vor Spinnen, Prüfungsangst, Höhenangst, Angst in Aufzügen) als isolierte Ängste sind verhaltenstherapeutisch gut zu behandeln.

Soziale Ängste sind gut im Rahmen von speziellen Trainings zu behandeln. Dies sind z.B. Soziale Kompetenz Trainings, Selbstsicherheitstrainings. Angebote hierzu finden Sie auf meiner Homepage unter miniklinik.

Die Agoraphobie mit oder ohne Panikattacken sowie die generalisierte Angststörung sind auf der Symptomebene gut verhaltenstherapeutisch behandelbar. Dies kann auch im Rahmen eines psychosomatischen Klinikaufenthaltes geschehen. Sollte die Angst bereits in der Kindheit angelegt worden sein, so wäre es sinnvoll im Anschluss an die Symptombehandlung eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie zu machen.

Eine Selbstbehandlung auf Symptomebene ist auf jeden Fall wichtig und empfehlenswert. Buchempfehlungen hierfür finden Sie weiter unten.

## Literatur Angststörungen

- Asendorpf, J. (1999). Keiner wie der andere – Wie Persönlichkeitsunterschiede entstehen. Minerva, ed. Wissen.
- Dunn, J. & Plomin, R. (1996). Warum Geschwister so verschieden sind. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Furedi, F. (2002). Die Elternparanoia – Warum Kinder mutige Eltern brauchen. Frankfurt a. Main: Eichborn.

## Empfehlenswerte Selbsthilfebücher:

### Für Phobien und Panikattacken:

- Wittchen, H. U. (2002). Wenn Angst krank macht. Hexal Ratgeber Angst.
- Wolf, Doris (1994). Ängste verstehen und überwinden. PAL Taschenbuch.
- Littek, Frank (2001). Fliegen ohne Angst. Know how Verlag.

### Für Soziale Angst:

- Lydia Fehm, H.U. Wittchen (2004) – Wenn Schüchternheit krank macht. Hogrefe: Göttingen.
- Rolf Merkle – So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen. PAL-Verlag
- Rolf Merkle – Lass Dir nicht alles gefallen. PAL-Verlag.

## **Empfehlenswerte Links zur Angstselbsthilfe:**

[www.angstliste.de](http://www.angstliste.de)

[www.panik-attacken.de](http://www.panik-attacken.de)

[www.paniker.de](http://www.paniker.de)

[www.sozialphobie.de](http://www.sozialphobie.de)

[www.angstzentrum-berlin.de](http://www.angstzentrum-berlin.de)

[www.angst-auskunft.de](http://www.angst-auskunft.de)

[www.angst-und-panik.de](http://www.angst-und-panik.de)

### **Angst-Hilfe e.V. München,**

Bayerstr. 77 a Rgb.; 80335 München;

Tel. MASH: 089-515553-0;

Tel. DASH: 089-515553-15;

Fax: 089-515553-16

### **NAKOS Selbsthilfegruppen-Koordination:**

Albrecht-Achilles Str. 65,

10709 Berlin;

Tel.: 030-8914019;

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)