

Angststörungen



Prof. Dr. Henning
Schauenburg

„Wo die Angst ist, geht es lang“

Buchtitel aus den aufgeklärten 1970er-Jahren

Ein Heft über Angststörungen. Nicht das erste seit Gründung der PiD. Über Ängste wurde in dieser Zeitschrift also schon viel gesprochen. Sie gehören als normales Phänomen, aber auch in ihren irrationalen Ausprägungen zum Leben jedes Menschen. Sie sind in ihrer übersteigerten und einengenden Form ein zentrales klinisches Thema. Historisch ändern sich dabei nicht nur die Inhalte von Ängsten, sondern auch immer wieder die Sichtweisen auf sie. Dies gilt auch für therapeutische Ansätze, die trotz vieler basaler Erkenntnisse immer noch in Bewegung sind. Es macht deshalb also absolut Sinn, einmal wieder aufmerksam auf gesellschaftliche und wissenschaftliche Veränderungen in diesem Bereich zu schauen.



Prof. Dr. Christoph
Flückiger

Wie wirkt die Psychotherapie bei Angststörungen?

Am Leid, das ein Zuviel an Angst verursacht, besteht ja kein Zweifel. Aber ebenso wissen wir, dass Ängste (unter Kontrolle oder auch nicht) eben etwas zutiefst Subjektives sind. Wie schon die Stoiker wussten, sind es eher nicht die Umstände, die uns Angst machen, sondern unsere Gedanken über diese Umstände. Also, Angst ist auch eine Spielwiese für Konstruktivisten. Selbst dann, wenn wir die Pawlowsche Konditionierung durchaus als etwas naturgesetzhaftes ansehen wollen. Die Diskussion darüber, ob wir in diesem Sinne in unseren Therapien Ängste „löschen“ oder nur unserem Frontalhirn helfen, sie besser zu kontrollieren und über längere Zeit auch zum Verschwinden zu bringen, werden wir natürlich auch in diesem Heft nicht endgültig abschließen können. Befunde aus der funktionellen Bildgebung sprechen dafür, dass der starke Effekt von Angstexposition eben nicht nur auf Habituation, sondern in hohem Maße auch auf einer Umbewertung und dem impliziten Lernen von Bewältigungsstrategien beruht. Was Exposition angeht, zeigt uns gerade die virtuelle Realität als therapeutisches Instrument, dass in einem gewissen Rahmen die verinnerlichte gute Beziehung zum menschlichen Therapeuten bzw. zur menschlichen Therapeutin doch nicht immer eine notwendige Voraussetzung für das Gelingen von Therapie ist. Wie uns die ABBA- Hologramme zeigen, konstruiert der Mensch sich seine „guten und tröstenden Objekte“ manchmal einfach so, wie es ihr oder ihm und den neuesten technischen Drehs gefällt.



Prof. Dr. Volker Köllner

Was hat uns also bei diesem alten Thema interessiert?

Natürlich wollten wir in diesen Zeiten wissen, wie sich Häufigkeit und die Art von Ängsten epidemiologisch darstellt, auch, was COVID-19 in dieser Hinsicht mit den Menschen angerichtet hat. Aber auch die Rolle der Angst des Menschen unter Evolutionsgesichtspunkten wird neu gesehen. Angst als prägendes Element der modernen Gesellschaften ist nicht zuletzt unter soziologischen Gesichtspunkten enorm wichtig. Der Zusammenhang zwischen Angst und Persönlichkeit ist diagnostisch und auch theoretisch immer von besonderem Interesse, und neue Modelle der Persönlichkeit(sstörung) sind hier besonders im Fokus. Außerdem wollten wir den neuesten Stand der gerade revidierten Leitlinien ebenso darstellen wie eine kritische Auseinandersetzung mit manchen der dort ausgesprochenen Empfehlungen befördern. Und wie schon oben erwähnt: virtuelle Realitäten sind natürlich ein sich anbietender Ansatz für die Konfrontation mit Angst-erregendem.

Leben mit der Angst

Zuletzt hatten wir die Möglichkeit, einen Blick auf den Stand der seit 10 Jahren laufenden Therapiestudie von Angstpatienten mit kombinierter Persönlichkeitsstörung zu werfen. Hier werden Verhaltenstherapie und analytische Psychotherapie, letztere oft in modifizierter Art, miteinander verglichen. Das Besondere ist, dass nach 6 Jahren (!) Kattamnese eine Bilanz des Gesamtverlaufs gezogen wird, teils mithilfe qualitativer Interviews, aus denen in diesem Heft berichtet wird. Die Botschaft ist – wie könnte es bei dieser schwierigen Patientengruppe anders sein – zwiespalten: Für die meisten der betroffenen Menschen bleibt Angst ein Teil ihres Lebens und behält eine gewisse Macht über sie. Dennoch finden viele über die Jahre für sich einen Weg, mit ihren Einschränkungen zufrieden, teils glücklich zu leben. Aber gleichzeitig wird auch deutlich, wie manche immer wieder auf therapeutische und soziale Unterstützung angewiesen sind. Die Diskussion um die Notwendigkeit längerfristiger Therapie für psychisch schwererkrankte Menschen wird also durch diese Studie gefördert.

Wir hoffen sehr, dass Sie sich von unserem Heft angeregt fühlen, nicht zuletzt, über die angesprochenen Themen weiter nachzudenken.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Henning Schauenburg
Christoph Flückiger
Volker Köllner