

Angst – unangenehm, aber notwendig: Wann werden Ängste behandlungsbedürftig?

Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht schon einmal Angst hatte. Angst ist ein unangenehmes Gefühl und trotzdem lebensnotwendig. Angst erfüllt eine wichtige Warnfunktion und weist uns auf Gefahren hin. Ganz eng verbunden mit der Angst ist der Begriff „Stress“. Angst zu haben bedeutet einen erhöhten Herzschlag, einen erhöhten Blutdruck usw. Nur dies versetzt uns in die Lage, schnell auf vorhandene Bedrohungen zu reagieren. Uns stehen drei Wege offen auf die Angst zu reagieren: Kampf, Flucht oder man stellt sich tot. Somit ist eine vollkommene Angstfreiheit kein erstrebenswertes Ziel, weil wir dann auf Gefahren nicht mehr mit der notwendigen Bereitschaft oder Aufmerksamkeit reagieren könnten.

Von einer Krankheit, also einer „Angststörung“ spricht man erst dann, wenn Menschen in Situationen, die nicht gefährlich sind, übertriebene Angstgefühle entwickeln. Ein Beispiel hierzu ist die weit verbreitete Angst vor Spinnen. In Deutschland gibt es keine giftigen Spinnen, trotzdem reagieren viele Menschen mit Angst und Panik vor diesen ungefährlichen Tieren. Manchmal braucht es gar keinen konkreten Anlass für eine Angst, diese Menschen leiden also an einer Angst ohne erkennbare Ursache (dies nennt man „frei flottierend“). Sehr oft können sich Betroffene ihre unangenehmen Gefühle nicht erklären. Sie wissen zwar, dass ihre Angst und die damit verbundenen Gefühle und Reaktionen unbegründet sind, haben aber selber keine Möglichkeit, die Ängste zu reduzieren.

Ist die Angststörung mit einem Objekt verknüpft, also z.B. bei einer Flugangst oder einer Angst vor Tieren, so spricht man von einer sogenannten „phobischen Angst“. Häufige Erstauslöser sind hierbei „Panikattacken“. Die Betroffenen haben in einer bisher nicht furchterregenden Situation z.B. auf einer Brücke oder beim Einkaufen plötzlich eine Panikattacke, „wie aus heiterem Himmel“.

Neben den Depressionen sind Angststörungen die am häufigsten vorkommenden psychischen Störungen. Im Laufe des Lebens leiden rund 15% der Bevölkerung mindestens einmal an einer Angststörung.

Wie kommt es nun überhaupt zu einer Angststörung? Hierbei spielen viele Faktoren eine Rolle. So spielt z.B. die Genetik eine Rolle, so haben Kinder von Angstpatienten eine höhere Erkrankungswahrscheinlichkeit. Aber auch biologische Faktoren spielen eine Rolle, so sprechen manche Menschen konstitutionell bedingt eher stärker auf Reize aller Art an, so dass es schneller zu Stress kommt. Aus tiefenpsychologischer Sicht entsteht Angst als Folge ungelöster, weitgehend unbewusster Konflikte.

Warum sollte eine Angsterkrankung behandelt werden? Ängste haben die Eigenschaft sich auf immer mehr Situationen auszudehnen und werden dadurch immer stärker, wenn die Erkrankung nicht behandelt wird. Die Angst breitet sich also immer auf mehr normale Situationen und Objekte aus. Dies schränkt dann die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein. Das kann sogar so extrem werden, dass sich Angsterkrankte nicht mehr aus

den eigenen vier Wänden heraus trauen. In der Mai-Ausgabe lesen Sie, wie Angsterkrankungen behandelt werden können.

Haben Sie Fragen zum Artikel, so können Sie mir gerne unter falk.hinneberg@gmx.net schreiben oder mich unter 0176/47844650 anrufen.

Zu meiner Person:

Falk Hinneberg

Heilpraktiker für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz)

Psychologischer Berater

MPU-Berater

Demenz-Berater

Oderberger Str. 28

16244 Schorfheide, OT Lichterfelde

falk.hinneberg@gmx.net

0176/47844650