

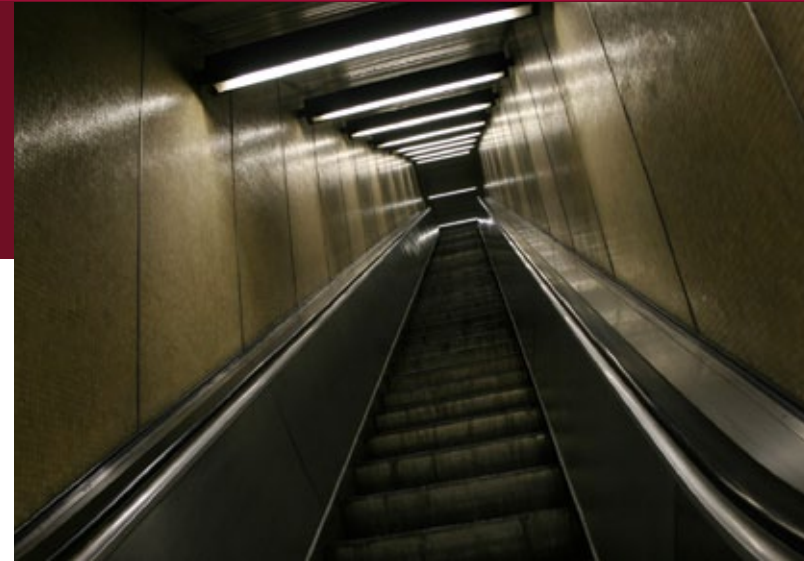
# Angststörungen

»Angst ist ein schlechter Ratgeber«, heißt es im Volksmund, aber auch: »Vorsicht ist die Mutter der Porzellanankiste«.

In diesen beiden Redensarten wird ein durchaus gesunder Instinkt angesprochen – nämlich die Angst vor echten Bedrohungen, die dazu dient, sich selbst zu schützen und vor Fehlern zu bewahren.

Neben »gesunder« Angst gibt es aber auch krankhaft übersteigerte Ängste. Wann wird die Angst zur Störung? Wenn sie der tatsächlichen Bedrohung nicht mehr entspricht und damit mehr schadet als nützt. Manchmal betrifft sie nur bestimmte Dinge und Ereignisse wie das Fahrstuhlfahren, das Fliegen mit einem Flugzeug oder öffentliche Auftritte. Solche Ängste vor bestimmten Situationen nennen Fachleute Phobien.

Andere Menschen werden plötzlich und unerwartet von anfallsweiser Angst heimgesucht, man spricht auch von Panikanfällen. »Aus heiterem Himmel« verspüren sie von einem Moment auf den anderen körperliche Begleiterscheinungen und massive Angst. Beim einen äußert sich dies in Atemnot und Beklemmungsgefühlen, beim anderen in Herzrasen und Schwindel sowie plötzlicher Übelkeit. Betroffene führt der erste Weg meist zum Hausarzt, zum Internisten oder in die Notaufnahme eines Krankenhauses. Nach



Rolltreppen können ebenso wie Fahrstühle oder große Höhen panische Angst auslösen

dem Angstanfall geht es ihnen erst einmal gut – was bleibt, ist die Angst vor dem nächsten Anfall, man spricht auch von der »Angst vor der Angst«.

Schließlich gibt es noch einen Typus von Angsterkrankungen, bei dem die Betroffenen mehr oder minder beständig unter diffuser Anspannung und chronischen Befürchtungen leiden. Über Tage, Wochen und Monate hinweg bestehen nicht genau abgrenzbare, allgemeine Angstbeschwerden. Diese sogenannten generalisierten Angsterkrankungen zermürben den Betroffenen und mischen sich häufig mit depressiven Verstimmungszuständen.

Die Formen der Angst sind facettenreich. Angst kann sich hinter der Maske völliger Beherrschtheit verbergen, aber auch dazu führen, dass Betroffene Hilfe im »Seelentröster« Alkohol suchen oder ungeeignete Beruhigungstabletten konsumieren. Heutzutage sind Angsterkrankungen in der Regel gut behandelbar. Es gibt sowohl Medikamente als auch Psychotherapieverfahren (s. Seite 46).



Verbreitete Phobie:  
Angst vor Menschen-  
massen