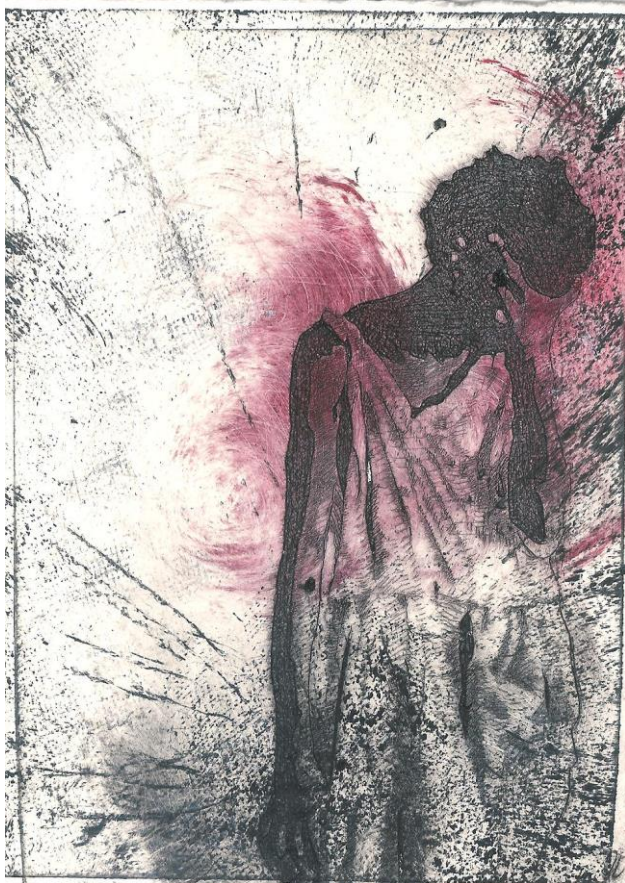


## Angsterkrankungen

- Informationen über Ursachen, Symptome, Behandlung -



## Einleitung

Immer mehr Menschen leiden weltweit unter verschiedenen Formen der Angst. Im Laufe eines Jahres erkrankt in Deutschland jede/r Zehnte an einer Angststörung. Frauen sind dabei fast doppelt so häufig betroffen wie Männer. Damit gehören Angststörungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und schränken die Betroffenen dadurch zum Teil massiv in ihrem Leben ein. Doch nicht jeder Angstzustand ist krankhaft, denn jeder Mensch verspürt manchmal in seinem Leben Angst – Angst als normales Grundgefühl und schützende Alarmfunktion, um uns vor gefährlichen Situationen zu bewahren.

Die Grenzen zwischen „noch gesund“ und „bereits krank“ sind fließend und von der Persönlichkeit jedes Einzelnen abhängig. Wenn Angstzustände den Menschen jedoch ohne ersichtlichen Grund überfallen, wenn die Angst nicht mehr kontrolliert werden kann und den Betroffenen in seinem Lebensumfeld vollständig blockiert, handelt es sich um eine tief greifende Störung, die behandelt werden muss.

Angststörungen sind psychische Störungen, bei dem die Furcht vor einem Objekt oder eine Situation bzw. unspezifische Ängste im Vordergrund stehen. Wenn es ein solches gefürchtetes Objekt oder eine Situation gibt, spricht man von einer Phobie.

## Ursachen

Aus tiefenpsychologischer Sicht ist eine Phobie das Resultat eines Abwehrvorganges. Das heißt, Bewusstseinsinhalte, die Angst erzeugen, werden verdrängt. Anstelle der ursprünglichen (Angst-) Inhalte (Vorstellungen und/oder Gefühle) werden äußere belanglose Situationen gesetzt, d.h. die Angst wird von innen nach außen verschoben. Es findet also nicht nur eine Verdrängung (Unbewusstmachung) der ursprünglich gefährlichen, angstbesetzten Inhalte statt, sondern aus der inneren Gefahr wird eine äußere konstruiert, die den Vorteil hat, dass sie leicht vermieden werden kann.

Bei generalisierten Angststörungen bzw. Panikstörungen handelt es sich aus der tiefenpsychologischen Sichtweise um bewusst erlebte und dargestellte Angst vor dem Verlust der psychischen Existenz. Auslöser dieser angstbesetzten Symptomatik sind häufig faktische oder symbolische Trennungssituationen. Der Verlust wird nicht mit seelischem Schmerz, sondern mit existenzieller Angst beantwortet. Oft haben diese Objekte für die Betroffenen eine wichtige und nicht ersetzbare Funktion zur Aufrechterhaltung des Sicherheitsgefühls, d.h. die Betroffenen sind stark von äußeren, sicherheitsgewährenden Einflüssen abhängig.

Psychotherapeutische Praxis  
Dipl.-Psych. Armin Yusuf Zalitis  
Psychologischer Psychotherapeut  
Gothaer Straße 39, 28215 Bremen  
Fon: 0421-357227, Fax: 0421-3509330  
Email: [therape@zalitis.de](mailto:therape@zalitis.de)  
Homepage: [www.zalitis.de](http://www.zalitis.de)

## Formen

Es gibt unterschiedliche Formen von Angststörungen:

### ▪ Agoraphobie

Agoraphobiker meiden bestimmte Orte und Situationen, aus Angst während einer Panik nicht flüchten zu können bzw. im Notfall keine Hilfe zu bekommen (z.B. öffentliche Plätze, Menschenmengen, Reisen).

### ▪ Soziale Phobien

Menschen mit einer sozialen Phobie haben eine übertriebene Angst vor anderen Menschen (z.B. Treffen fremder Personen, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen)

### ▪ Spezifische (isolierte) Phobien

Ängste vor bestimmten Objekten oder Situationen (z.B. Spinnen, Hunde, geschlossenen Räumen).

### ▪ Panikstörung

Plötzlich auftretende Panikattacken, die mit einem starken Angstgefühl und körperlichen Reaktionen verbunden sind.

### ▪ Generalisierte Angststörung

Es stehen unbestimmte (sog. frei flottierende) Ängste und Gefühle der Anspannung im Vordergrund. Die Ängste können sich auf verschiedene Lebens- und Alltagssituationen beziehen.

### ▪ Angst und depressive Störung

Es treten gleichzeitig ängstliche und depressive Symptome in geringerer Ausprägung auf.

## Symptome

Allen Arten von Angststörungen ist gemeinsam:

- Gefühle und Gedanken der Angst
- Körperliche Symptome
- Vermeidungsverhalten

---

▪ Gefühle und Gedanken	<u>Beispielsymptome:</u> -Befürchtungen -Angst auslösende Gedanken -Hilflosigkeitsgefühl -Einsicht Gefühle/Gedanken sind übertrieben
▪ Körperliche Symptome	<u>Beispielsymptome:</u> -Herzklopfen/Herzrasen -Pulsbeschleunigung -Zittern -Schwindel -Schweißausbruch -Schmerzen, Druck oder Enge in der Brust -Ohnmachts- oder Benommenheitsgefühle
▪ Vermeidung	<u>Beispielsymptome:</u> -vermeiden Angst auslösender Situationen -Flucht -Panikverhalten -Starrwerden vor Schreck bis zur Regungslosigkeit

## Behandlung

Zur Therapie von Angststörungen können verschiedene Behandlungsverfahren zum Einsatz kommen. Wie bei jeder Erkrankung gilt, umso früher eine Behandlung begonnen wird, desto besser sind die Chancen auf Heilung. Folgende psychotherapeutische Behandlungsverfahren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen:

- Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Psychoanalytische Psychotherapie

Die psychotherapeutische Praxis Zalitis ist auf eine psychoanalytische und tiefenpsychologisch fundierte Behandlung der Angstproblematik ausgerichtet. Diese Behandlungsverfahren gehören zu den aufdeckenden Therapien und versuchen, dem Patienten ein vertieftes Verständnis der ursächlichen, meist unbewussten Zusammenhänge des individuellen Leidens zu vermitteln. Aus psychoanalytischer Sicht liegt der Ursprung der Angsterkrankung in einem inneren, unbewussten Konflikt begründet. Das Ziel der therapeutischen Maßnahme ist somit, diese unbewussten, dynamischen Prozesse bzw. seelischen Belastungen aufzudecken und gemeinsam mit dem Therapeuten zu erarbeiten.