



Rehazentrum Bad Dürkheim – Klinik Hüttenbühl der Deutschen Rentenversicherung Bund

Vortrag zum Thema: Angst

Formen der Angst: Wie viele sind betroffen?

- Alltagsängste und Stress: Alle Menschen sind betroffen
- Angst bei vorübergehenden Belastungen: Viele sind betroffen
- Angsterkrankungen: 10 von 100 Erwachsenen
- Angsterkrankungen mit Begleiterkrankungen: 3 von 100 Erwachsenen
- 70% der Pat. in einer Psychotherapie geben Angstsymptome an
- 20 – 30% haben starke Angstsymptome
- 16% aller Psychotherapiepatienten haben eine Angststörung

Angst ist ...

- ein Grundgefühl bei fast allen Lebewesen
- erhöht die Aufmerksamkeit
- als „Alarmbereitstellungsreaktion“ eine biologisch notwendige Fähigkeit
- unangenehm aber nicht gesundheitlich gefährlich

Normale Ängste im menschlichen Leben:

- „Acht-Monats-Angst“ bei Säuglingen
- Verlustangst (Bezugspersonen)
- Angst, die Liebe der Eltern verlieren zu können (bei selbstständigem Handeln)
- Trennungsangst (Vorschulalter)
- Angst vor zu großer Nähe (Partnerschaft)
- Angst vor Strafe, Gewissensangst
- Angst vor körperlichem Schaden

Angst ...

- kann Symptome bzw. Beschwerden auslösen
- bis zu Funktionsausfällen oder Funktions-beeinträchtigungen (Sinnesorgane, Muskulatur, Atmung etc.)
- auch bis zu heftigen Panikanfällen
- die wiederum Ängste vor gesundheitlichen Folgen nach sich ziehen können
- kann sich bis zur Angst vor der Angst entwickeln

Angstreaktionen

Körperliche Reaktionen der Angst:

- Ausschüttung von Stresshormonen (Adrenalin, Noradrenalin)
- Erregung des vegetativen Nervensystems
- Anstieg von Herzschlag, Blutdruck, Atemfrequenz
- Magen- Darmbeschwerden
- vermehrtes Schwitzen, Pupillenerweiterung, trockener Mund
- Muskelanspannung
- kann nur eine gewisse Zeit anhalten
- löst sich von allein
- hat keine gesundheitlichen Folgen
- kann durch Entspannung entgegengesteuert werden

Gedankliche Reaktionen bei Angst:

- negative bis katastrophisierende Bewertung von äußeren Situationen
- von inneren Phänomenen, Körpersensationen
- Verzerrung der Wahrnehmung
- Angst machende Reize werden überbewertet
- Reize ohne Angst werden nicht wahrgenommen

Verhaltensreaktionen bei Angst:

- Vermeidungsverhalten erhöht die Angst langfristig immer
- überhöhte Selbstwahrnehmung und Sensitivität für mögliche Gefahren

Angststörungen

Ursachen von Angststörungen:

- erbliche Veranlagung
- Erlernen von angstverstärkenden Verhaltensmustern in der Ursprungsfamilie (ängstliche Bezugspersonen)
- fehlendes Erlernen der Bewältigung von Konflikten oder schwierigen Lebenssituationen
- Traumatisierungen: seelische und/oder körperliche Verletzungen, Gewalterfahrungen
- körperliche Auslöser (z.B. Schilddrüsenüberfunktion, Drogenmissbrauch)

Folgen von Angststörungen:

- Einschränkung im Alltagsvollzug
- Vermeidungsverhalten
- Begünstigung einer Depression
- Missbrauch von Medikamenten und Alkohol
- mangelndes Selbstvertrauen
- soziale Konflikte

Formen von Angststörungen

Panikstörung:

- tritt anfallsartig und (scheinbar) spontan auf
- eine Vielfalt von als bedrohlich empfundenen körperlichen Symptomen tritt auf, die sich innerhalb von Sekunden bis Minuten zu einem Höhepunkt steigern: Herzklopfen, Schwindel, Beklemmungsgefühl, Brustenge, Schweißausbruch, Erstickungsanfälle, Todesangst

Generalisierte Angststörung:

- langsamer Beginn
- charakterisiert durch vielfältige, unangemessene, andauernde Besorgnisse, Ängste und Befürchtungen in Bezug auf verschiedene Lebensbereiche
- Symptome:
ängstliche Anspannung, körperliche Unruhe, Unfähigkeit, sich zu entspannen, Schlafstörungen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Hitzewallungen, Reizbarkeit

Agoraphobie:

- häufig kombiniert mit Panikstörung
- tritt v.a. dann auf, wenn subjektiv keine Flucht oder Hilfe möglich wäre (z.B. offene Plätze, Busfahren, in der Schlange stehen etc.)
- führt oft zu Vermeidungsverhalten
- tritt bei Frauen doppelt so häufig auf wie bei Männern

Soziale Phobie:

- unangemessen starke Angst in sozialen Situationen
- Angst, im Mittelpunkt zu stehen, beobachtet zu werden
- Angst vor Beschämung
- führt ebenfalls oft zu Vermeidungsverhalten, vor allem bei größeren Lebensveränderungen

Behandlung von Angststörungen

Ziele der Psychotherapie:

- Durchbrechung des Teufelskreises aus Angst und Vermeidungsverhalten
- Auslösebedingungen zu erkennen
- Wahrnehmung normalisieren für äußere Situationen und innere Reize
- die „Gefährlichkeit“ einschätzen
- als normale menschliche Reaktion erkennen lernen

Verhaltenstherapie:

- *Expositionsbehandlung* d.h. Aufsuchen der Angst machenden Situation,
- evtl. in Begleitung, mit langsamer Steigerung der Zeitdauer und der Intensität der Exposition
- *kognitive VT* versucht die irrationalen Bewertungen und Denkschemata der Angstentstehung herauszuarbeiten und zu verändern

Tiefenpsychologische Psychotherapie:

- Aufarbeitung der hinter den Ängsten stehenden inneren, unbewussten Konflikte
- lebensgeschichtliche Hintergründe der Angstentstehung erarbeiten
- Angst als Lebensgefühl wahrnehmen und akzeptieren lernen

Gruppentherapie:

- hilft besonders bei der Bewältigung der zwischenmenschlichen Seiten von Ängsten
- dient dem Austausch von Gemeinsamkeiten
- Bewältigungsvorschläge kommen von Betroffenen

Entspannungsverfahren:

- autogenes Training dient der Gegenregulation der physiologischen Spannungsspirale
- auch mit speziellen Vorsatzbildungen zur Angstreduktion
- Muskuläre Tiefenentspannung ebenfalls zum Erregungsabbau

Medikamentöse Behandlung

- Medikamente sollten bei Angststörungen selten eingesetzt werden und eher die Ausnahme bleiben
- Medikamente sind dann zu erwägen, wenn
- die Angst langfristig besteht
- Psychotherapie bisher nicht zum Erfolg geführt hat
- gravierende Einschränkungen das Leben und die Psychotherapie behindern

Wenn Medikamente anfangs notwendig sein sollten ist zu beachten:

- *Beruhigungsmittel* wie die sog. Benzodiazepine können zur Gewohnheit und sogar zur Sucht führen
- sind als Akutbehandlung bei schweren Angstanfällen indiziert
- wenn überhaupt, sollte die Behandlung überbrückend für kurze Zeit erfolgen
- Standardtherapie sind dabei bestimmte *Antidepressiva*
- deren Wirkung setzt über 2 bis 6 Wochen langsam ein
- sollten für 6 bis 18 Monate verordnet werden

Regeln im Umgang mit Angst

1. Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind verstärkte **normale** Stressreaktionen
2. Angstreaktionen sind nicht schädlich für die Gesundheit
3. Verstärken Sie Angstreaktionen nicht durch furchterregende Phantasievorstellungen
4. Bleiben Sie in der Realität; beobachten und beschreiben Sie innerlich, was um Sie herum **wirklich** geschieht
5. Bleiben Sie in der Situation, bis die Angst vorübergeht
6. Beobachten Sie, wie die Angst von alleine wieder abnimmt
7. Vermeiden Sie die Angstsituationen nicht!
8. Setzen Sie sich bewusst Situationen aus, die Ihnen Angst machen: dosiert und in kleinen Schritten
9. Seien Sie stolz auf Erfolge, auch auf die kleinen Erfolge!
10. Nehmen Sie sich in Angstsituationen Zeit

Zum Lesen

U. Wittchen, M. Bullinger-Naber & M. Dorfmueller. Hexal Ratgeber Angst.

Schäfer, U. und Rüther, E. Vom Schutz der normalen Angst zur qualvollen Angststörung. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige. 2004 ABW Wissenschaftsverlag GmbH.