

Behandlung von Angststörungen

In der April-Ausgabe der *Barnimer Bürgerpost* wurde erklärt, was eine *normale Angst* von einer *Angststörung* unterscheidet.

Durch jede neue *Angsterfahrung* entsteht sehr schnell im Gehirn ein *Angstgedächtnis*, das dafür sorgt, dass schon bei minimalen Reizen die *komplette Angstreaktion* wieder abläuft mit erhöhtem Puls, ansteigendem Blutdruck, usw. Somit verstärkt sich das *Angstgedächtnis* mit jedem neuen *Angstanfall*. Dieser sich weiter verstärkende *Angstaufbau* muss nun also unterbrochen werden. Ansonsten droht die *Angst vor der Angst*, die soweit führen kann, dass sich Erkrankte nicht mehr aus den eigenen vier Wänden heraus trauen.

Regelmäßige sportliche Aktivitäten und Entspannungsübungen wie zum Beispiel das *Autogene Training* oder die *Progressive Muskelentspannung* können Angstreaktionen langfristig mindern.

Sehr oft werden Angststörungen jedoch mittels *verhaltenstherapeutischer Methoden* behandelt. Hierbei wird *ungewolltes, da störendes Verhalten* abgelegt und *neues, gewolltes Verhalten* erlernt. Zuerst soll der Klient ein Verständnis für die Ursachen seiner Angst entwickeln. Um dies zu klären, wird genau herausgearbeitet, in welchen Situationen und unter welchen Umständen die Angst auftritt. Wichtig ist es hierbei auch, mit welchen begleitenden Gedanken und Gefühlen die Angst auftritt. Der Klient kann zu diesem Zweck ein *Angsttagebuch* führen, in dem er seine täglichen Erfahrungen festhält.

Die Vermeidung der konkreten Angstsituation verstärkt die Angst. Es tritt zwar kurzfristig eine Entspannung ein, aber die Angst wird immer wieder kommen, wenn sie denn nicht behandelt wird. Somit ist der *Königsweg* die *Konfrontation mit der Angst*. Das kostet Überwindung, baut aber nicht nur die Angst ab, sondern stärkt auch das in der Regel angegriffene Selbstbewusstsein. Hierzu gibt es zwei Wege: *Entweder* der Klient arbeitet mit seinem Therapeuten die Angstsituationen von *unten nach oben* ab, das heißt es wird mit der geringsten Angst begonnen (zum Beispiel: Ich sehe ein Flugzeug) und arbeitet sich dann langsam bis zu größten Angstsituation vor (Beispiel: Das Flugzeug hebt ab). Hier gilt es gründlich zu arbeiten, denn Gründlichkeit ist wichtiger als schnelle Erfolge. Alle Situationen die mit der Angst zu tun haben, müssen erfasst und bewertet werden. *Oder* der Klient beschäftigt sich sofort mit dem denkbar schlimmsten Szenario (sogenanntes *Flooding*). Im günstigsten Fall genügt dann ein einziger Durchlauf. Welcher der beiden Wege der geeigneter ist, dies kann nur der Klient zusammen mit dem Therapeuten erarbeiten. So ist z.B. das *Flooding* bei einem herzkranken Klienten nicht möglich. Für beide Wege gilt allerdings: Die Übungen müssen über einen längeren Zeitraum wiederholt werden, um den langfristigen Erfolg zu sichern. Und: je früher die Behandlung begonnen wird, desto günstiger ist die Prognose.

Haben Sie Fragen zum Artikel, so können Sie mir gerne unter falk.hinneberg@gmx.net schreiben.