

Warum habe ich solche Angst?

Heilpraktikerin für Psychotherapie Katrin Marquardt klärt auf

Plötzlich fängt es auf der Autobahn, im Kaufhaus, Theater oder Kino an: Herzrasen, Zittern und innere Unruhe. Man fängt an zu schwitzen, hört das Blut im Kopf rauschen und bekommt das Gefühl nicht mehr unter Kontrolle. Die Attacken kommen immer öfter, nirgends ist man sicher und man fängt an, alle Orte zu vermeiden an denen man mal eine Attacke hatte. Bis ein Arzt irgendwann die Diagnose stellt: Angst- und Panikstörung.

Da Angst mittelbar oder unmittelbar Symptom einer körperlichen Krankheit sein kann, ist es wichtig sich untersuchen zu lassen. Die Angst gehört zum Leben und ist ein urmenschliches Gefühl, das lebensrettend sein kann. Sie hilft uns Gefahren zu erkennen, mahnt zur Vorsicht und verschafft uns in Notfällen die nötige Energie, um entschlossen zu handeln. Psychisch bedingte Angst wird oftmals durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren ausgelöst. Man unterteilt die Angststörungen grob in drei Bereiche: Die generalisierte Angststörung, die Panikstörung und Phobien.

Die generalisierte Angststörung entwickelt sich oft schleichend. Hier ist die



Von Angst- und Panikstörungen sind in Deutschland Millionen Menschen betroffen. Foto: pm

Angst an den meisten Tagen da und nicht zu kontrollieren. Sie kann überall auftreten. Betroffenen fühlen sich dadurch nirgendwo sicher, stark belastet und in ihrem Leben sehr beeinträchtigt, wissen aber darum, dass die Angst unbegründet ist, was erheblichen Leidensdruck verursacht. Angststörungen sind häufig neurotischen Ursprungs und über einen frühkindlichen ungelösten Konflikt entstanden. Bei der Panikstörung, die sich oftmals sehr plötzlich entwickeln und bei jüngeren Menschen sehr verbreitet sind, erlebt der Betroffene die Symptome viel bedrohlicher. Er hat das Gefühl einen Herzinfarkt zu erleiden, bekommt keine Luft mehr und hat das Gefühl verrückt zu werden. Die An-

fälle dauern häufig nur Minuten, können aber auch über Stunden anhalten. Phobien sind Ängste vor bestimmten Situationen und Objekten, wie vor Tieren oder großen Menschenmengen. Auch Phobien können neurotischen Ursprungs sein, können aber auch aus einem Trauma herrühren.

Im akuten Stadium können von einem Arzt verordnete Medikamente schnelle Hilfe sein. Allerdings sollten derartige Störungen immer auch therapeutisch behandelt werden, um die Ursache zu beheben. Aus schulmedizinischer Sicht ist hier die Verhaltenstherapie das Mittel der Wahl. Es werden Strategien erlernt um den „Angstkreislauf“ zu durchbrechen oder den mit Angst belegten Situationen oder Objekten den Schrecken zu nehmen.

Aber auch andere Therapieformen wie Hypnosetherapie sind geeignet. Unterstützend helfen Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation oder Meditation. Auch in Selbsthilfegruppen und Internetforen finden Betroffene Unterstützung.

Weitere Informationen über das Thema gibt es in der Praxis von Katrin Marquardt unter © 04152/88 86 54.