

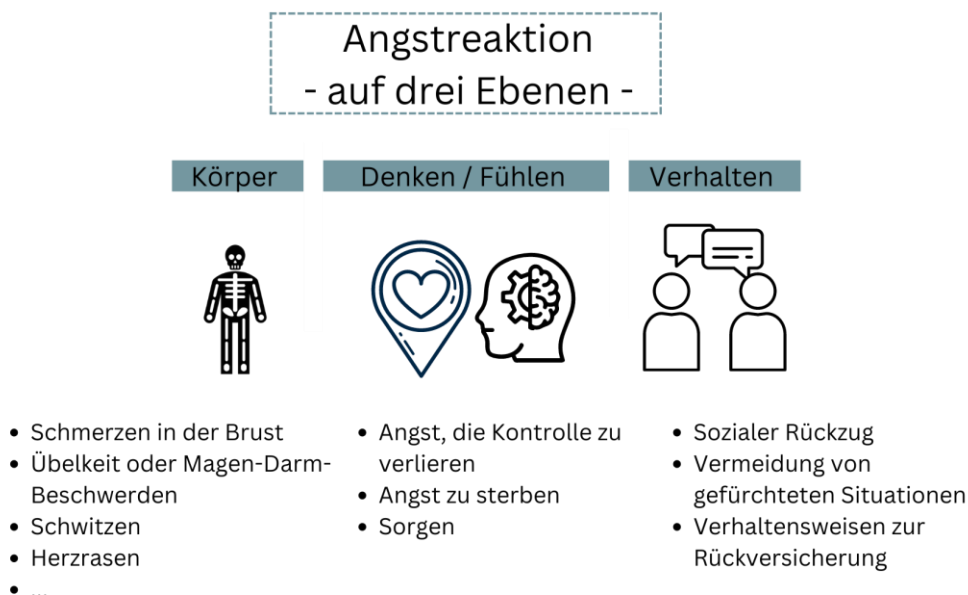
Von der Angst zur Angststörung

Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal so richtig Angst erlebt haben? Wie haben Sie sich zu diesem Zeitpunkt gefühlt? Vielleicht haben Sie Ihr Herz schlagen gehört, angefangen zu schwitzen oder zu zittern? Angstreaktionen sind komplexe Reaktionen, die sich auf unterschiedlichen Ebenen abspielen.

Das Wort Angst stammt vom griechischen Verb „agchein“ und dem lateinischen „angere“ ab. Die Übersetzung beider Begriffe bedeutet „würgen“ oder „die Kehle zuschnüren“.

Da wird schon deutlich, dass Angst fast immer mit körperlichen Veränderungen einhergeht. Kurzatmigkeit oder Atemnot sind dabei zwei typische Symptome. Angst kann einem also – ganz ihrem Namen entsprechend – tatsächlich die Kehle zuschnüren.

Die Angstreaktion spielt sich auf drei Ebenen ab:

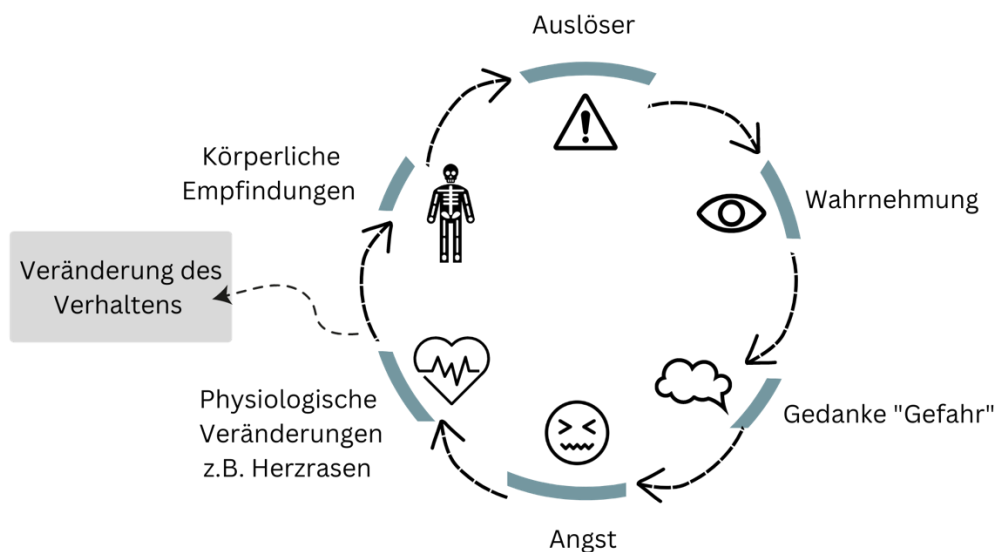


Doch warum empfindet man überhaupt Angst? Wie alle Emotionen hat Angst eine Signalfunktion. Sie schützt bzw. warnt vor Gefahren und hilft zu entscheiden, wie man sich verhalten soll. Dementsprechend kommt es auch zu körperlichen Veränderungen, die einen auf Verteidigung oder Flucht vorbereiten.

Alle Menschen erleben dieses Gefühl der Angst. Doch ab wann spricht man von einer Angsterkrankung?

Bei Angsterkrankungen ist die Angst unangemessen stark und steht in keinem Verhältnis zum Auslöser. Die Angst belastet Betroffene und schränkt ihr alltägliches Leben ein. Es gibt verschiedene Angststörungen, die sich in ihrem Charakter und Auslöser stark unterscheiden.

Ein bekanntes Modell zur Entstehung von Angsterkrankungen ist der sogenannte Teufelskreis der Angst.



Die Annahme ist hier, dass die Angst auf allen Ebenen beginnen kann und Gedanken, Emotionen und körperliche Reaktionen sich gegenseitig verstärken. Durch Flucht bzw. Vermeidung der angstauslösenden Situation wird dieser Teufelskreis kurzfristig unterbrochen und die Angst nimmt ab. Wenn sich das häufiger wiederholt, lernt man Vermeidung als Strategie gegen die Angst. So schränken sich Betroffene oft selbst immer mehr ein, weil sie immer mehr vermeiden. Fatal, denn durch die Vermeidung wird die Angst langfristig immer mehr. Die Betroffenen erfahren immer weniger, dass sie mit der Angst auch umgehen können, dass sich Angst auch in einer Situation verändert und abnehmen kann. Das Gefühl immer mehr ausgeliefert zu sein, wächst.