



Angst, Phobien, Panik und Co.

von Margrit Schmidlin, lic. phil.

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Ökumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Angst gehört zu den elementarsten Gefühlen, die seit Menschengedenken – oder länger – in unserem Reptiliengehirn verankert ist und sie hat damit einen wesentlichen Einfluss auf unser Leben. Angst ist überlebenswichtig, denn sie warnt uns vor Gefahren, lässt blitzschnell Adrenalin in den Körper einschiessen, sodass wir fliehen oder angreifen können; oder wir erstarren. Hätten unsere Vorfahren keine Angst, z.B. vor Raubtieren gehabt, so gäbe es die Menschheit heute wohl nicht mehr, weil sie alle gefressen worden wären. Angstauslösende Situationen werden deshalb auch besonders gut gelernt und im Gedächtnis abgespeichert und führt dazu, dass wir künftig solche Situationen vermeiden. Heutzutage ist entscheidend, inwieweit unsere Aengste überhaupt noch Sinn machen, welches Ausmass die Angst hat und wie stark sie das Leben bestimmt und einschränkt.

Die Angsterkrankungen stehen heute an erster Stelle bei den psychischen Erkrankungen. Von einer Angsterkrankung spricht man, wenn das Objekt und Ausmass der Angst subjektiv, irrational und lebensbestimmend werden. Der Mensch erlebt dabei physiologische Reaktionen wie Herzklopfen, schnelles, oberflächliches Atmen, Zittern, Schweissausbrüche, Schwindel, Schwächegefühl, Angst vor Kontrollverlust bis hin zu Angst zu sterben oder wahnsinnig zu werden.

In der Psychologie unterscheidet man verschiedene Formen von Angsterkrankungen: Als Phobien bezeichnet man die Angst vor konkreten Objekten oder Situationen, z.B. vor Schlangen, vor Höhe, vor geschlossenen Räumen, vor weiten Plätzen, vor grossen Menschenansammlungen, etc. Von einer Panikstörung spricht man, wenn sich wiederkehrende Angstzustände mit oben genannten, schweren körperlichen Symptomen nicht auf eine spezifische Situation beziehen, sondern unvorhersehbar geschehen. Weiter gibt es die generalisierte Angststörung, welche sich ebenfalls nicht auf eine spezielle Situation bezieht, jedoch andauernd mit einer ständigen Nervosität, Zittern, Muskelanspannung, Benommenheit, Schwitzen und Schwindelgefühlen einhergeht. Eine besondere Ausprägung und Form stellen schliesslich Zwangsgedanken und Zwangshandlungen dar, die ebenfalls auf Angst basieren.

Allen gemeinsam ist, dass sie die Tendenz besitzen sich auszuweiten, d.h. je länger je grössere Kreise zu ziehen und damit das Leben je länger je mehr einzuschränken. Es entsteht ein Teufelskreis zwischen den körperlichen Symptomen, den Gedanken, Emotionen und dem Vermeidungsverhalten: man entwickelt eine Angst vor der Angst.

Die Forschung zeigt, dass hier die Verhaltenstherapie die besten Ergebnisse erzielt, indem man sich schrittweise den angstauslösenden Situationen stellt und dabei auf körperlicher Ebene, gedanklich und emotional lernt, sich zu beruhigen und eine Situation so lange auszuhalten, bis eine Abflachung der Angst auf allen Ebenen eintritt. Zu den körperlichen Methoden zählen dabei z.B. Atem- und Entspannungsverfahren, gedanklich lernt man, den eingeeengten Fokus zu erweitern und rational zu bleiben und emotional zu erleben, dass physiologische Anspannungen kein Grund zur Sorge sind. Schliesslich kann man nicht vor Angst sterben und wir kennen diese körperlichen Symptome z.B. auch beim Sport, bei Lampenfieber oder beim Sex; allerdings werden sie dort gedanklich nicht negativ oder mit etwas Bedrohlichem in Verbindung gebracht.

Dies zu erkennen kann sehr hilfreich sein. Auch hilft das Wissen, dass unser Reptiliengehirn, die Amygdala, genetisch und erfahrungsbedingt so schnell und unbewusst reagiert und den Körper mit vegetativen Alarmsignalen vollpumpt, dass der Verstand gar keine Zeit hat, vernünftig damit umzugehen. Ich verwende dazu manchmal die Metapher eines Cowboys im wilden Westen: die Amygdala schießt tausendfach schneller um sich, bevor der Verstand Zeit hat zu entscheiden, wohin man zielen soll.