

---

## Merkblatt Angststörungen

### Information

Die gesunde Angst ist eine wichtige Emotion, denn sie signalisiert Gefahr und dient dem Überleben.

Die krankhafte Angst tritt aber zu häufig oder zu stark auf. Aufgrund dieser Intensität und weil sie als bedrohlich und unangemessen erlebt wird entsteht bei den Betroffenen ein Leidensdruck.

### Klassische Angststörungen

- Panikstörung
- Agoraphobie mit/ohne Panikstörung
- Soziale Phobie
- Spezifische (isolierte) Phobie
- Generalisierte Angststörung
- Krankheitsangst/Hypochondrie

### Verlauf

Angststörungen können bereits in der Kindheit auftreten, diese verschwinden aber oft im Verlaufe des Älterwerdens. Im Erwachsenenalter bestehende Angststörungen neigen lange unbehandelt aber dazu chronisch zu verlaufen.

Je früher eine Behandlung erfolgt, desto besser ist in der Regel die Prognose. Mit kognitiver Verhaltenstherapie lassen sie sich viele Angststörungen gut behandeln oder zumindest reduzieren.

### Häufigkeit

Angststörungen sind häufige psychische Störungen. Die aktuelle Forschung geht davon aus, dass jeder 5. in seinem Leben mal unter einer Angststörung leidet. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

### Ursachen

*Biologische Ursachen:* Vererbung, Krankheiten → Ungleichgewicht in Botenstoffen im Gehirn ↔ Über-/Unteraktivierung von gewissen Hirnregionen

*Psychosoziale Faktoren:* Stress, Belastungen/Trauma, fehlende Ressourcen wie soziale Kontakte, Freizeit, Geld, positive Erfahrungen etc.

*Psychologische Faktoren:* gelernte Strategien, geringe Stresstoleranz, erhöhte Selbstbeobachtung, psychisch oder physisch kranker Elternteil, erschwerter Zugang zu Gefühlen, Beziehungsstörungen, Persönlichkeitsmerkmale

Diese Faktoren wirken oft in Kombination und können die Angststörung aufrechterhalten und verstärken. Daher ist es wichtig mit der Psychotherapie diese Aspekte zu analysieren und den Teufelskreis zu durchbrechen (siehe unten).

### **Die verschiedenen Angstebenen**

*Körperliche-physiologische Angst:* Hormonell gesteuerte Reaktion für Kampf-Flucht-Reaktion. Diese Reaktionen sind körperlich deutlich spürbar mit beschleunigter Atmung, erhöhtem Puls, Schwitzen, Muskelanspannung etc.. Das „Angstzentrum“ im Gehirn, der Mandelkern, ist verstärkt aktiv und steuert die Angstreaktion.

*Kognitive Ebene - Gedanken, Bewertungen, Annahmen:* Auslöser sowie die Angstreaktion selbst wird als negativ bewertet und lösen entsprechende Gedanken („Gefahr!“) sowie Gefühle (Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit) aus. Ein Grübelprozess wird in Gang gesetzt, dies kann zu Fehlinterpretationen und Verstärkung von bereits vorhandenen negativen Grundannahmen führen. Es entsteht eine Erwartungsangst bei ähnlichen Auslöser, diese Auslöser können immer unspezifischer werden → Generalisierung

*Motorische Ebene:* Durch die Angst wird eine motorische Unruhe ausgelöst, der Körper macht sich bereit für Flucht oder Kampf. Diese Symptome können als neuer Hinweisreiz für die Gefahr dienen.

*Verhaltensebene:* Angst löst ein Fluchtverhalten aus. Mit Rückversicherungs- und Vermeidungsverhalten wird versucht Kontrolle über die Angstgedanken und -reaktion zu bekommen. Kurzfristig wird damit die Angst reduziert, doch langfristig wird sie dadurch noch mehr verstärkt, weil die Angstgedanken bestätigt werden („ich fliehe vor dem was gefährlich ist - es ist also wirklich gefährlich, ansonsten müsste ich nicht fliehen“) und keine andere Erfahrung möglich ist, nämlich dass das Gefürchtete nicht eintritt.

### **Teufelskreis**

Aus oben genannten Ebenen lässt sich ein Teufelskreis zusammensetzen. Ein Auslöser (innerer oder äusserer) wird wahrgenommen und als Gefahr bewertet. Daraus ergibt sich eine Angstreaktion, welche sich äusserlich, z.B. mit Vermeidungsverhalten, zeigt. Zudem auch zu physiologischen Veränderungen führen und diese wiederum lösen körperliche Reaktionen wie Schwitzen, Herzrasen etc. aus. Diese Symptome wirken als neuer Reiz für die Angstreaktion aus, werden als Gefahr bewertet und der Teufelskreis dreht sich weiter.

### **Was kann ich selber tun?**

*Psychotherapie!* Psychotherapie, insbesondere die KVT ist wirksam, aber je länger Sie warten desto grösser ist die Chronifizierungsgefahr.

*Vermeidungsverhinderung:* Auch wenn es schwer fällt, wichtig ist aber sich der Angst zu stellen und nicht die Angstsituationen zu vermeiden. Dabei kann es aber helfen sich schrittweise diesen Situationen anzunähern bzw. sich Unterstützung zu holen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit auch Substanzen wie Beruhigungsmittel oder Alkohol zur Angstreduktion – auch das ist ein Vermeidungsverhalten.

*Entspannungstechniken*

*Selbsthilfegruppen*

### **Was erwartet mich in der Psychotherapie?**

Erhebung der Krankheitsgeschichte, Familiengeschichte, aktuelle Lebenssituation

Aufklärung über die Krankheit

Gemeinsames Verständnis über wie die Angst individuell entstanden ist, hierfür ist eine gute Diagnostik notwendig (z.B. auch über Fragebögen und Protokolle)

Typische Therapieelemente:

- Kontrollerleben und Angstbewältigung: Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmungslenkung, Gedankenstopp, Entspannungstechniken, Anti-Stress-Techniken/Skills
- Kognitive Strategien in der Angstbewältigung: Pro-Kontra, Hinterfragen der Angst/Informationensuche, Tagebuch, Grundannahmen überprüfen, Antigrübeltechniken, Umstrukturierungstechniken
- Exposition zur Angstbewältigung
- Emotionale Strategien in der Angstbewältigung

WICHTIG: die Therapie wird individuell nach Ihren Symptomen, Zielen und Bedürfnissen gestaltet.

### **Links/Literatur**

<http://www.angststoerungen-info.ch>

<https://www.psychosomatische-versorgung.de/informationen-fuer-patienten/angst>

<http://www.panikattacken.at>

### **Zusätzliche Quelle**

Angststörungen, Therapietools, Hagena & Gebauer, Beltz-Verlag, 2014