Wenn aus einem *Angstgefühl* eine seelische Störung wird

Die Körperreaktion bewahrt uns vor Gefahren, kann aber auch selbst zu einer werden

Experten-Interview

Dr. Andreas Hagemann ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der Röher Parkklinik (www.roeher-parkklinik.de)

Erhöhter Blutdruck, angespannte Muskeln und erweiterte Bronchien, damit mehr Sauerstoffaustausch stattfindet. Wenn Gefahr droht, setzt unser Körper diesen Angstmechanismus in Gang, damit wir flüchten oder (vor allem in der Neandertaler-Zeit) angreifen können. Doch was ist, wenn die Reaktion plötzlich in harmlosen Alltagssituationen entsteht? Dann könnte eine Angststörung dahinterstecken. Wie wir sie erkennen und vertreiben können, erklärt uns Dr. Andreas Hagemann im Interview.

Wie macht sich eine übersteigerte Angst bemerkbar?

Angst wird dann zu einer Angststörung, wenn sie unangemessen ist, etwa vor harmlosen Dingen wie Spinnen oder Höhe. Wenn Angst zu oft und zu lange auftritt und vor allem, wenn sie beginnt, die Kontrolle über unser Leben zu übernehmen und ein Leidensdruck entsteht. Oft bestehen katastrophisierende Gedanken wie: Wenn ich dieses Projekt nicht zeitnah fertigstelle, geht die Firma den Bach runter. Wenn das geschieht, wird meine Existenz am Ende sein, weil ich Schuld daran habe. Hier entstehen teilweise nicht mehr nachvollziehbare Angstzustände, die sich immer stärker auf die Lebensqualität auswirken.

Wie entsteht die „Angst vor der Angst"?

Dies kann passieren, wenn sich die Angst verselbstständigt, etwa bei sozialen Phobien. Hierbei haben Betroffene Angst, sich in der Gesellschaft anderer Menschen falsch zu verhalten, sich zu blamieren oder negativ aufzufallen. Deshalb versuchen Betroffene, diese Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen, indem sie sich zu Hause isolieren. Doch das Vermeiden lässt die Ängste nicht verschwinden, sondern ruft erst recht krude Gedanken hervor. Durch die Angst, es könnten Ängste entstehen, ist die Furcht, die vermieden werden soll, bereits da.

Was können die Ursachen sein?

Genetische Faktoren spielen eine Rolle, ebenso wie Erlebnisse in der Kindheit. Beispiel: Spinnenangst. Wenn sich eine Mutter vor dem Insekt fürchtet und das Kind dieses Tier mit einer Gefahrensituation in Verbindung bringt, kann es sein, dass es später auch eine Angst entwickelt. Es ist auch möglich, dass Negativerfahrungen in der Kindheit lange Zeit keine Probleme machen und dann durch ein Einzelereignis wieder hochkochen. Ich hatte eine Patientin, die als Kind traumatisiert wurde und als Stewardess gearbeitet hat. Als es 2015 zu dem Germanwings-Absturz kam, wurden plötzlich diese Kindheitserfahrungen getriggert. Und zwar so stark, dass diese Frau mit Anfang 30 berufsunfähig wurde.

Was ist der Unterschied zwischen Angst und einer Panikattacke?

Während eine Angststörung immer einen Auslöser hat, ist Panik eine starke Angstreaktion ohne konkrete Zuordnung. Diese Attacke dauert zwar nur wenige Minuten an, ist aber in der Regel extrem unangenehm. Oft entsteht etwa das Gefühl, sterben zu müssen. Symptome sind starkes Herzklopfen, ein Engegefühl oder auch Schwindel. Es gibt Schwangere, die unter Panikattacken leiden – das kommt übrigens gar nicht so selten vor. Schließlich haben hormonelle Veränderungen einen wichtigen Einfluss auf Körper und auch Psyche.

Amira Pocher
Die 28-Jährige gab vor Kurzem bekannt, dass sie während und nach der Schwangerschaft unter starken Panikattacken litt. Sie selbst vermutet ein hormonelles Ungleichgewicht als Auslöser, das ein unverarbeitetes Trauma aus der Kindheit hochgeholt haben könnte.

Was sollten Betroffene bei einer Störung zuerst tun?

Wenn Ängste unangemessen groß sind und das Leben bestimmen, ist der Hausarzt die erste Anlaufstelle. In manchen Fällen können auch Stress oder die Schilddrüse eine Angststörung auslösen. Liegen die Ursachen tiefer, kann der Mediziner an einen Psychiater oder Psychotherapeuten überweisen.

Wie sieht die Behandlung aus?

Der erste Schritt ist meistens die sogenannte Psychoedukation. Der Betroffene lernt hier, wie der Angstprozess ganz genau abläuft und wie der Körper darauf reagiert. Anschließend werden individuell für den Patienten verschiedene Techniken erarbeitet, wie mit Angstzuständen umgegangen werden kann.

Welche Techniken der Angstbewältigung gibt es?

Eine Möglichkeit ist das Erlernen von Achtsamkeit. Hier geht es darum, sich auf den Moment zu konzentrieren und nicht auf das, was passieren könnte. Die Angst entsteht nicht aus der Situation heraus, sondern aus dem, was ich mir gedanklich vorstelle. Und wenn ich um mich herum etwas Schönes und Positives wahrnehme und den Verstand aktiv damit beschäftige, hat das Gehirn keine Kapazitäten mehr, ein Katastrophenszenario zu erzeugen. Ähnlich geht es auch bei Traumatisierungen. Wenn ich negativen Imaginationen etwas Positives gegenüberstelle, können negative Gefühle aufgelöst werden.

Was steckt hinter der Expositionstherapie?

Hier nähert sich der Betroffene langsam der angstauslösenden Situation oder dem Objekt. Erst zum Beispiel auf einem Bild, dann hinter Glas, etwa bei Spinnenphobie, und anschließend im direkten Kontakt. Ziel ist es zu spüren, dass keine konkrete Gefahr besteht und die Angst von alleine wieder geht. Die Bewertung der Situation wird umgeschrieben von „Hier ist etwas gefährlich" hin zu „Ich bin in Sicherheit und geschützt".

Was passiert nach der Therapie?

Man sollte sich zusammen mit dem Therapeuten Strategien erarbeiten. Gerade Achtsamkeit lässt sich gut im Alltag anwenden. Auch Ausdauersport, gesunde Ernährung und soziale Kontakte mindern Ängste. Wichtig ist auch eine strikte Trennung von Arbeit und Freizeit.

Buch-Tipp

Gerade Frauen leiden häufig unter Ängsten und Selbstzweifeln. „Das Anti-Angst Programm für Frauen" zeigt, wie man Widerstandskraft aufbaut (Trias, 19,99 €)

Natürliche Helfer für mehr Gelassenheit

■ **Stressfallen finden:** Starke Hektik kann auch Angststörungen fördern. Deshalb ist es ratsam, sich nicht zu viel aufzuladen und regelmäßige Pausen in den Alltag einzubauen. Etwa eine kurze Atemübung oder Sport. Körperliche Aktivität hemmt die Ausschüttung von Stresshormonen und kurbelt darüber hinaus den Stoffwechsel an.

■ **Rosenwurz:** Die Heilpflanze (siehe Foto) enthält sogenannte Adaptogene. Diese Stoffe erhöhen die Widerstandskraft gegenüber verschiedenen Stresssituationen. Als Extrakt (z. B. in „rhodioLoges", Apotheke) soll die Pflanzenkraft zudem Symptome wie Müdigkeit und Schwächegefühl lindern.

■ **Lavendel:** Leidet aufgrund von Ängsten oder innerer Unruhe die Schlafqualität, kann Lavendel helfen. Es enthält ätherische Öle, die dafür sorgen, dass weniger Stress auslösende Botenstoffe im Körper gebildet werden. Das wiederum bringt das überreizte Nervensystem in Balance. Als Extrakt (z. B. in „Lasea", Apotheke) soll es Ängste lindern und so zu gesundem Schlaf verhelfen.

■ **Johanniskraut:** Das in dem Kraut enthaltene Hypericin soll nicht nur die Stimmung aufhellen, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit verbessern.