





Keine Angst vor Angststörungen

Man sollte den Gegner kennen: Sehen wir uns also das Thema Angststörung mit all seinen Facetten einmal genau an.

Angst: Was ist das? Wofür brauchen wir sie?

Angst hat für uns Menschen eine zentrale Funktion – sie schützt uns. Sie kann aber auch zum Problem werden.

Bei der Entwicklung des Wortes Angst im Laufe von Jahrtausenden spielte ursprünglich offenbar der gutturale – also kehlig klingende – Laut »ng« eine Rolle: eine lautmalerische Beschreibung, dass es einem die Kehle zuschnürt. Ähnliche Bedeutungen finden sich beispielsweise auch im Lateinischen, Griechischen und Indogermanischen. Tatsächlich wird es für jemanden, der unter Angst leidet, oft eng im Leben. Freiheit und Bewegungsspielraum werden entweder durch äußere Einflüsse oder durch eigene angstauslösende Bewertungen eingeschränkt. Im Lauf der Entwicklungsgeschichte der Menschen hat sich die Angst für den Kampf um das Überleben als nützlich

herausgestellt. Wir sind gewissermaßen die Nachkommen von »Angsthasen«, da Menschen mit geringer Angstbereitschaft sich zu oft großen Gefahren ausgesetzt und dadurch ihr Leben frühzeitig verloren haben. Interessanterweise tragen wir offenbar auch genetisch Erfahrungen unserer Vorfahren in uns, da Ängste vor Schlangen, Tieren, Spinnen und Höhe auch in Gegenden stark verbreitet sind, in denen in dieser Hinsicht keine besonderen Risiken mehr bestehen.

Bis heute spüren wir Furcht und Angst in Situationen, die für uns zu einer realen Gefahr werden könnten. Es ist richtig und notwendig, derartige Situationen zu ver-

Ängste haben eine positive Bedeutung nicht nur in schwerwiegenden Gefahrensituationen. Sie können uns dazu motivieren, Aufgaben zu bewältigen und notwendige, aber unangenehme Pflichten zu erledigen. Eine leichte Angst vor einer bevorstehenden Prüfung kann dazu führen, angenehme Freizeitaktivitäten zurückzustellen, um intensiv zu lernen.

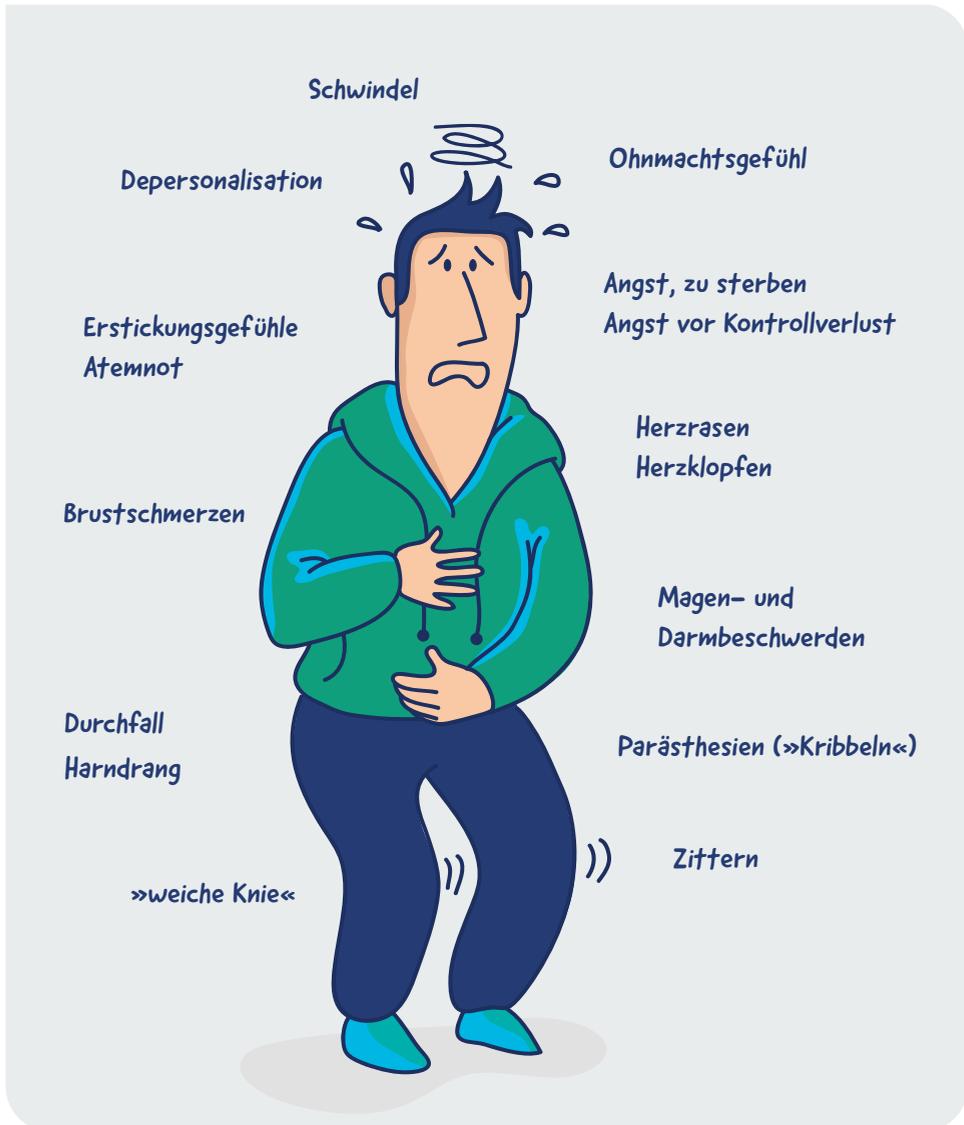
Furcht und Angst erfassen »den ganzen Menschen« und äußern sich in unseren Gefühlen, Gedanken, Körperreaktionen und im Verhalten. So spürt der überholende Autofahrer im ersten Beispiel ein ausgeprägtes Gefühl von Aufregung und Furcht. Außerdem schießen ihm Gedanken durch den Kopf wie »Wenn jetzt

meiden, um Schaden oder sogar Lebensbedrohung abzuwenden. Beispiel 1 macht diese positive Schutzfunktion deutlich.

Beispiel 1

Der Überholversuch

»Ein Autofahrer ist spät dran und hat Angst, einen wichtigen Termin zu versäumen. Ausgerechnet jetzt fährt auf der kurvigen und unübersichtlichen Strecke ein langsamer Lastwagen vor ihm. Es ist dunkel, regnerisch und neblig. Er möchte gern überholen. Bei seinem Überholversuch an einer unübersichtlichen Stelle bricht er das Manöver aus Furcht vor einem Unfall ab. Nur Bruchteile von Sekunden später sieht er ein Auto entgegenkommen. Glücklicherweise hat ihn seine Furcht dazu gebracht, das waghalsige Überholmanöver abubrechen, denn andernfalls hätte er einen schweren Unfall verursacht. «



♣ Angst drückt sich über den Körper aus.

einer entgegenkommt, dann knallt es«. Außerdem spürt er sein Herz rasen, seine Hände krampfen sich um das Lenkrad, auf der Stirn spürt er Schweiß und im Kopf einen starken Druck. Er tritt auf die Bremse, lenkt im wahrsten Sinne des Wortes ein und vermeidet damit einen schweren Unfall.

Furcht und Angst

- gehören genauso wie Freude, Trauer und Ärger zum normalen Erleben,
- können als Reaktion auf eine tatsächlich bestehende Gefahr eine wichtige Schutzfunktion haben,
- betreffen den ganzen Menschen: Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhalten,
- können sich in sehr unterschiedlicher Intensität und in verschiedensten Reaktionen äußern.

Unterschiede zwischen Furcht, Angst und Panik

Furcht wird meist durch eine spezifische äußere Bedrohung ausgelöst. Es geht also um eine akute reale Gefahr; beispielsweise ein Auto, das auf eine Person zurast.

Angst hat dagegen ihren Ursprung in einem Erleben von Bedrohungen, wobei es dabei um mehr oder weniger reale Vorstellungen geht, was alles passieren könnte. Bei Angststörungen sind diese Vorstellungen meistens unrealistisch überzogen. Beispiele sind Spinnenangst, Kleintierangst, Sozialangst und übermäßige Angst vor Unfällen im Straßenverkehr. Furcht und Angst können sich bis zur Panik steigern, also einer übermächtigen Angst, die zu unüberlegten Reaktionen führen kann.

Auch wenn diese begrifflichen Unterschiede genau genommen bestehen, werden »Furcht« und »Angst« meistens gleichbedeutend benutzt.

Unrealistische Ängste

Das zweite Beispiel (Seite 14) zeigt, dass Angst ihre positive Schutzfunktion verlieren und sich unrealistisch und destruktiv entwickeln kann. Dieses Phänomen lässt sich am Beispiel einer Alarmanlage veranschaulichen. Wenn eine Alarmanlage korrekt arbeitet und richtig eingestellt ist, wird sie immer dann anspringen, wenn tatsächlich eine Gefahr gegeben ist. Wenn sie allerdings

auch in harmlosen Situationen reagiert und unnötig Lärm und Aufregung verursacht, hat sie natürlich ihre positive Wirkung eingebüßt. Eine ständig ohne Grund aufheulende Alarmanlage kann zu einer quälenden Nervenbelastung werden.

Ähnlich ist es mit unserem Angsterleben. Wenn es nicht nur durch reale Gefahren und tatsächliche Gefährdungssituationen ausgelöst wird, dann können wir in einen Zustand eines völlig sinn- und nutzlosen, quälenden Daueralarms geraten. Im Extremfall leiden Menschen über viele Stunden oder sogar permanent unter ihr. Unrealistisch überzogene Ängste können sich auf alle Aspekte des Lebens beziehen; sie finden im Alltagsleben leicht einen »fruchtbaren Nährboden«. Das liegt daran, dass es kaum absolute Sicherheiten im Leben gibt. Natürlich hat der Taxifahrer im obigen Beispiel recht, wenn er von Gefahren beim Autofahren ausgeht. Bis zu seinem Unfall hatte er sich jedoch über diese Gefährdungen wenig oder keine Gedanken gemacht. Er hatte – ohne dies bewusst zu reflektieren – ein gewisses Restrisiko in Kauf genommen. So ist es bei den meisten Alltagsaktivitäten. Wir können nie völlig ausschließen, dass etwas Schädigendes passiert. Obwohl zu Fuß gehen weniger

gefährlich ist als Autofahren, setzt sich selbst ein Fußgänger natürlich einem gewissen Risiko aus.

Damit wir unseren Alltag bewältigen können, ist es daher wichtig, dass wir Risiken realistisch einschätzen und bereit sind, ein gewisses Restrisiko in Kauf zu nehmen. Andernfalls wären wir zur aktiven Lebensgestaltung nicht mehr in der Lage, da der Daueralarm unserer Angst jede Tätigkeit behindern würde.

.....

Beispiel 2

Der Taxifahrer

»Einem Taxifahrer wird in einem stark befahrenen Kreisverkehr die Vorfahrt genommen, sodass es zur Kollision kommt. Glücklicherweise wird er nicht verletzt, aber »der Schreck sitzt ihm in allen Gliedern«. Ihm wird übel, schwindelig und er zittert am ganzen Körper. Er kann nicht weiterfahren. Nach diesem Unfall erlebt der Taxifahrer erstmals in seinem Leben starke Angst beim Autofahren, insbesondere, wenn er auf den Kreisverkehr zufährt, in dem der Unfall geschehen ist. Er beginnt, teilweise aufwändige Umwege zu fahren, um den »gefährlichen« Kreis-

verkehr zu vermeiden. Es gibt große Schwierigkeiten, da sich Fahrgäste über die unnötigen Umwege beschweren. Er stellt fest, dass er auch bei anderen Kreisverkehrsanlagen Angst bekommt, und beginnt, auch diese zu meiden. Schließlich spürt er in immer mehr Verkehrssituationen Angst, bis er sich nach einiger Zeit sogar ängstigt, wenn er ins Auto einsteigt. Er ist nicht mehr in der Lage, seinen Beruf auszuüben.◀

.....

Der Angst aus dem Weg gehen

Durch den Unfall erlitt der oben genannte Taxifahrer einen derartigen Schock, dass er nicht mehr in der Lage war, Alltagsgefahren realistisch zu beurteilen. Er begann, das Risiko, einen weiteren Unfall



Wie fast immer im Leben kommt es bei Angst auf das richtige Maß an.

Katastrophisierung

Unter »Katastrophisierung« versteht man die gedankliche Beschäftigung mit unrealistischen und überzogen negativen Aspekten, insbesondere in unklaren Situationen.

zu erleiden, völlig unrealistisch zu überschätzen. Er erwartete schließlich, dass er unweigerlich verunglücken würde, wenn er durch einen Kreisverkehr führe. Aufgrund dieser Überzeugung war es natürlich nur konsequent, dass er begann, jeden Kreisverkehr zu meiden.

Dieses Vermeidungsverhalten (Seite 48) bringt schwerwiegende Probleme mit sich. Zum einen kann nicht gelernt werden, dass die katastrophisierenden Bewertungen einer als ängstigend erlebten Situation völlig überzogen sind, da die Realitätsprüfung fehlt. Da der Taxifahrer nicht die Erfahrung macht, den Kreisverkehr unbeschadet zu befahren, kann sich bei ihm die Überzeugung verstärken, dass es sicher zu einem Unfall gekommen wäre, hätte er es getan. Zum anderen kommt es meistens dazu,

dass sich unrealistische Ängste auch auf andere Bereiche ausweiten: Es stellt sich schnell die Frage, warum denn ein bestimmter Kreisverkehr weniger gefährlich sein sollte als ein anderer. Dieses Generalisieren der unrealistischen Ängste kann weite Bereiche des Alltagsverhaltens treffen und so wie im obigen Beispiel zu massiven Behinderungen in der Lebensgestaltung führen.

Angst bei andauernden Belastungen

Bei auf reale Gefahren bezogenen Ängsten sind wir von einer positiven Schutzfunktion ausgegangen. Dies trifft zwar in der Regel zu, dennoch gibt es Ausnahmen. Hier bestehen zwar durchaus reale Gefährdungen, aber die Angst hat ihre Schutzfunktion verloren, da sich die Gefahr nicht abwenden lässt. Die Angst wird somit zu einem negativen, belastenden Faktor. Extreme Beispiele sind unheilbare Erkrankungen sowie der bevorstehende Tod. Auch treten bei schweren Erkrankungen meist Ängste auf, insbesondere wenn diese chronisch verlaufen und mit starken Schmerzen verbunden sind. Das Gleiche gilt für bevorstehende Operationen und Eingriffe. Wenn beispielsweise

wegen einer Krebserkrankung operative Eingriffe sowie eine medikamentöse oder Strahlenbehandlung bevorstehen, treten meist ausgeprägte Ängste und Sorgen vor bleibenden Schädigungen, Behinderungen bis hin zur Angst vor einem nahenden Tod auf. Hieran können sich auch weitere Ängste knüpfen, die die gesamte Lebenssituation und Lebensgestaltung betreffen. Beängstigende Fragen können aufkommen wie: »Wird meine Familie, wird mein Partner in dieser schweren Krise zu mir halten? Werde ich als chronisch kranker Mensch überhaupt noch den Lebensanforderungen gewachsen sein? Hat das Leben für mich jetzt überhaupt noch einen Sinn?«

Die Angst vor Schmerzen hat bei chronischen Erkrankungen ebenfalls eine reale Basis. Trotz Schmerzmedikation lassen sich Schmerzen nicht völlig verhindern. Angst vor Schmerzen und Erwartungsanstimmungen führen jedoch zu einer Intensivierung der erlebten Schmerzen. Hieraus resultiert dann wiederum eine Steigerung der Angst. Häufig geraten Patient*innen in einen Teufelskreis aus Angst und Schmerz.

Bei chronischen Erkrankungen und bevorstehenden operativen und sons-

tigen Eingriffen können Belastungen, Schmerzen und Probleme nicht verhindert werden. Umso wichtiger ist auch hier eine aktive und konstruktive Auseinandersetzung mit den Ängsten. Ein resignatives Hinnehmen von Ängsten und Bedrohungerlebnissen führt meist zu keiner Lösung oder Linderung. Auch Verdrängen und Überspielen können in aller Regel meist nur kurzfristig Erleichterung verschaffen.

Hilfreich ist meistens ein offener Umgang mit den Ängsten, was am besten in vertrauensvollen und einfühlsamen Gesprächen geschehen kann. In diesen Gesprächen kann auch geklärt werden, ob beispielsweise durch katastrophisierende Gedanken die bestehende Belastungssituation unrealistisch übersteigert und

dadurch unnötig starke Angst provoziert wird.

Viele Menschen, die sich in den geschilderten Belastungssituationen befinden, erleben Entspannungsverfahren wie die Progressive Relaxation als eine hilfreiche Erleichterung und als eine Möglichkeit, Spannungen, Ängste und Schmerzen auf nicht medikamentöse Weise besser zu bewältigen.

Untersuchungen an Krebspatient*innen, die eine Chemotherapie über sich ergehen lassen müssen, machen deutlich, dass tägliche Übungen der Progressiven Relaxation in dieser schweren Zeit hilfreich sind. Durch regelmäßige Übungen traten weniger Übelkeit und Erbrechen auf und Angst wurde besser bewältigt.