

Phobische Ängste oder Zwangsbefürchtungen

Gegenstände, Lebewesen und bestimmte Ereignisse lösen zwanghafte Befürchtungen aus.

Soziale Phobie

Dauerhafte Furcht vor anderen Menschen beinhaltet vor allem die Angst, sich lächerlich zu machen.

Behandlung:

Behandlungsmöglichkeiten der Angst

Hier werden die beiden Säulen der Angstbehandlung - Medikamente und Psychotherapie - grundlegend erläutert.

Unterscheidung von normaler, angemessener und krankhafter Angst

In diesem Text finden Sie eine zusammenfassende Darstellung des "Krankheitsbildes" Angst.

Agoraphobie

Agoraphobie ist heute mehr, als "nur" die Angst vor großen Plätzen oder weiten Straßen.

Spezifische Phobien

Exzessive Angst vor einem bestimmten Gegenstand oder einer Situation, die nicht beherrschbar ist.

Psychotherapeutische Verfahren bei Depression:

[Verhaltenstherapie](#)

[Autogenes Training](#)

[Progressive Muskelrelaxation](#)

[Biofeedback](#)

MedizInfo®Psychotherapie

Hier finden Sie ausführliche Informationen über:

[Konfliktorientierte Verfahren](#)

[Handlungsorientierte Verfahren](#)

[Suggestive Verfahren](#)

[Entspannungsverfahren](#)

Angst

Angst als natürlicher Schutzmechanismus

Angst haben ist lebensnotwendig - auch heute.

Jedes Lebewesen verfügt über natürliche Schutzmechanismen. Das gilt auch für den Menschen. Eines dieser Schutzmechanismen ist die Angst. Jeder Mensch lebt mit Angstgefühlen, denn sie gehören zu ihm, wie sein Fingerabdruck. Die Reaktion "Angst" geht auf die Frühzeit unserer Entwicklungsgeschichte zurück. Damals war es notwendig, auf drohende Gefahren oder Angriffe blitzschnell zu reagieren, sei es in Form von Flucht oder Angriff. Heute sind solche Reaktionen teilweise auch erforderlich, z. B. im Straßenverkehr, wenn ein Fußgänger vor einem plötzlich auftauchenden Auto zurückspringt, oder vor Schreck erstarrt. Dann führen die **körperlichen Abläufe** zu einer heftigen Reaktion. Der Anspannungszustand baut sich aber genau so schnell ab, wie er sich aufbaut.

Angst kann ihre normale Schutzfunktion verlieren.

Der normale Schutzmechanismus Angst kann aber auch zu einem Krankheitsbild werden, wenn die Angst sich zu einer Bedrohung oder Belastung entwickelt, die der Mensch nicht mehr kontrollieren kann. Diese Angst kann die Lebensqualität des Betroffenen erheblich einschränken und möglicherweise ein normales Leben unmöglich machen.

Krankheit als Schutz.

Jede natürliche Form der Angst wird von Symptomen begleitet, die sowohl körperliche, als auch seelische Folgen nach sich ziehen. Diese Folgen sind natürliche Mechanismen, die zur Flucht vor einer angstbesetzten Situation herausfordern. Sie dienen als Schutz. So kann es möglich sein dass ein Schüler aus Angst vor einer Klassenarbeit krank wird. Er versucht, vor der Situation zu fliehen. Die Krankheit, die er real empfindet, dient als Schutz vor Überlastung.

Ohnmacht verstärkt die Angst.

Wird Angst aber zu einer krankhaften Erscheinungsform, hilft dieser Fluchtmechanismus nicht. Das liegt vor allem daran, dass diese Angst von außen häufig unreal und nicht objektiv begründbar erscheint. Häufig sieht das auch der Betroffene so, kann aber nichts dagegen tun. Deshalb sollte unkontrollierbare Angst unbedingt ärztlich behandelt werden.

Angst

Reaktionsketten des Organismus bei Angst

Angst und Stress sind körperlich dasselbe.

Viele Situationen können Angst- und Stressreaktionen auslösen. Körperliche Stresssituationen sind z. B. Verletzungen, Operationen, Verbrennungen, Kälte, Schmerzen, Sauerstoffmangel, niedriger Blutzucker. Psychische Stressreaktionen sind u.a. Ärger, Angst, Leistungsdruck, Freude. Näheres zum Thema [Stress](#) finden Sie [hier](#).

Die beiden Reaktionsketten laufen zur gleichen Zeit ab, die eine sekundenschnell, die andere langsamer.

Der Körper unterscheidet nicht, ob es sich um positiven Stress (Eustress), z. B. Freude, oder negativen Stress (Dysstress), z. B. Schmerzen oder Angst handelt. Die Reaktionskette des Organismus ist immer dieselbe. Sie gliedert sich in zwei gleichzeitig verlaufende Reaktionen:

- Der Hypothalamus reagiert auf stress- und angstausslösende Situationen mit der Ausschüttung von CRH (Corticotropin-Releasinghormon). Das Hormon CRH stimuliert die Hypophyse zur Ausschüttung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon). Den [Regelkreis](#) finden Sie [hier](#). ACTH wiederum regt die Nebennierenrinde zur Ausschüttung von [Glukokortikoiden](#) an. Die bekanntesten Glukokortikoide sind Kortisol und Kortison. Diese wirken regulierend auf den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel.
- In der zweiten Reaktionskette wird über den Nervenstrang des Sympathikus das [Nebennierenmark](#) aktiviert. Das schüttet dann innerhalb von Sekunden eine Mischung von 80 Prozent Adrenalin und 20 Prozent Noradrenalin aus.

Sekundenschnelle Reaktion bei Angst durch Nervenbotenstoffe.

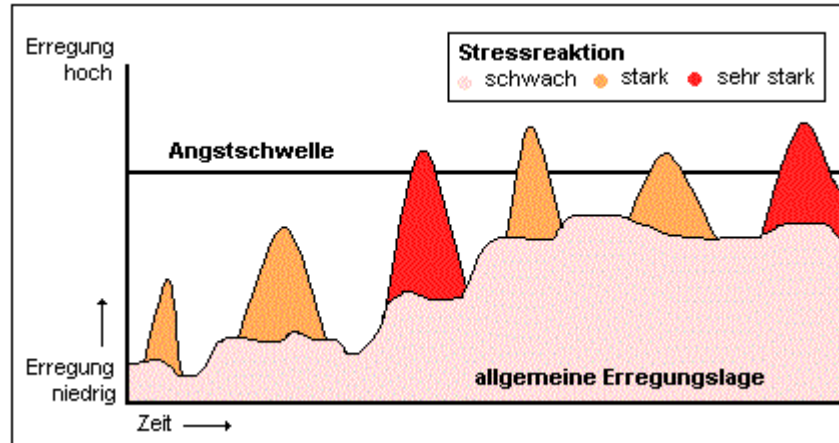
[Adrenalin und Noradrenalin](#) gehören zu den Katecholaminen und sind Nervenbotenstoffe (Neurotransmitter), die auf den Sympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems) erregend wirken. Sie beschleunigen kurzfristig die Energiebereitstellung. Das zeigt sich in einer beschleunigten Herztätigkeit, Erhöhung des Blutdrucks, Freisetzung von Glukose und verstärkter Durchblutung der Muskulatur. Normalerweise werden Adrenalin und Noradrenalin fortlaufend in kleinen Mengen in das Blut abgegeben. In Stress- und Angstsituationen allerdings kommt es zu einer hochdosierten Ausschüttung. Die wichtigste Aufgabe der in einer Alarmsituation freigesetzten Hormone Adrenalin und Noradrenalin besteht darin, gespeicherte chemische Energie wie Fett oder Glykogen zu mobilisieren und die Glukoseaufnahme in die Körperzellen zu unterstützen, um der vermehrten Muskeltätigkeit ausreichend Energie zur Verfügung zu stellen. Denkvorgänge werden unterdrückt bzw. blockiert. Das ist der Grund, warum es in Prüfungssituationen bei einigen Menschen zu einem Wissensloch kommen kann, bei dem auch sicheres Wissen plötzlich wie weggeblasen ist.

Sinkt der Erregungspegel nicht mehr ab, so können schon mittlere und leichte

Die zweite Reaktionskette wirkt kurzfristig. Bei langfristigem Stress und Angst überwiegt die erste Reaktionskette. Normalerweise baut sich eine Angstreaktion schnell auf und auch schnell wieder ab. Nicht abgebaute

Impulse eine Angstreaktion auslösen, die die Angschwelle überschreitet.

Angst wirkt lange nach und der Körper kann nicht zu seinem normalen Gleichgewicht zurück finden. Im Gegenteil: Ist der allgemeine Erregungszustand dauerhaft erhöht, so können Stress- und Angstsituationen, die früher die "Angschwelle" nicht erreichten, jetzt zu einer heftigen Angstreaktion führen, die weit über der "Angschwelle" liegt. Dieser Mechanismus wird in der nachfolgenden Grafik verdeutlicht.



Langfristige Erhöhungen der allgemeinen Erregung zerstören das Gleichgewicht des Körpers.

Menschen, deren allgemeine Erregungslage durch nicht abgebaute Angst dauerhaft höher liegt, können folgende Symptome zeigen:

- | Der Blutdruck ist hoch,
- | der Puls ist schnell,
- | die Muskeln sind verkrampft,
- | die Magensäurebildung ist hoch,
- | die Fortpflanzungsorgane arbeiten vermindert,
- | die Verdauungsorgane sind schlecht durchblutet.

Das kann nachhaltige Wirkungen auf die Gesundheit haben, z. B. [Spannungskopfschmerz](#), [Schlafstörungen](#), [Infektanfälligkeit](#), Lern- und Konzentrationsstörungen, [Depressionen](#), Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, [Muskelverspannungen](#), [Verstopfung](#), sexuelle Funktionsstörungen.

Angst

Körperliche Symptome der Angst



- | Angst erzeugt ein Gefühl der inneren Anspannung. Diese Anspannung wird auf die Muskulatur übertragen. Es kann zu chronischen und schmerzhaften Muskelverspannungen kommen.
- | Durch eine Überreizung des Sympathikus, eines Nervenstranges im vegetativen Nervensystem, der für die Anregung des Herzkreislaufsystems zuständig ist, kommt es zu Zittern und Angstschweißbildung.
- | Subjektive Empfindungsstörungen am Herzen, wie Beklemmungsgefühle, Schmerzen und Herzrhythmusstörungen, beeinträchtigen den gesamten Kreislauf.
- | Möglich ist eine Verengung der Arterien, wodurch es zu einem erhöhten Blutdruck kommt. Eine umgekehrte Reaktion mit zu niedrigem Blutdruck kommt ebenfalls vor. Dadurch werden Ohnmachtsanfälle, Schwindel, Erröten oder ein zu blasses Gesicht als Folge der Angst erklärbar.
- | Angst kann ebenfalls nachhaltige Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt haben. Es können Koliken, aber auch Durchfall und der Verlust über die Muskulatur der Blase als mögliche Folgen der Angst auftreten.
- | Diese Folgen können zu dauerhaften Schäden führen. Zusätzlich können u.a. eine vermehrte hektische Atmung, asthmaartige Atemnot, anfallsartige Kopfschmerzen und Sehstörungen als Symptome der Angst eintreten.

Angst

Psychische Symptome der Angst

Dauerhafte Angst kann einen Menschen stark verändern.

- | Angstzustände werden häufig nicht als solche erkannt. Oft sprechen Patienten von einem Gefühl des Unbehagens oder von Sorgen. Sie fühlen sich bedrückt, verunsichert und allgemein bedroht, ohne dafür einen Grund angeben zu können.
- | Da sich dieses Unbehagen auf das gesamte Lebensgefühl auswirkt, treten häufig neben der Angst [depressive Verstimmungen](#), Pessimismus, Melancholie und Niedergeschlagenheit auf.
- | Durch Angst erzeugte innere Anspannung führt zu dauernder Unruhe, die begleitet werden kann durch schlechten [Schlaf](#), häufiges Aufwachen und [Angsträume](#). Verständlicherweise sind diese Menschen häufig gereizt. Sie reagieren oft übersteigert. Die Reaktionen können z. B. sein Wut, Weinkrämpfe oder auch scheinbar unerklärliche Zornausbrüche.
- | Angst kann zur "Erstarrung" führen. Die Unfähigkeit zu einer sinnvollen Reaktion wie z. B. eine Flucht vor der Angst, ist am ehesten noch mit dem Totstellreflex aus der Tierwelt vergleichbar.
- | Da sich das Wohlbefinden eines Menschen auf seine geistige Leistung auswirkt, beeinträchtigt Angst auch häufig die geistige Leistungsfähigkeit. Vor allem die Aufmerksamkeit und die Konzentration können gestört sein.
- | Bei sehr schweren Angstzuständen kann es zu Gefühlen der völligen Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung kommen.

Psychologische Erklärungsmuster der ängstlichen Persönlichkeit.

Inhaltsübersicht:

[Einführung](#)

[Angst als erlernte Reaktion](#)

[Angst durch bestimmte Erziehungsformen](#)

[Angst durch mangelndes Selbstvertrauen](#)

[Angst durch negatives Denken](#)

[Angst durch bedrohliche Probleme und Konflikte](#)

[Angst durch Überforderung und Stress](#)

[Top](#)

Einführung

Welche Gemeinsamkeit haben der Sinn des Lebens und die Angst vor dem Tod?

[→ Hilfe bei psychischen Notfällen finden Sie hier.](#)



[Bücherliste Angst und Ursachen.](#)

Eine grundlegende Angst ist die Angst vor dem Tod. Viele Verhaltensweisen des Menschen werden erst mit dieser Angst erklärlich.

Auch die Frage nach dem Sinn des Lebens liegt in der Tatsache begründet, dass das Leben irgendwann einmal beendet sein wird. Lebensinhalte und Lebensziele spielt eine zentrale Rolle im Leben des Menschen.

Angst unterliegt vielen individuellen Einflüssen. Diese Einflüsse entscheiden letztendlich, ob ein Mensch eher selbstbewusst, oder eher ängstlich durchs Leben geht. Vielfach entstehen Grundhaltungen bereits in den ersten Lebensjahren. Das bedeuten aber nicht, dass ein Mensch an einer Angsterkrankung leidet, nur weil seine Grundhaltung eher ängstlich ist.

Wir wollen in der Beschreibung von Ursachen lediglich allgemeine Erklärungen geben und Möglichkeiten aufzeigen, wie Ängste entstehen können. Diese Erklärungen leiten sich wesentlich aus der Psychologie ab. Ein Automatismus, der beinhaltet, dass die unten beschriebenen Situationen automatisch zu Angsterkrankungen führen müssen, besteht nicht.

Individuelle Ursachen der Angst.

[→ Fragebogen zur situativen aktuellen Angst](#)

Bei den individuellen Ursachen der ängstlichen Persönlichkeit unterscheidet man:

- ┆ Angst als erlernte Reaktion.
- ┆ Angst durch Fehler in der Erziehung.

- | Angst durch mangelndes Selbstvertrauen.
- | Angst durch negatives Denken.
- | Angst durch bedrohliche Probleme und Konflikte.
- | Angst durch Überforderung und Stress.

[Top](#)

Angst als erlernte Reaktion

Kann man Angst lernen? Angst als erlernte Reaktion wird an einem Beispiel verdeutlicht.



[Bücherliste Angst und Lernen](#)

Ein Kind, dessen Grundbedürfnis nach Zuwendung von den Eltern häufig mit Abweisung beantwortet wird, lernt seine Gefühle zu verbergen.

Ob aus einer solchen Konstellation tatsächlich Angstzustände hervortreten, liegt an der Persönlichkeit des Individuums und an der Verarbeitung der gemachten Erfahrungen. Im ungünstigsten Fall wird auch später der erwachsene Mensch ängstlich auf gefühlsbetonte Situationen reagieren.

Diese Ängstlichkeit wird aber erst dann zu einer behandlungsnotwendigen Erkrankung, wenn sie das Leben dieses Menschen zu beherrschen beginnt.

[Top](#)

Angst durch bestimmte Erziehungsformen

Überbehütete Kinder haben oft Angst.



[Bücherliste Angst und](#)

[Erziehung](#)

Charakteristisch hierfür ist das Phänomen der Überbehütung und der Entmutigung.

In einem überbehüteten Elternhaus wird einem Kind jegliche schmerzliche Erfahrung verwehrt. So lernt es nicht, mit solchen Erfahrungen umzugehen und diese positiv zu bewältigen.

Oft liegt der Überbehütung der Kinder die Angst der Eltern zugrunde. Diese Eltern haben häufig ebenfalls eine ängstliche Erziehung erlebt. So übertragen sich ihre Ängste auf ihre Kinder.

Natürlich kann nicht allgemein gesagt werden, dass Fehler in der Erziehung zu Angst führen. Es soll hier nur auf die mögliche Tragweite hingewiesen werden, die eine

Überbehütung oder auch andere Formen der Erziehung haben können.

Kinder kennen die Gefühle ihrer Eltern.

Kinder spüren instinktiv, ob die übertriebene Fürsorge auf ehrliche Zuneigung zurückzuführen ist. Wenn sie den Eindruck haben, dass die Fürsorge ihrer Eltern nicht von Gefühlen getragen wird, reagieren sie darauf möglicherweise mit Unsicherheit und Angst, denn eine Welt, die so gefährlich ist, dass man dauernd vor ihr behütet werden muss, ruft Angst hervor.

Ein strenger Erziehungsstil erzeugt Schuldgefühle.



[Bücherliste Angst und Schuld](#)

Das Phänomen der Entmutigung folgt ähnlichen Mechanismen.

Ein sehr strenger Erziehungsstil und zu hohe Ansprüche stellen ein Kind vor ein dauerndes Problem. Immer hat es Angst zu versagen. Das Kind wird förmlich niedergedrückt von den Erwartungen der Eltern. Es kann nicht erkennen, dass es nicht seine Schuld ist, dass es diesen Anforderungen nie genügt. So werden Schuldgefühle erzeugt, die schließlich in Angst enden und sich oft auf das ganze weitere Leben auswirken.

[Top](#)

Angst durch mangelndes Selbstvertrauen

Mangelndes Selbstvertrauen verhindert Konfliktlösung.

Menschen, die nur ein schwaches Selbstvertrauen haben, reagieren in vielen Situationen verständlicherweise ängstlich, die andere Menschen leicht zu bewältigen vermögen.

Obwohl sie objektiv die Fähigkeiten dazu besitzen, werden sie mit vielen Problemen und Konflikten im Alltag nicht aus eigener Kraft fertig. Sie glauben nicht an ihre Fähigkeiten. Sie haben kein Zutrauen zu sich selbst.

[Top](#)

Angst durch negatives Denken

Haben Pessimisten häufiger Angst?

Ein Glas, das zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist, ermöglicht grundsätzlich zwei Denkweisen.

Der eine meint, dieses Glas ist halb voll, der andere, das Glas ist halb leer.

Negative Erwartungen erfüllen sich fast unwillkürlich. Eine negative Einstellung kann so übermächtig werden, dass sie eine verstandesmäßige Einsicht in die Situation nicht mehr zulässt.

Eine Situation aber, die nicht verstanden wird, kann Angst erzeugen.

[Top](#)

Angst durch bedrohliche Probleme und Konflikte

Angst haben ist ganz normal.

Konflikte und Probleme gehören zum täglichen Leben. Jeder Mensch kann in Konflikte geraten, die Angst erzeugen.

Die Umgangsweise damit ist aber durchaus unterschiedlich. Verdrängt ein Mensch Angst, und löst er diesen Konflikt nicht, so bleibt die bedrohliche Situation erhalten. Da die Ursachen für die Angst verdrängt wurden, sind solche Situationen, wenn sie sich wiederholen, besonders bedrohlich, weil sie nicht mehr verstanden werden. Ein solcher Mensch scheint seiner Angst hilflos ausgeliefert zu sein.

[Top](#)

Angst durch Überforderung und Stress

Stress ist nützlich.



[Bücherliste Angst und Stress](#)

Stress ist heute ein Modewort geworden. Dabei wird leicht übersehen, dass ein gewisses Maß an [Stress](#) zum Leben dazugehört. Ohne wäre das Leben zu langweilig.

Die Grenzen zwischen dem nützlichen Phänomen Stress und einer Überforderung sind fließend und individuell sehr unterschiedlich.

Angst als biologische Schutzfunktion bei Überforderung.

Eine mögliche Reaktion auf eine Überforderung durch Stress ist Angst. In diesen Fällen erfüllt die Angst die normale biologische Funktion als Warnzeichen. Sie will zur Ruhe und Erholung zwingen. Wer dem Bedürfnis nach Ruhe nicht nachgibt und so die Warnzeichen des Körpers und der Seele

missachtet, muss mit einer Verstärkung der Angst und der Stressschäden rechnen.

Angst

Angst bei Depressionen

Umfassende Informationen zu [Depression](#).



[Bücherliste Angst und Depression](#)

[Depressionen](#) nehmen zu. Ihr Leidenbild ist quälend: Schwermut, Freudlosigkeit, Elendigkeitsgefühl, Kraftlosigkeit, innere Unruhe, Mutlosigkeit, Interesselosigkeit, Gedächtnisstörungen, Minderwertigkeitsgefühle, Entscheidungsunfähigkeit, Grübelneigung, Schuldgefühle, zwischenmenschliche Beziehungsstörungen, depressiv-wahnhaftige Ideen, dazu körperliche Störungen, wie [Schlaf](#)- und Appetitstörungen, Störungen der Funktion von [Herz](#), Atmung, [Verdauung](#), Sinnesorganen, Muskulatur, Gelenken, [Haut](#), Sexualität usw. Zu den schlimmsten Beeinträchtigungen aber gehört die Angst. Sie begleitet eine Depression so gut wie immer und geht von nachvollziehbaren Befürchtungen (nie mehr gesund zu werden, Familie, Arbeitsplatz, finanzielle Sicherheit zu verlieren usw.) bis zu bisweilen fast schon wahnhaften Ängsten. Manchmal weiß man nicht, was schlimmer peinigt: Depression oder Angst.

Die Beschwerdebilder von Angst und Depression sind oft ähnlich.

Hier droht gelegentlich die Gefahr der Verwechslung, da bei Angst und bei Depression oft ein ähnliches Beschwerdebild vorliegt. Bei der Angststörung überwiegen aber meist Furchtsamkeit und allgemeines Schwächegefühl, bei der Depression dagegen eher seelisch-körperliche Herabgestimmtheit, Freudlosigkeit und allgemeines Elendigkeitsgefühl. Es gibt aber auch eine Kombination beider Krankheitsbilder, die man dann als Angst-Depression bezeichnet.

Die Behandlung hat große Fortschritte gemacht.

Glücklicherweise gibt es heute neben der [Psychotherapie](#), der Behandlung mit seelischen Mitteln, auch viele wirksame [Antidepressiva](#), Arzneimittel, die zum Teil eine spezifisch lindernde Wirkung auf Angstzustände haben.



Angst

Angst bei psychotischen Erkrankungen

 [Bücherliste Psychose](#)

Angst ist ein grundlegendes Merkmal bei Psychosen. Mehr zu Psychosen finden Sie [hier](#).

Patienten mit einer [Psychose](#) (Geisteskrankheit), einer Schizophrenie oder anderen Wahnerkrankung, mögen auf den ersten Blick vor allem befremdlich, in Einzelfällen vielleicht sogar bedrohlich wirken. Tatsächlich haben sie vor allem Angst. Wer diese Grunderkenntnis einmal wirklich verstanden hat, kann man so manches Sonderbare besser verstehen. [Trugwahrnehmungen](#), [Denkstörungen](#), die krankhafte Fehlbeurteilung der Wirklichkeit, der [Wahn](#) in seiner vielfältigen Qual (z. B. Beeinträchtigungs- oder Verfolgungswahn), die sogenannten [Ich-Störungen](#) mit Entzug oder Beeinflussung der eigenen Gedanken von außen, die [Wahrnehmungsveränderungen](#), vor allem aber die erschreckenden Leibgefühlsstörungen - absurde Organwahrnehmungen, zu deren Beschreibung oft die Worte fehlen - machen den Betroffenen Angst.

Außenstehende merken oft nicht, wovor der Psychotiker Angst hat.

Angst machen aber auch psychotische Beeinträchtigungen, die man auf den ersten Blick gar nicht bemerkt: z. B. die Unfähigkeit, sich von der Umwelt nicht nur seelisch, sondern auch körperlich abzugrenzen. Das führt dazu, dass sich schizophrene Erkrankte von einer regelrechten Wahrnehmungsflut (Hören, Sehen, Fühlen usw.) überrollt sehen. Das ist eine ungeheure Belastung.

Psychosekranken müssen dringend in ärztliche Behandlung.

Deshalb gehört jeder Patient mit einer [Wahnerkrankung](#) umgehend in ärztliche Behandlung, und zwar nicht nur einmal, sondern über eine längere Beobachtungs- und Betreuungszeit hinweg (Rückfallgefahr!). Zu den Wahnkrankheiten zählen nicht nur die Schizophrenie und sogenannte schizoaffektive Psychosen (bei denen eine Schizophrenie mit einer Depression oder Manie gleichzeitig auftritt), dazu gehören auch alle sonstigen paranoiden (wahnhaften) Störungen auf endogener, d. h. biologischer Grundlage und natürlich auch alle sogenannten exogenen Psychosen durch Schadenseinwirkung von außen: z. B. Kopfunfall, Gehirngefäßverkalkung, [Rauschdrogen](#) oder andere Vergiftungen, ferner Stoffwechsellentgleisungen usw.

Die Prognosen sind positiv.

Seit rund 4 Jahrzehnten kann man den Psychosekranken gezielt medikamentös helfen. Das psychotische Beschwerdebild wird gemildert oder schwindet ganz, vor allem aber weicht die Angst. Umfassende Informationen bei [MedizInfo@Psychosen](#).

Angst

Angst bei Zwangserkrankungen

 [Bücherliste Zwangsneurose](#)

Zwänge können qualvolle Ängste verursachen.

Heute scheinen Zwangsneurosen eine wachende Rolle zu spielen. Zwänge sind alles beherrschende Erlebnisse. Sie werden zwar als unsinnig oder zumindest unangemessen erkannt - aber man ist machtlos gegen sie. Zwänge drängen sich auf beim Denken, Vorstellen, Fragen, Sprechen, Zählen, beim Handeln und Vermeiden. Sie müssen nicht immer unsinnig sein. Nur ihre hartnäckige Aufdringlichkeit, vor allem die Unfähigkeit, sie zu steuern oder zu unterdrücken, macht das Krankhafte aus. Leichtere Kontrollzwänge (Wasch- oder Putzzwang, die zwanghafte Frage: Habe ich das Licht/Bügeleisen ausgeschaltet, die Haustür wirklich abgeschlossen?) sind auch bei Gesunden anzutreffen. Die Grenze zum Krankhaften ist oft fließend. Im Extremfall können Zwänge jedoch so groteske Formen annehmen, dass sie das Leben des Betroffenen ruinieren. Denn wenn sie den Zwängen entrinnen wollen, packen sie vielfältige körperliche Reaktionen (z. B. Schweißausbruch, Zittern) - vor allem Angstzustände.

Zwangsgedanken und Zwangsvorstellungen sind die häufigste Form und können bedrohliche Formen annehmen.

Am häufigsten finden sich Zwangsgedanken und Zwangsvorstellungen. Sie drehen sich meist um Unfälle, Erkrankungen, Katastrophen oder Gewalttaten, die nahestehende Personen bedrohen sollen. Die zwanghaften Befürchtungen werden fast bildhaft-realistisch durchlitten. Gelegentlich drängen sich auch immer wieder auftretende Sätze, Verse, Melodien oder die Vorstellung auf: "Was wäre, wenn dieses oder jenes jetzt eintritt?" Das fragen sich auch viele Gesunde, aber nicht unter quälendem Wiederholungszwang. Manchmal zeigen die Zwangsvorstellungen auch aggressive Züge. Das äußert sich beispielsweise in dem Zwang, Unanständiges auszusprechen oder auszuführen oder jemanden zu beschimpfen, ja zu verletzen oder gar zu töten, auch sich selber. Allerdings kommt es so gut wie nie zur Tat, nicht zur Beschimpfung, schon gar nicht zu aggressiven Handlungen. **Zwangskranke sind Täter ohne Tat.** Dafür leiden die Betroffenen fruchtbar unter diesen ihnen wesensfremden Zwängen und entwickeln schwere Schuldgefühle - und Angstzustände.

Am Ende werden sinnlose Zwangshandlungen

Im Endzustand kommt es zu sinnlosen Zwangshandlungen. Sie sollen die Zwangsvorstellungen neutralisieren. Nach außen fallen sie durch ihren fast automatischen Ablauf auf - und weil

ausgeführt, die vorübergehend Erleichterung verschaffen.

sie der jeweiligen Situation völlig unangemessen sind. Dazu gehören unsinnige Wiederholungszwänge (z. B. Treppe rauf, Treppe runter), Kontrollzwänge (Wohnungstür, Licht, Geräte), Reinigungszwänge (sowohl realistisch, als auch symbolisch, z. B. Versündigungsangst, beim Händewaschen bis zur Hautschädigung), ferner Vermeidungszwänge (mit umständlichen Entlastungsritualen) usw. auch gibt es eine zwanghafte Verlangsamung mit zeitlupenhaftem Verhalten oder Ordnungs- und anderen Zwängen, die nur unterbrochen werden können, indem man z. B. bestimmte Zahlenabfolgen durchrechnet und sich dadurch kurzfristig befreit - bis der Zwang von neuem auftritt.

Zwänge können durchbrochen werden.

Zwangskranken kann durch psychotherapeutische Behandlung (z. B. Verhaltenstherapie), aber auch durch bestimmte [Antidepressiva](#) geholfen werden.

Angst

Angst nach Extrembelastung

Umfassende Informationen zur Verarbeitung belastender Erlebnisse finden Sie [hier](#).

Schwere Belastungsereignisse führen zu Angst. Das ist normal und verständlich. Allerdings kann sich daraus auch eine lang anhaltende Angststörung, eine sog. **posttraumatische Belastungsstörung** (von griech.: trauma = Verletzung, Wunde, im übertragenen Sinne starke seelische Erschütterung) entwickeln. Solche Extrembelastungen können sein:

Gewalteinwirkung:

- | Individuelle Gewalteinwirkung: sexueller Missbrauch, Vergewaltigung, Überfall, Entführung/Geiselnahme, Folterung, andere Gewalttaten, Augenzeuge von Gewaltverbrechen. Aber auch ein schwerer Unfall.

Kollektive Gewalt:

- | Kollektive Gewalt: Krieg, Bürgerkrieg, Terrorismus, Vertreibung, Flucht usw.

Katastrophen:

- | Naturkatastrophen: Erdbeben, Vulkanausbrüche, Großbrände, Blitzschlag, Dammbüche mit Überschwemmungen, Lawinen u.a.

Unfälle:

- | Technische Katastrophen: Verkehrsunfälle im Straßen-, Schiffs- und Bahnverkehr, Nuklearunfälle, Chemie- und Elektrounfälle.

Krankheiten:

- | Schwere körperliche und seelische Belastungen: [Verbrennungen](#), [Herzinfarkt](#), [Hirnschlag](#), Schock, schwerste [Schmerzzustände](#) u.a.

Auch Angehörige sind oft betroffen.

Betroffen sind nicht nur die Opfer selber, sondern manchmal auch nahe Angehörige, wenn sie das Ereignis oder seine Konsequenzen intensiv miterleben mussten. Daraus kann folgen:

Erinnerungen

- | Ständiges, fast zwanghaftes Wiedererinnern mit ängstlicher Erregung, Anspannung, Alpträumen, starker Angst oder gar Panikanfällen.

Vermeidung

- | Vermeidung aller Gedanken und Gefühle, die an das erlittene Ereignis erinnern könnten. Bisweilen dramatische Ausbrüche von Angst oder Aggressionen, ausgelöst durch entsprechende Erinnerungen (Jahrestagsreaktionen) oder ähnliche Situationen.

Verbergen von Gefühlen

- | Versuch, die eigenen Empfindungen gegenüber den Mitmenschen zu verbergen. In bestimmten Situationen allerdings heftige, anklagende, aber auch resignierende Reaktionen, dabei ggf. Selbsttötungsgedanken (z. B. durch Schuldgefühle als Überlebender).

Verluste	<ul style="list-style-type: none"> Verlust an Lebensfreude, Interesse, Aktivität, Initiative, Kreativität.
Resignation	<ul style="list-style-type: none"> Zunahme von Resignation, unbestimmter Angst, Unlust, Gleichgültigkeit. Schwindende Anteilnahme an aktuellen Ereignissen bzw. an der Umwelt schlechthin, dadurch Isolationsgefahr.
Gefühllosigkeit	<ul style="list-style-type: none"> Unfähigkeit, Gefühle zu empfinden und zu äußern. Dadurch Empfinden der Ablösung oder Entfremdung von den anderen. Zuletzt Hoffnungslosigkeit bis zu dauernder Gefühlsabstumpfung.
Vermeidung	<ul style="list-style-type: none"> Meiden von Aktivitäten, Situationen und sogar entsprechenden Stichworten, die an das Ereignis erinnern könnten. Trotzdem Unfähigkeit, sich von den Schrecknissen und Ängsten zu befreien.
Übererregbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> Seelisch-körperliche Übererregtheit mit übersteigerter Wachsamkeit, Anspannung, Nervosität, Fahrigkeit, vermehrter Schreckhaftigkeit, Einschlafstörungen u. a.
Zwänge	<ul style="list-style-type: none"> Zwangsgedanken, Zwangshandlungen.
Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> Merk- und Konzentrationsstörungen, die fast organisch anmuten (z. B. wie nach Kopfunfall oder bei Gehirngefäßverkalkung), dadurch erheblicher Leistungseinbruch.
Psychische Phänomene	<ul style="list-style-type: none"> Bisweilen eigentümliche psychische Phänomene nach plötzlicher Todeskonfrontation: "Todesnähe-Erfahrung", Empfindung der "Außer-Körperlichkeit", "Rückblick- oder Panorama-Erlebnisse" usw.

Akute Reaktion und chronische Entwicklung.

Bei den Folgen unterscheidet man eine eher

- Akute Reaktion: zwanghaft-quälende Wiedererinnerung mit Angst- und Panikzuständen, Vermeidungs- und Rückzugsverhalten und eine
- Chronische Entwicklung: Übererregbarkeit, seelisch-körperliche Erschöpfung mit körperlichen und geistigen Leistungseinbußen usw.

Ängste, die durch andere Menschen ausgelöst werden, sind besonders schwerwiegend.

Besonders folgenschwer und lang anhaltend sind solche Reaktionen weniger nach Natur- oder technischen Katastrophen, sondern wenn sie durch andere Menschen verursacht wurden: z. B. Raubüberfälle, Vergewaltigung, Geiselnahme, sonstige Terrorakte. Das führt zum Verlust des Vertrauens in den Mitmenschen schlechthin - mit allen Folgen.

Die Behandlung ist schwierig.

Die Behandlung ist schwierig, weil das Krankheitsbild von nicht Betroffenen kaum nachvollzogen werden kann. Der Erkrankte versucht oft, sich mit Alkohol, Medikamenten, Nikotin und Rauschdrogen selbst zu behandeln, was zusätzlich zu zwischenmenschlichen, familiären und beruflichen Problemen führen kann. Deshalb ist es wichtig, dass der Arzt möglichst früh aufgesucht und eine langfristige ärztliche und psychologische Behandlung begonnen wird, eventuell auch mit Psychopharmaka. Im zwischenmenschlichen Bereich braucht der Patient Verständnis, Zuwendung, man muss ihn reden lassen, aber auch Schweigen und stumme Vorwürfe akzeptieren. Sinnvoll sind kräftigende Maßnahmen (Wechselduschen, Bürstenmassagen, Sauna usw.), viel körperliche Aktivität (führt Angst ab) - und Geduld.

Posttraumatische Belastungsstörung



Posttraumatische Belastungsstörung. Leitlinie und Quellentext.

Für das posttraumatische Belastungssyndrom gibt es verschiedene Begriffe, die gleichwertig verwendet werden, u.a.:

- | Posttraumatische Belastungsreaktion
- | Posttraumatische Belastungsstörung
- | Posttraumatisches Belastungssyndrom PTBS
- | Posttraumatische Stresssyndrom PTS

Über die Hälfte aller Menschen sind betroffen.

Unter diesen Begriffen wird eine verzögerte Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine außergewöhnliche Bedrohung gesehen, die bei fast jedem Menschen eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Oft treten die Reaktionen erst Monate bis Jahre nach dem Ereignis auf. Ereignisse, die eine posttraumatische Belastungsstörung hervorrufen können, sind z. B. Krieg, schwere Unfälle, Opfer eines Verbrechens, sexueller Mißbrauch, Folter, Naturkatastrophen, Chemieunfälle, Brände etc. Man schätzt heute aufgrund neuer Untersuchungen, dass etwa 40 bis 60 Prozent aller Menschen irgendwann in ihrem Leben einmal das Opfer eines traumatischen Erlebnisses werden.

Bestimmte Berufsgruppen sind stark gefährdet.

Besonders häufig betroffen von solchen Ereignissen sind bestimmte Berufsgruppen, z. B. Feuerwehrleute, Ärzte und Notfallhelfer, Polizisten. Die in der Deutschland gut ausgebauten

Netze an Hilfs- und Rettungsdiensten ermöglichen schnellstmögliche Hilfe. Oft aber sind die Helfer solch starken Belastungen ausgesetzt, dass sie selbst der Hilfe bedürfen. Erlebte traumatische Ereignisse müssen bewältigt werden.

Die Symptome sind vielseitig und können unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Zu den Symptomen, die bei einem posttraumatischen Belastungssyndrom auftreten können, gehören:

- | Wiederholte, zwanghafte Erinnerungen an das Ereignis oder an bestimmte Teile
- | häufiges und intensives Wiederdurchleben des Traumas, z.B. in Form von Alpträumen oder Tagträumen
- | Handeln und Fühlen, als ob das Ereignis wiedergekehrt wäre
- | Unvermögen, das Ereignis aus der Erinnerung zu verbannen
- | Vermeidung von Situationen, die eine Erinnerung an das Trauma mit sich bringen könnten.
- | [Angst](#)
- | [Depression](#)
- | Selbstmordgedanken
- | gefühlsmäßiges Abgestumpftsein
- | Empfinden von Entfremdung von anderen oder der Welt um sich herum
- | Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten
- | Unfähigkeit, sich zu entspannen
- | [Schlafstörungen](#)
- | Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit,

Wutausbrüche

- | Verlust von Interessen, die vorher bestanden
- | Schuldgefühle beispielsweise bei Überlebenden oder Beteiligten wie Helfern, Polizisten etc.

Die Behandlung kann Jahre dauern.

Verlauf und Dauer des posttraumatischen Belastungssyndroms sind individuell sehr unterschiedlich. Die Behandlung kann sich über Jahre erstrecken. Dabei werden folgende Behandlungsziele verfolgt:

- | Abbau von [Angst](#), [Schlafstörungen](#), Konzentrationsschwierigkeiten etc.
- | Bewältigung von Erinnerungen und Bildern
- | Einordnung des traumatischen Geschehens in die Lebensgeschichte des Betroffenen

Anxiolytika und Antidepressiva unterstützen die psychotherapeutischen Verfahren.

Angstlösende Medikamente (Anxiolytika) und [Antidepressiva](#) können akute Beschwerden lindern. Schwerpunkt aber bilden psychotherapeutische Verfahren, die es ermöglichen sollen, dass Betroffene ihre Gefühle und Ängste aussprechen und lernen zu bewältigen. Zu diesen Verfahren gehören z. b.:

- | Verfahren der [Angstbewältigung](#)
- | Entspannungstechniken
- | Biofeedbackverfahren
- | Konfrontationsverfahren zur Auseinandersetzung mit

Angst und Erinnerungen

MEDIZINauskunft

Posttraumatischer Stress erhöht Herzinfarktrisiko

Das posttraumatische Stresssyndrom erhöht das Risiko einer Herzerkrankung. Eine Studie der [New York Academy of Medicine](#) hat nachgewiesen, dass ein Trauma die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfalles um das Sechsfache steigern kann.

Der leitende Wissenschaftler Joseph Boscarino analysierte 12 Studien, an denen 50.000 Personen teilnahmen, die Katastrophen in Städten, Krieg, Kindermisbrauch oder sexuellen Übergriffen ausgesetzt waren. Das Risiko erhöhte sich bei jenen Teilnehmern, die zusätzlich unter Angstgefühlen und Depressionen litten.

Anhand einer Studie mit Vietnam-Veteranen stellte Boscarino seinen Forschungsansatz dar. Für diese Studie wurden 2.490 Männer 17 Jahre nach ihren Kampfeinsätzen untersucht. Es zeigte sich, dass 54 an einem posttraumatischen Stresssyndrom (PTSD) litten. Bei 30 Soldaten wurden mittels Elektrokardiogramm Hinweise auf einen Herzinfarkt gefunden. Boscarino wies nach, dass sieben Prozent der Teilnehmer mit PTSD einen Herzinfarkt erlitten hatten. Bei der Gruppe ohne PTSD war es nur ein Prozent. Faktoren wie Lebensstil, Rauchen, Drogenmissbrauch, Alter, Rasse, Lebensstandard und Persönlichkeit wurden ebenfalls berücksichtigt.

Zu den Symptomen eines posttraumatischen Stresssyndroms gehören peinigende Erinnerungen, quälende Albträume und ein beständiges Festhalten an dem Ereignis. Betroffene werden hypervigilant: Sie sind übermäßig wachsam oder werden ängstlich, wenn sie etwas an das ursprüngliche Ereignis erinnert. Psychiater behandeln diese Patienten mit Kognitionstherapie, die ermöglichen kann, die Erinnerungen loszulassen. Entscheidend dabei ist eine frühe Behandlung. Laut dem Psychiater Jim Bolton vom St Helier Hospital in London gibt es Veteranen aus dem Zweiten Weltkrieg, die heute noch an PTSD leiden.

Quelle:

http://www.medizinauskunft.de/home/artikel/diagnose/psyche/22_07_posttraumatischer_stress.php

Angst

Angst bei körperlichen Erkrankungen

- Krankheit macht Angst.** Jede Krankheit macht Angst. Es gibt aber auch körperliche Leiden, die krankhafte Angstzustände auslösen können. Einige werden in der nachfolgenden Übersicht kurz dargestellt.
- Hormonell bedingte Angstzustände:** Bei hormonell bedingten Angstzuständen sind häufig endokrine (hormonelle) Drüsen von einer Funktionsstörung betroffen. Bekanntestes Beispiel ist die Überfunktion der Schilddrüse ([Hyperthyreose](#)). Dabei wird der Organismus mit einer abnormen Menge an Schilddrüsenhormonen "überschwemmt". Der Patient wird ruhelos, angespannt, hektisch, unkonzentriert, rasch ablenkbar, gemütslabil, vor allem aber ängstlich. Hinzu kommen Schweißausbrüche, Herzklopfen, Atemnot und Muskelschwäche. Gelegentlich treten auch zwanghafte Ängste vor bestimmten Situationen oder Menschen auf. Ähnliches findet man auch beim [Phäochromozytom](#), einem hormonaktiven Tumor des Nebennierenmarkes mit krisenhaftem [Bluthochdruck](#) und ausgeprägter Angst oder Todesfurcht oder beim [Cushing-Syndrom](#), einer Krankheit der "inneren Drüsen" mit Gemütslabilität und ängstlich-depressiver Gestimmtheit.
- Stoffwechselbedingte Angstzustände:** Metabolische, also stoffwechselbedingte Angstzustände betreffen vor allem die sogenannte Hypoglykämie-Angst, ein Warnsymptom bei drohender "Unterzuckerung". Hypoglykämie ist ein Gefahrenpunkt bei [Diabetes mellitus](#) (Zuckerkrankheit).
- Herzangst:** Herzangst-Zustände können bei nahezu allen schweren [Herzkrankheiten](#) vorkommen, z. B. bei [Herzkranzgefäßerkrankungen](#) mit mangelhafter Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, beim [Herzinfarkt](#) (Angst und sogenannter Vernichtungsschmerz), bei [Angina pectoris](#), bei [Herzrhythmusstörungen](#), [Herzklappenfehlern](#) usw. Seltener, aber dafür ausgeprägter und nachvollziehbar ist die Angst vor Operationen am Herzen.
- Erstickungsangst:** Atemnot wird sehr häufig von Angst vor dem Erstickten begleitet. Typisch ist dies bei akuten [Asthmaanfällen](#), bei Hustenanfällen bei [chronischer Bronchitis](#) oder bei anderen Lungenerkrankungen.

**Epileptische
Angstzustände:**

Bei den [epileptischen Krampfanfällen](#) kommt die Angst sowohl während, als auch zwischen den Anfällen vor, z. B. als Warnhinweis eines beginnenden Anfalls (sog. Aura), als Teil bestimmter Anfallsarten, vor allem bei der sog. Schläfenlappen-Epilepsie (komplex-fokale Anfälle): Hier entsteht Angst durch bedrohliche Sinnestäuschungen, z. B. durch das Gefühl, in die Tiefe zu stürzen, durch Zeitraffer- und Zeitdehnungsphänomene, durch ängstigende Bilder und Szenen, durch Verfremdung, durch das Gefühl, nicht mehr "seiner selbst sicher" zu sein usw. Auch in der anfallsfreien Zeit treten Verstimmungs- und Angstzustände auf.

**Angstzustände durch
andere
Beeinträchtigungen des
Gehirns:**

Traumatische Psychosen (z. B. unfallbedingte kurzfristige Geisteskrankheit nach Hirnschwellung durch stumpfe Schädel-Hirn-Verletzung), langsam wachsende Hirntumoren (die hier auftretenden Krankheitszeichen konnten früher lange als "neurotisch" oder "Nervenschwäche" fehlgedeutet werden), Restzustände nach Hirn- bzw. [Gehirnhautentzündungen](#) usw. sind oft mit Angstzuständen verbunden. Dasselbe gilt für Minderdurchblutungen des Gehirn durch niedrigen Blutdruck und verengte Blutgefäße und bei verschiedenen Formen des [Schlaganfalls](#). Angst findet sich auch bei [Alkohol- und Rauschdrogen-Vergiftung](#) ([Alkoholdelir](#), Horrortrip) und vor allem im Entzug, aber auch bei Vergiftungen jeglicher Art sowie bei Überdosierung bestimmter Medikamente.

**Die Grundkrankheit
muss behandelt werden.**

Die Behandlung körperlich begründbarer Angstsymptome besteht vor allem in der Behebung der jeweiligen Grundkrankheit (Stoffwechselstörungen, [Herzleiden](#), [Epilepsie](#) usw.). Außerdem empfehlen sich Beratung, [psychotherapeutische Stützung](#), soziotherapeutische Korrekturen im Alltag, ggf. zusätzlich angstlösende medikamentöse Maßnahmen durch Haus- und Facharzt.

Angst

Generalisierte Angst

Ausgeprägte Sorgen und Befürchtungen um Alltägliches können sich zu einer allgemeinen Angst steigern.

Allgemeine Angstzustände (Fachbegriff: generalisierte Angststörungen) sind gekennzeichnet durch anhaltende, länger dauernde oder gar ausgeprägte Befürchtungen oder Sorgen um einen oder mehrere Lebensbereiche: z. B. Partnerschaft, Familie, Arbeit, Finanzen. Gelegentlich findet sich auch keine konkret benennbare Ursache. Diese Angstzustände quälen durch zusätzliche seelische und körperliche Beschwerden und - im Laufe der Zeit - auch entsprechenden Folgen:

- | Ständige Ängstlichkeit, Sorgenbereitschaft, Befürchtungen jeglicher Art ohne ausreichenden Grund.
- | Merk- und Konzentrationsstörungen
- | Gefühl der Benommenheit
- | Nervös, fahrig, "ständig auf dem Sprung", ungeduldig, reizbar, gelegentlich überwach ("überdreht"), schreckhaft.
- | Rasch ablenkbar, unfähig, sich zu entspannen, schnell aufgeregt, sprunghaft.
- | Innerlich unruhig, zitternd, bebend, angespannt.
- | Schweißneigung, kalte und feuchte Hände oder diffuses Schwitzen, Mundtrockenheit, Kloß im Hals (Würgegefühl), rasches Erröten, Blässe, Lidzucken, Hitzewallungen und Kälteschauer, Unbehagen in der Magengrube, empfindlicher [Magen](#), Durchfallneigung, Zittern, Muskelschmerzen, schneller Puls, Herzklopfen, [Herzrasen](#), vermehrte und verstärkte Atemzüge, unklare Missempfindungen am ganzen Körper usw.

Die Behandlung hat große Fortschritte gemacht.

Der Verlauf ist langwierig und wechselnd. Bei ständiger Rückfallgefahr droht schließlich eine Langzeiterkrankung (sogenannte Chronifizierung). Eine generalisierte Angststörung ist dennoch gut zu behandeln. Mit Medikamenten und [Psychotherapie](#) kann in der Regel eine Rückfallgefährdung stark minimiert werden.

Den Therapie-Ratgeber "Generalisierte Angst" mit einer umfassenden Darstellung des Krankheitsbildes und vielen therapeutischen

Mit folgenden Fragen kann man das anfangs meist unklare Beschwerdebild einigermaßen eingrenzen. Dieser Selbsttest ist entnommen aus dem "Therapie-Ratgeber" von Prof. Dr. Hans-Ulrich Wittchen. Die Diagnose kann nur von einem Diplompsychologen, Psychotherapeuten oder Nervenarzt gestellt werden. Der Test ist eine Hilfe. Wenn Sie viele Fragen

**Hilfen können Sie jetzt
kostenlos im
[MedizInfo®Shop](#)
anfordern.**

mit "Ja" beantworten können, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

- | Leiden Sie schon seit vielen Wochen unter immer wiederkehrenden Angstgefühlen, Sorgen oder Befürchtungen?
- | Haben Sie oft starke Sorgen und Befürchtungen bezüglich alltäglicher Dinge (Familien- und Privatleben oder Berufsleben, Arbeitsplatz, Finanzen) oder bezüglich Ihrer psychischen Gesundheit oder körperlichen Erkrankung?
- | Seit Sie Ihre Angstgefühle, Sorgen und Befürchtungen haben, leiden Sie da oft unter mehreren der folgenden Probleme:
 - | Ruhelosigkeit und Nervosität?
 - | Schreckhaftigkeit und dem Gefühl, ständig auf dem Sprung zu sein?
 - | Erschöpftheit und leichte Ermüdbarkeit?
 - | Hitzegefühle, Kälteschauer oder Kribbelgefühle?
 - | Muskelverspannungen und seelische Anspannung?
 - | Unruhe und Reizbarkeit?
 - | Konzentrationsschwierigkeiten?
 - | Einschlafschwierigkeiten wegen Sorgen?
- | Belasten Sie diese Beschwerden und beeinträchtigen Sie diese Sorgen und Ängste stark bei Ihren alltäglichen Aktivitäten?
- | Fühlen Sie sich diesen Gefühlen ausgeliefert und können Sie die Sorgen und Ängste nicht mehr kontrollieren?

Angst

Panikzustände

Panik im medizinischen Sinne ist eine plötzlich und massiv auftretende Angst.

Panikzustände (Fachbegriff: Panikstörung, Panikattacken, Paniksyndrom usw.) sind plötzliche, schwere Angstanfälle ohne äußerlichen Anlass oder körperliche Ursache - und deshalb auch nicht vorhersehbar. Im Alltag versteht man unter Panik ein Massenphänomen mit realen Ursachen (z. B. Terroranschlag, Brand usw.), das sich rasch in einer Gruppe von Menschen ausbreitet und häufig mit "panischer" Flucht endet. Die medizinische Definition bezieht sich dagegen auf einen plötzlich auftretenden, geballten Angstzustand ohne solche dramatischen Verhaltensweisen. Den meisten Panikkranken sieht man gar nichts an, sie leiden "innerlich".

Es gibt Unterschiede.

Den einzelnen, plötzlich einsetzenden, fast überfallartigen Angstanfall nennt man eine Panikattacke, wiederholte Angstanfälle eine Panikstörung.

Panikattacken sind an bestimmte Situationen gebunden. Das Beschwerdebild ist vielfältig.

Panikattacken können unerwartet oder an bestimmte Situationen gebunden auftreten: Menschenansammlungen wie Warteschlangen, im Supermarkt, im Kino, im Theater, im Lift, in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf großen Plätzen, in engen Räumen usw. Das Beschwerdebild ist zermürbend:

- | Ausgeprägte Angstanfälle, ohne erkennbaren Grund oder an bestimmte Situationen gebunden.
- | Gefühl der Unsicherheit und Ohnmacht, einer existentiellen, ja tödlichen Bedrohung hilflos ausgeliefert zu sein.
- | Benommenheit, ggf. Bewusstseinsveränderungen (alles ist so unwirklich, fremd, sonderbar).
- | Atemnot, Beklemmungs- und Erstickungsgefühle.
- | Herzklopfen, [Herzrasen](#), Schmerzen in der Brust.
- | Inneres Zittern und Beben.
- | Schwitzen, Hitzewallungen, Kälteschauer.
- | Taubheits- oder Kribbelgefühle, Muskelverspannungen und Muskelschwäche.
- | Übelkeit, [Magen-Darm-Beschwerden](#).
- | Furcht, etwas Unkontrollierbares zu tun, verrückt zu werden oder zu sterben.

Die Folgen sind oft

Die nicht minder folgenschweren seelischen und

schwerwiegend.

zwischenmenschlichen Konsequenzen sind:

- | Erwartungsangst ("Angst vor der Angst"). Manche Menschen empfinden schon allein bei dem Gedanken Panik, in der Öffentlichkeit zusammenzubrechen, hilflos liegenzubleiben und fremden Menschen ausgeliefert zu sein.
- | Vermeiden bestimmter Situationen oder Orte, an denen schon einmal Panikattacken ausbrachen. Damit Neigung zu Rückzug und Isolation, dadurch partnerschaftliche, familiäre, berufliche und andere Konflikte bzw. Einbußen.
- | [Depressive Stimmungen](#), Resignation und Hoffnungslosigkeit, ggf. Selbsttötungsgefahr.
- | Selbstbehandlungsversuche mit Alkohol, Rauschdrogen, Schmerz- und Beruhigungsmitteln.

Panikzustände betreffen häufig Frauen.

Panikzustände beginnen meist im jüngeren Erwachsenenalter und betreffen vorwiegend Frauen. Sie dauern wenige Minuten bis eine halbe Stunde, brechen relativ plötzlich aus und klingen allmählich wieder ab. Sie neigen zu Wiederholung und damit chronischem Verlauf. Im höheren Alter können sie zurückgehen.

Die Beschwerden sind meistens körperlich.

Wegen der vorwiegend körperlichen Beschwerden werden sie lange nicht als Angststörungen erkannt. Die Patienten werden z. B. auf [Herz](#) und Kreislauf, [Magen, Darm](#) und Stoffwechsel hin untersucht, aber an eine seelische Störung wird nur selten rechtzeitig gedacht.

Sorgfältige Beobachtung ist wichtig.

Deshalb möglichst sorgfältig den plötzlichen Ausbruch und alle, d. h. auch versteckten seelische Krankheitszeichen registrieren und dem Arzt berichten! Die längerfristige Behandlung besteht aus [Psychotherapie](#), soziotherapeutischen Korrekturen, [Entspannungsverfahren](#) (z. B. [Autogenes Training](#), Yoga), viel [körperlicher Aktivität](#) (führt Ängste ab), ggf. auch in einer zeitlich begrenzten medikamentösen Linderung.

Fragen zu Panikzuständen.

Fragen zu den Panikzuständen:

- | Leiden Sie manchmal unter plötzlichen und unerwarteten Angstanfällen, also einem fast überwältigenden Angstgefühl, ohne dass eine tatsächliche Bedrohung

vorliegt?

- | Hatten Sie bei diesem überfallartigen Angstgefühl auch folgende Beschwerden: Atemnot, Würgegefühl im Hals, Herzrasen, Schmerzen oder Unwohlsein in der Brust, Schweißausbrüche, Schwindelgefühle, Übelkeit, weiche Knie oder Beine, zitterig, allgemeines Schwächegefühl, Benommenheit?
- | War dieses Angstgefühl schon so stark, dass Sie glaubten, verrückt zu werden oder sterben zu müssen?
- | Neigen Sie deshalb dazu, sich immer mehr zurückzuziehen?

Angst

Phobische Ängste oder Zwangsbefürchtungen

Eine Phobie ist eine zwanghafte Befürchtung.

Eine Phobie ist eine zwanghafte Befürchtung. Der Betroffene weiß, dass es sich um ein harmloses oder alltägliches Phänomen handelt, das diese Angst in keiner Weise rechtfertigt - er weiß es, kann aber nichts dagegen tun.

Phobien werden durch äußere Bedingungen ausgelöst.

Während die meisten Angstzustände "innerseelische" Auslöser haben, werden phobische Ängste durch äußere Bedingungen ausgelöst: Gegenstände, Lebewesen, Ereignisse usw. Nachvollziehbare Befürchtungen dieser Art sind weit verbreitet, die krankhafte Zwangsbefürchtung dagegen ist relativ selten.

Die Betroffenen wissen um die Widersprüchlichkeit der Angstgefühle.

Obgleich manche dieser mit krankhafte Angst belegten Gegenstände, Situationen, Lebewesen oder Ereignisse durchaus eine gewisse Gefährdung aufweisen können (z. B. Schlangen, Gewitter, Krankheiten usw.), steht die Angst doch in keinem vernünftigen Verhältnis zur augenblicklichen Bedrohlichkeit. Die Betroffenen sind sich dieser Widersprüchlichkeit auch bewusst, können ihre unangemessene Angst aber nicht kontrollieren. Sie können die Ursache nur meiden - und der Teufelskreis beginnt.

Zwangsbefürchtungen haben vielfältige Erscheinungsformen, die abhängig sind von kulturellen, politischen und gesellschaftlichen Bedingungen.

Die Art der Zwangsbefürchtungen hängt auch von den jeweiligen kulturellen, politischen, vor allem aber gesellschaftlichen Bedingungen ab. Es gibt Zwangsbefürchtungen, die sich über alle Generationen halten: Angst vor weiten Plätzen oder geschlossenen Räumen, Angst vor Tieren (vor allem Hunden, Mäusen, Pferden, Würmern, Schlangen und Spinnen), Angst vor natürlichen Erscheinungen und Belastungen (Gewitter mit Blitzschlag, Dunkelheit, Feuer, Wasser, der Höhenschwindel). Dann gibt es wieder Zwangsbefürchtungen, die uns heute ein Lächeln entlocken: Vor Eisenbahnen, die Angst, eine Sünde zu begehen oder durch Scheintod lebendig begraben zu werden usw. Verstärkt äußern sich dafür heute Zwangsbefürchtungen vor Krebs, AIDS, Flugreisen, vor zwischenmenschlichen Kontakten, dem Versagen im Beruf oder Bett, vor allem aber auch Ängste vor dem Stillstand lebenswichtiger Organe, z. B. des Herzens.

Angst

Agoraphobie

Die Definition hat sich heute geändert.

Die Agoraphobie war früher allein die Angst vor öffentlichen Plätzen oder weiten Straßen, genauer: vor Menschenansammlungen, vor der Öffentlichkeit. Heute versteht man unter Agoraphobie:

- | Nach wie vor die Angst vor weiten Plätzen, Alleen, Straßen, (leeren) Sälen und (Kirchen-) Räumen usw., jedoch nur noch selten als alleiniges Krankheitszeichen.
- | Furcht und damit Vermeidung von Situationen, in denen es besonders unangenehm oder gefährlich sein könnte, einen Angstanfall zu bekommen: das "schützende" Haus zu verlassen und (allein!) zum Einkaufen, zur Arbeit, zur Freizeitbeschäftigung usw. zu gehen.
- | Der Einsatz schwer nachvollziehbarer, z. T. lächerlich wirkender Hilfsmittel zur Milderung solcher Ängste wie z. B. Begleitperson, symbolische Schutzobjekte wie Spazierstock oder andere vertraute Gegenstände, Kinder- oder Einkaufswagen, Haustier, "fluchtgesicherte" Eckplätze in Türnähe, ja Sonnenbrille usw.

Wie wirken Menschen mit Agoraphobie nach außen?

Menschen mit einer solchen Zwangsbefürchtung werden gelegentlich (nicht immer) als ängstliche, scheue, unsichere, durch ihre Fügsamkeit als angenehm empfundene Mitbürger mit Neigung zu Ordnungssinn und guter Arbeitsleistung beschrieben; aber oft auch als ohne Initiative, Risikobereitschaft, Aktivität und jede Konkurrenzsituation meidend. Als Partner sind sie meist liebenswert, anhänglich und treu (Familie als Zufluchtsort).

Frauen sind häufiger betroffen.

Die Zwangsbefürchtungen beginnen oft im frühen Erwachsenenalter im Rahmen von wachsender Selbständigkeit und Verantwortungszuwachs. Frauen sind häufiger betroffen.

Agoraphobie ist die Zwangsbefürchtung mit den meisten Beeinträchtigungen.

Die Agoraphobie ist die beeinträchtigendste Zwangsbefürchtung überhaupt. Sie braucht frühestmögliche, konsequente und langfristige [psychotherapeutische](#) Behandlung (z. B. durch [Verhaltenstherapie](#)), ggf. eine zusätzliche medikamentöse Stützung mit bestimmten Psychopharmaka, besonders, wenn sie zusammen mit Panikzuständen vorkommt.

Fragen zur Agoraphobie Fragen zu Agoraphobie:

- | Hatten oder haben Sie Angst, alleine aus dem Haus zu gehen?
- | Oder haben Sie Angst vor bestimmten Situationen und Orten wie Kaufhäuser, Bus, PKW, Menschenmengen, Warteschlangen, Fahrstühlen, geschlossenen Räumen, die Sie deshalb immer häufiger vermeiden?

Angst

Soziale Phobie

Die dauerhafte Furcht vor anderen Menschen.

Die soziale Phobie ist eine dauerhafte und unangemessene Furcht vor anderen Menschen, vor allem die Angst, sich lächerlich zu machen, zu versagen oder durch geschicktes Verhalten gedemütigt zu werden. Dies kann sich auf konkrete, durchaus nachvollziehbare Situationen beziehen (Furcht vor öffentlichem Sprechen oder Auftreten), aber auch auf alle normalen zwischenmenschlichen Aktivitäten: Essen, Partys, Gespräche usw.

Die Symptome werden oft als das eigentliche Problem angesehen.

Im Rahmen einer solchen "Kontaktfurcht" drohen weitere Krankheitszeichen. Diese werden häufig als eigentliches Problem angesehen und nicht als Begleiterscheinungen der sozialen Zwangsbefürchtung erkannt. Dazu gehören beispielsweise:

- | Vermeiden von Blickkontakten, rasches Erröten, Händezittern, Übelkeit, Drang zum Wasserlassen, mitunter auch eine leise Stimme, verlangsamte Ausdrucksweise, mimische Starrheit sowie die Neigung, den anderen schon rein räumlich nicht zu nahe herankommen zu lassen.
- | Die Betroffenen sind oft unsichere Menschen mit Minderwertigkeitsgefühlen, nach innen gerichtet, gefühlsbetont, wenig durchsetzungsfähig, dafür empfindlich gegenüber Kritik und vor allem unfähig, Hilfe von anderen anzunehmen.

Männer und Frauen sind gleich häufig betroffen.

Soziale Phobien beginnen oft schon in der Jugend und treffen offenbar Männer und Frauen gleich häufig. Die Patienten brauchen möglichst früh fachärztliche Hilfe, vor allem durch psychotherapeutische Maßnahmen und soziotherapeutische Stützung.

Fragen zur sozialen Phobie

Fragen zur sozialen Phobie:

- | Haben Sie manchmal übergroße Angst vor bestimmten Situationen, in denen Sie von anderen Menschen beobachtet oder bewertet werden könnten: beispielsweise Gesprächen mit anderen, jemanden um etwas bitten, Angst vor Zusammenkünften, Partys, sonstigen Treffen,

Angst, in einem Lokal allein zu essen oder zu trinken
usw.?

Angst

Spezifische Phobien

Furcht vor bestimmten Situationen oder Dingen. Unter eine spezifischen Phobie versteht man eine dauerhafte, unangemessene und exzessive Furcht und damit Vermeidung spezieller Situationen, Lebewesen, Ereignisse, Gegenstände oder sonstiger Objekte, die im Alltag nicht ungewöhnlich sind, z. B.:

- | Tiere wie Spinnen, Schlangen, Hunde, Ratten, Pferde usw.
- | Höhlen, enge Räume, Donner, Dunkelheit, Flugreisen u.a.
- | Essen bestimmter Speisen, Wasserlassen, vor allem in öffentlichen Toiletten usw.
- | Arzt- oder Zahnarztbesuch, Anblick von Blut, Verletzungen, Spritzen.
- | Bestimmte Krankheiten, z. B. Geschlechts- oder Strahlenkrankheit, AIDS, ferner Unfälle.

Dazu gehören auch Sexualängste, Schul- und Prüfungsphobie, Arbeitsphobie und spezielle Berufsängste usw.

Zu den spezifischen Phobien gehören im weiteren Sinne auch mehrschichtige Zwangsbefürchtungen wie Sexualängste, Schul- und Prüfungsphobie, Arbeitsphobie und spezielle Berufsängste, ja Erfolgsphobie usw. Und es gehört die gar nicht so seltene Angst vor eigenen Aggressionsgedanken und -handlungen dazu, bis hin zu dem unfassbaren Bedürfnis, mit einem Messer oder einer Pistole Unheil anzurichten. Solche spezifischen Phobien entstehen meist in der Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter und können - unbehandelt - jahrzehntelang fortbestehen. Manchmal sind sie unter extremer Angst ertragbar, manchmal beeinträchtigen sie die normale Lebensführung, zuletzt spitzt sich alles zu dem schon mehrfach erwähnten Vermeidungsverhalten mit Rückzugs- und Isolationsgefahr zu.

Nicht jede Angst ist gleich eine Phobie.

Natürlich soll man nicht jede Befürchtung zu einer krankhaften Phobie hochspielen. Wenn es aber viel Aufwand kostet, sie zu ertragen, vor allem aber, wenn ernstere zwischenmenschliche und berufliche Einbußen drohen, von ständigen Vermeidungsstrategien mit Vereinsamungsgefahr ganz zu schweigen, dann sollte ein Arzt hinzugezogen werden, bevor es zur seelischen, insbesondere psychosozialen Behinderung kommt.

Fragen zu den spezifischen Phobien

Fragen zu den spezifischen Phobien:

- | Haben sie übermäßig große Angst und vermeiden Sie immer häufiger bestimmte Situationen, Gegenstände, Aktivitäten, Lebewesen, usw.? Beispiele: große Höhen, Flugreisen, Gewitter, bestimmte Tiere, den Anblick von Blut oder Verletzungen usw.

Angst

Behandlungsmöglichkeiten der Angst

Medikamente und Psychotherapie - zwei Säulen einer gezielten Angstbehandlung.

Angststörungen können jeden betreffen. Sie sind nicht allein. Dieser Gedanke ist für viele Betroffene schon eine große Beruhigung. Genau so wichtig ist die Erkenntnis: Angst kann fast immer erfolgreich behandelt werden. Dabei beruht die Behandlung auf zwei Säulen: Medikamente und Psychotherapie. Natürlich gelingt die Heilung nicht von Heute auf Morgen. Oft ist sie langwierig und schwierig. Die Ängste haben sich über Monate im Alltagsleben "breit gemacht". Aber durch eine Kombination von psychotherapeutischen Maßnahmen und medikamentöser Unterstützung kann häufig schon schnell eine Linderung der Symptome erreicht werden. Dabei ist die aktive Mitarbeit des Betroffenen oft ausschlaggebend.

Medikamente verschaffen sofortige Linderung.

Die medikamentöse Therapie kann verschiedenes bewirken. Ähnlich wie bei den [Depressionen](#) hat sich bei Angststörungen herausgestellt, dass die Arbeit der Nervenbotenstoffe gestört ist. Durch Medikamente wird in diesen Kreislauf eingegriffen und das Gleichgewicht wieder hergestellt.

Antidepressiva:

Antidepressiva wie Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), Trizyklische Antidepressiva (TZA) und Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI) sind wichtige Medikamente, die schon seit Jahren erfolgreich angewandt werden. Sie greifen regulierend in den Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe ein und können so angstlösend wirken. Nebenwirkungen treten häufig auf. Allerdings ist das Angebot sehr breit. Außerdem gibt es Medikamente aus dieser Gruppe, die speziell für die Behandlung von Depressionen und generalisierter Angst zugelassen sind und die auch geringere Nebenwirkungen haben. Die Einstellung muss immer individuell erfolgen.

Benzodiazepine:

Benzodiazepine sind Psychopharmaka, die bei Angst- und Spannungszuständen, bei Schlafstörungen und in der Anästhesie zum Einsatz kommen. Zwar wirken sie alle sehr ähnlich, nämlich angstlösend, dämpfend,

bewusstseinstrübend, ermüdend, muskelentspannend und krampflösend, aber in der Wirkdauer und in der Wirkschnelligkeit unterscheiden sie sich. Als Schlafmittel sind insbesondere die lange wirkenden Benzodiazepine ungeeignet, auch deshalb, weil sie einen sogenannten Hangover-Effekt haben. Das bedeutet, dass nach dem Aufwachen Konzentrations- und Reaktionsstörungen auftreten können, die die Unfallgefahr erheblich verstärken. Näheres dazu siehe [hier](#).

Bei Angst- und Spannungszuständen können Benzodiazepin-Tranquilizer angewandt werden. Als Beruhigungsmittel greifen sie aber nicht die Ursachen der Angst an. Sie wirken bewusstseinsmindernd und gefühlshemmend und können so sogar die Erarbeitung der Ursachen erschweren. Deshalb werden Benzodiazepine heute bei der Behandlung von Angst- und Spannungszuständen häufig nur noch vorübergehend eingesetzt, bis eine Psychotherapie die Behandlung ergänzen kann.

Benzodiazepine können zur Gewöhnung und Abhängigkeit führen. Nebenwirkungen treten selten auf, kommen aber bei älteren Menschen sehr viel häufiger vor. Nebenwirkungen können auch noch auftreten, wenn das Medikament schon nicht mehr eingenommen wird. Der Grund ist, dass sich Benzodiazepine im Körper nur langsam abbauen. Nach Absetzen der Benzodiazepine entstehen häufig Entzugserscheinungen wie Unwohlsein, Schlaflosigkeit, Verwirrung, Gewichtsverlust, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen u.a. Das Absetzen sollte deshalb immer ausschleichend und niemals abrupt erfolgen. Die eigentlichen Angstsymptome kehren nach dem Absetzen ebenfalls zurück, da ihre Ursachen nicht behandelt wurden.

Verschiedene andere Medikamente:

Vielfach werden außerdem in der Praxis immer wieder auch Betablocker, [Neuroleptika](#) oder [Johanniskraut-Präparate](#) angewandt. Die Wirkung dieser Medikamente ist im Bereich Angst und Angststörungen nicht ausreichend wissenschaftlich untersucht. Zwar können sie in Einzelfällen durchaus sinnvoll sein. Die eigentlichen Anwendungsgebiete dieser Medikamente liegen aber woanders.

Betablocker:

Betablocker sind Medikamente, die die Wirkung des [Stresshormons](#) Adrenalin blockieren. Sie wirken vorwiegend

am Herzen und werden bei Herzerkrankungen eingesetzt. Dadurch kommt es zu einer sinkenden Pulsraten und einem niedrigeren Blutdruck. Das führt zu einer Entspannung in den Blutgefäßen. Mögliche Nebenwirkungen bei Betablockern können Kopfschmerzen und eine Senkung der Herzschlagfrequenz sein.

→ [Adressen im Internet mit professioneller Beratung, z.T gegen Entgelt.](#)

Bei den organisch ausgelösten Angstzuständen wird eine Behandlung dieser Ursachen Voraussetzungen zur Behebung der Angstzustände sein.

Weitere Infos:
MedizInfo@Psychotherapie

Viele psychischen Ursachen der Angst lassen sich durch therapeutische Maßnahmen bewältigen. Eine medikamentöse Behandlung allein reicht in der Regel nicht aus, weil die Ursachen der Angst häufig psychischen Ursprungs sind. Zentrale Therapieform der psychischen Behandlung ist die [Verhaltenstherapie](#), die in vielfältiger Weise über praktische Übungen, gedankliche Übungen und Entspannungsübungen zu einem leichteren Umgang mit der Angst führt. Außerdem sind, neben verschiedenen Formen der Selbsthilfe, auch Maßnahmen wie [Autogenes Training](#), [Progressive Muskelrelaxation](#), [Biofeedback](#), Konfrontationstherapie, psychische Desensibilisierung, Atemtherapie, Gruppentherapie usw. möglich.

Angst kann bewältigt werden.

Diese Stichworte zeigen keinesfalls ein vollständiges Bild aller Möglichkeiten auf. Die moderne Medizin bietet heute die unterschiedlichsten Therapieformen für die verschiedensten Bedürfnisse an, so dass jeder Patient eine geeignete Behandlungsform für sich und die Bewältigung seiner Angst finden kann.

Ein Großteil der Angsterkrankungen kann heute fast vollständig geheilt werden.

Verhaltenstherapie

Erkenntnis ist der erste Schritt zur Verhaltenänderung.



[Verhaltenstherapiemanual. Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen.](#)

Bei der Verhaltenstherapie steht die Erkenntnis im Vordergrund. In der Theorie geht man davon aus, dass Gefühle und Verhalten durch die erkenntnisbasierte (kognitive) Verarbeitung von Ereignissen und Wahrnehmungen entstehen. Bei "gestörtem" Verhalten versucht man deshalb, die Bedingungen und Umstände, die zu diesem Verhalten führen, herauszufinden. Auch die Mechanismen, die einen Menschen dazu bringen, ein gestörtes Verhalten immer weiterzuführen, werden untersucht.

Angst wird "verlernt".



[Zwangsstörungen bewältigen. Ein kognitiv- verhaltenstherapeutisches Manual.](#)

Dabei steht nicht die Aufklärung bzw. Aufdeckung des zugrundeliegenden Konfliktes im Vordergrund. Vielmehr wird versucht, durch Aneignung veränderter Einstellungen, Haltungen oder Handlungsschemata das bestehende "gestörte" Verhalten zu verlernen bzw. zu verändern. Häufig können durch ein solches Vorgehen schnell aktuelle Probleme, z. B. [Ängste](#), abgebaut oder sogar ganz überwunden werden.

Fähigkeiten zur Selbstkontrolle werden vermittelt.

Grundlage ist das Erlernen von Selbstkontrolle. Ob man "Nichtraucherverhalten" erlernen will, [Ängste](#) abbauen möchte, Anfällen von [Esssucht](#) kontrollieren lernt, notwendig ist in allen Situationen die Fähigkeit zur Selbstkontrolle durch den Betroffenen. So können negative Denkschemata erkannt und verändert und langfristig eine positive Handlungsalternative erlernt werden. Das gelingt manchmal in wenigen Sitzungen, kann aber auch einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen.

Behandlungstechniken der Verhaltenstherapie können sehr unterschiedlich sein und richten sich nach dem zugrundeliegenden Problem und nach der Persönlichkeit des Klienten.

Durchgeführt werden kann die Verhaltenstherapie in Einzel- oder Gruppensitzungen, in denen problem- und zielorientiert gearbeitet wird. Durchschnittlich werden 25 bis 40 Sitzungen veranschlagt. Dabei können unterschiedliche Behandlungstechniken zu Anwendung kommen, von denen hier einige genannt werden:

- | Angstbewältigungstraining: Betroffene lernen durch Entspannung aufkommende [Ängste](#) zu kontrollieren. Die frühe Wahrnehmung von Spannung und Erregung, die auf aufkommende Ängste hinweisen, wird erlernt.
- | Exposition und Reizkonfrontation: Betroffene werden ihren Ängsten direkt ausgesetzt. Verhalten wird analysiert und schrittweise verändert. Bei der Reizüberflutungstechnik werden Betroffene solange einer Angstsituation ausgesetzt, bis die Situation für sie erträglich wird. Dabei ist eine Flucht bzw. Vermeidungsverhalten nicht zugelassen.
- | Systematische Desensibilisierung: Betroffener lernen zunächst Entspannungstechniken. In entspanntem Zustand werden sie dann nach und nach mit ihren Ängsten konfrontiert, zunächst nur in der Vorstellung, später auch real. Durch den entspannten Zustand wird eine rückwirkende Abschwächung der Angst bewirkt.
- | Rollenspiele: Besonders soziale Ängste werden mit dieser Methode



[Lehrbuch der Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen. 2. Interventionsmethoden.](#)



[Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen. Behandlungsanleitungen und Materialien.](#)

abgebaut. Selbstsicherheit, positive Selbstwahrnehmung und das Üben von sozialen Fertigkeiten bewirkt eine Verhaltensänderung.

- Problemlösungstraining: Hier werden grundlegende Fertigkeiten zur Lösung von Konfliktsituationen erlernt, z. B. Problemerkennntnis, alternative Lösungen, Auswahl der günstigsten Alternative etc.



Bücherliste Verhaltenstherapie

Angewandt werden die verschiedenen Methoden der Verhaltenstherapie u.a. bei folgenden Erkrankungen: [Angststörungen](#), Zwänge, Phobien, Panikattacken, leichte bis mittelschwere [Depressionen](#), [Anorexia nervosa](#), [Bulimie](#), [Adipositas](#), sexuelle Funktionsstörungen, etc.

Autogenes Training

Jeder Übende übt mit seinen eigenen Formeln.



Autogenes Training für Einsteiger. Mit
D. Das ganze Grundwissen in Theorie und
Praxis.

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung, der Autosuggestion. Dabei wird das Ziel verfolgt, sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Zu Beginn der Übungen werden die Grundlagen der Übungen besprochen. Formeln und Sätze werden aber nicht vom Therapeuten vorgesagt. Vielmehr hat jeder Übende seine eigenen Formeln, mit denen er sich beeinflusst. Sie werden in Gedanken ausgesprochen. Das ist wichtig, denn sonst kann nicht eindeutig ausgeschlossen werden, dass eine Hypnose durch den Therapeuten stattfindet und der Übenden kann später den entspannten Zustand nicht selbst herbeiführen.

Die Übungen der Unterstufe beeinflussen körperliche Vorgänge.



Autogenes Training. Dreimal täglich zwei
Minuten abschalten, loslassen, erholen.

In der "Unterstufe" werden besonders körperliche Vorgänge beeinflusst. Dabei versucht ein Übender sich ausschließlich auf seinen eigenen Körper zu konzentrieren. Der Körper selbst liegt entspannt auf dem Rücken oder befindet sich in der sogenannten Droschkenkutschhaltung. Zu den Grundübungen gehören:

- | Schwereübung: Zunächst findet eine Konzentration auf ein bestimmtes Körperteil statt, meistens ein Arm oder ein Bein. Eine Formel könnte lauten: "Mein Arm ist ganz schwer." Später kann die Schwere auf andere Körperteile und dann den gesamten Körper ausgedehnt werden.
- | Wärmeübung: Wie bei der Schwereübung wird zunächst suggeriert, dass ein bestimmtes Körperteil sich ganz warm anfühlt. später wird wohlthuende Wärme über den ganzen Körper verbreitet.
- | Atemübung: Formel könnte sein: "Mein Atem ist ganz ruhig."
- | Bauchübung: Die Konzentration richtet sich auf den Oberbauch. Dabei wird Wärme in diesen Bereich des Körpers geleitet.
- | Herzübung: Der Herzschlag wird gleichmäßig und ruhig durch Konzentration auf den Takt des eigenen Herzschlages.
- | Stirnübung: Formel könnte sein: "Mein Kopf ist leicht."

Entspannung muss richtig aufgelöst werden.


Nach einiger Zeit der Konzentration auf dieses Gefühl empfindet der Übende es tatsächlich. Der Körper hat reagiert. Die Übungen dauern etwa eine Stunde. Meistens wird in Gruppen geübt. Eine Einführung dauert in der Regel etwa 10 Stunden. Der Übende wird während der Einführungsstunden durch die gesamte Palette der Übungen geleitet. Wichtig ist dann, dass der Entspannungszustand am Ende der Stunde wieder Zurückgenommen wird. Nur, wer direkt danach einschlafen möchte, kann das Zurücknehmen unterlassen.

Die Oberstufe arbeitet mit Bildern.


In der "Oberstufe" des Autogenen Trainings kommt es zur Vorstellung von Bildern und selbstgewählten Situationen. Die Übenden können sich in eine Szene hineinversetzen und sie real erleben. Durch den entspannten Zustand, der durch die einführenden Übungen herbeigeführt wurde, kann so eine Möglichkeit für neue Lösungen von Problemen gefunden werden. Dabei werden Selbsterkenntnis und bewusstes Nachdenken geübt und gefördert.

Geübte können das Autogene Training jederzeit nutzen.

Sinnvoll ist in der Übungsphase das Einhalten von regelmäßigen Zeitabständen. Körper und Geist gewöhnen sich an einen Rhythmus. Später ist das Hinübergleiten in den Entspannungszustand schon innerhalb weniger Minuten möglich. Es kann jederzeit und überall eingesetzt werden.

 [Das Autogene Training. Entspannung, Gesundheit, Stressbewältigung.](#)

Angewandt werden kann das Autogene Training bei vielen Beschwerden und Erkrankungen oder auch einfach zur allgemeinen Entspannung. Es kann helfen bei:

 [Autogenes Training. CD. Klassische Formelsammlung zur Entspannung und Ruhe.](#)

- | [Stress](#)
- | Muskelverspannungen
- | [Herz- Kreislaufbeschwerden](#)
- | [Hypertonie](#)
- | [Magenbeschwerden](#)
- | [Schlafstörungen](#)
- | [Hyperaktivität](#)
- | innerer Unruhe
- | [Schmerzen](#)
- | [Migräne](#)
- | [Asthma](#)


Kontraindikation:

Nicht angewandt werden kann das Autogene Training bei schweren [Angstzuständen](#) und [Depressionen](#) und bei [Wahnvorstellungen](#). Hier führen die Vorstellungen und Bilder eher zu einer Verschlechterung des Krankheitsbildes durch eine weitere Konzentration auf den inneren Rückzug.

Progressive Muskelentspannung

Edmund Jacobson
entwickelte die Methode.

Die Methode der progressiven Muskelentspannung oder Muskelrelaxation geht auf den amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson (1885 - 1976) zurück. Er entdeckte bei sich selbst eine angenehme körperliche und seelische Entspannung, wenn er bestimmte Übungen durchführte. Dazu spannte er die Muskeln von Armen und Beinen zunächst an und lockerte sie dann wieder. Der wohltuende Effekt stellte sich schnell ein.

 [Aktiv entspannen. CD. Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson.](#)

 [Entspannung erfolgreich vermitteln.](#)


[Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren.](#)

Heute wird die Progressive Muskelentspannung vielfältig angewandt, u.a. bei:

- | [Stress](#)
- | [Schlafstörungen](#)
- | Nervosität und innere Unruhe
- | Muskelverspannungen
- | [Schmerzen](#)
- | [Angstzustände](#)

Die Methode ist leicht zu erlernen.

Sie ist leicht zu erlernen und kann ohne viel Aufwand angewandt werden. Auch Kinder und Schwerstkranke können die Übungen erlernen und selbständig anwenden. Häufig wird in Gruppen geübt. Kurse können von Bewegungstherapeuten, Psychologen, Ärzten und Sportlehrern mit einer entsprechenden Ausbildung durchgeführt werden. Sie finden in vielen Kliniken therapiebegleitend statt, oder als Angebot in Volkshochschulen und anderen Bildungseinrichtungen.

 [Entspannungs- Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung' nach Jacobson.](#)

Das Prinzip beruht darauf, dass eine kräftige Anspannung der Muskulatur zu einer verstärkten Durchblutung des Muskels führt. In der Entspannungsphase wird das als durchströmende Wärme empfunden. Oft fühlen sich die Übenden angenehm müde, entspannt und schläfrig. Eine wohltuende Ruhe und Entspannung von Körper und Geist breitet sich aus.

Auch in der Anspannung immer ruhig weiteratmen.

In den meisten Fällen wird im Liegen geübt. Zunächst werden die Muskeln einer Hand angespannt (z.B. Faust ballen) und gelockert, dann die der anderen Hand, schließlich beide gleichzeitig. So geht man durch die Muskelgruppen des ganzen Körpers. Während der Übung, auch in der Anspannungsphase, sollten die Übenden **n i c h t** den Atem anhalten. Atmen sie ruhig und entspannt weiter, das ist ganz wichtig. Die Anspannung wird jeweils für etwa 7 Sekunden gehalten. Danach folgt eine Entspannungsphase von ungefähr 30 Sekunden. In dieser Zeit sollten Sie mit ihren Gedanken nachfühlen, wie sich der Muskel entspannt.

Biofeedback

Messgeräte zeigen körperliche Vorgänge an. Veränderungen werden sofort sichtbar.

Mit der Methode des Biofeedback wird versucht, in körperliche Regulationsvorgänge einzugreifen. Unbewusst ablaufende Vorgänge wie z. B. Atemfrequenz, Herzfrequenz, Blutdruck, Gehirnströme, Hautwiderstand, Körpertemperatur oder Muskelspannung werden mit entsprechenden Geräten gemessen und an akustische oder optische Signale gebunden. Die Signale werden zumeist durch einen Computerbildschirm oder Lautsprecher übertragen. Auf diese Weise ist es möglich, verschiedene Körpervorgänge bewusst zu machen. Der Betroffene sieht oder hört sofort, was der Körper tut. Im weiteren Verlauf der Behandlung lernt er, Körpervorgänge willentlich zu kontrollieren. Auch die Ergebnisse von Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung können mit Hilfe des Biofeedback sichtbar gemacht werden.


 [Biofeedback- Therapie. Grundlagen, Indikation und praktisches Vorgehen.](#)

Ein Beispiel, wie das funktioniert ist das Messen der Muskelspannung. Auf einem Bildschirm werden die Messergebnisse z. B. in Form einer Kurve sichtbar. Verändert sich die Muskelspannung, so verändert sich auch das Bild der Kurve. Übende bekommen so direkt eine Rückmeldung (Feedback) darüber, dass sich die Muskelspannung verändert hat. So werden auch kleinste Veränderungen wahrnehmbar und können schließlich bewusst gesteuert werden. So gesehen ist das Biofeedback eine besondere Form des Lernens, die zur Körperwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstheilung eingesetzt wird.

Biofeedback ist bei sehr vielen Erkrankungen anwendbar.

Angewandt werden kann das wird Biofeedback in der Behandlung von:

- | [Migräne](#)
- | [Spannungskopfschmerz](#)
- | Muskelverspannungen und -schmerzen
- | [Angststörungen](#) (Panikattacken)
- | [Schlafstörungen](#)
- | Nervosität und innerer Unruhe
- | [Epilepsie](#)
- | [Bluthochdruck](#)
- | Raynaud-Syndrom (Durchblutungsstörungen der Finger)
- | Inkontinenz
- | Lähmungen, z. B. nach [Schlaganfall](#)
- | [Schlafstörungen](#)
- | spastischer Schiefhals
- | Zähneknirschen

 [Biofeedback- Physiologische Grundlagen - Anwendungen in der Psychotherapie.](#)

 [Biofeedback](#)

Einziges Problem bei der Behandlung ist, dass das Gerät, das zum Biofeedback eingesetzt wird, nicht immer und überall zur Verfügung steht. Betroffene können es auch nicht mitnehmen. Deshalb wird Biofeedback, das schon schnell und kurzfristig Erfolge bringt, oft durch das Erlernen weiterer Entspannungstechniken ergänzt.



Angst

Unterscheidung von normaler, angemessener und krankhafter Angst

Inhaltsübersicht:

[Was ist normale Angst?](#)

[Angst als Ausdruck unserer Zeit](#)

[Was ist krankhafte Angst?](#)

[Krankheitszeichen einer Angststörung?](#)

- [Psychische Krankheitszeichen](#)

- [Körperliche Folgen](#)

[Die häufigsten Angstfolgen und ihre Ursachen](#)

[Was tun?](#)

[Top](#)

Was ist normale Angst?

Als Warn- und Alarmsignal hilft die Angst - ähnlich wie der Schmerz - auf Bedrohungen aufmerksam zu machen. Nur wenn man eine Gefahr erkennt, kann man sie auch bewältigen. Darum ist die Angst lebensnotwendig und zunächst einmal etwas Positives.

[Top](#)

Angst als Ausdruck unserer Zeit

Ob gerade wir im Zeitalter der Angst leben, wie immer wieder behauptet wird, ist mehr als fraglich. Es gibt aber einige Entwicklungen, die diesen Eindruck entstehen lassen.

Der tägliche Informationsstrom.

"Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten", heißt es unter Journalisten. Die meisten Menschen sind weitaus interessierter an dramatischen Meldungen bis hin zu Katastrophen, als an positiven Nachrichten - und wir bekommen sie deshalb auch aus dem hintersten Winkel dieser Erde. Wenn man aber Tag für Tag so viel angstmachende Informationen aufnehmen muss, dann bleibt das für den eigenen Gemütszustand nicht

Angst ist ein Warnsignal.



[Bücher zum Thema](#)

[aussuchen](#)

[Goooooogle-Anzeigen](#)

[Angst Und Panikattacken](#)

Schnell Und Dauerhaft
Kuriert Rückgabe -
Garantie !

www.linden-methode-deutschland.com

[Depressionen, Angst?](#)

5 - HTP entspannt &

macht glücklich

Hocheffektives

Naturprodukt. Hier.

www.gapa-spezialversand.de

[Burn-Out-Syndrom](#)

Ganzheitlich-biologische

Therapie in Ruhe &

Abgeschiedenheit

www.alronc.ch

[Ängste bewältigen](#)

Individuelle und intensive

Therapie bei Ängsten und

Panikattacken.

www.christoph-dornier-klinik.de

[Angst- und stressfrei -](#)

das Selbsthilfeprogramm.

Erfahren Sie hier alles

über diesen Fernkurs

www.akademie-fuer-fernstudien.de

[Auf dieser Site werben](#)

ohne Folgen. Man beginnt, diese Welt als beängstigend zu empfinden. Zwar soll man vor dem Elend dieser Erde nicht die Augen verschließen; man sollte aber auch erkennen, dass der dichte Informationsstrom der Massenmedien seinen Preis hat.

Angst als Modetrend.

Angst kann auch als Erkennungszeichen, gleichsam als Ausweis einer besonderen Empfindsamkeit und menschlichen Qualität missbraucht werden. Jeder kann sich mit Recht in Pessimismus, Resignation oder [Depressivität](#) zurückziehen - oder in verzweifelte Aggressionen ausbrechen. Wer jedoch das Positive sucht, der findet trotz allem erstaunlich viel Vertrauen, Optimismus und Zufriedenheit, ja sogar Dankbarkeit.

Besondere Angstursachen in unserer Zeit.

Sicher haben wir nicht mehr Angst auszustehen, als die Generationen z. B. vor, während und zwischen den großen Kriegen. Aber auch wir haben unsere Ängste wie wachsende Kriminalität, Rauschdrogen, Umweltzerstörung, Klimaveränderung, Rohstoffschwund, Arbeitslosigkeit usw.

[Top](#)

Was ist krankhafte Angst?

Kein Mensch kann behaupten, noch nie Angst gehabt zu haben. Aber so wenig wie jede Stimmungsschwankung gleich eine krankhafte Depression ist, so wenig ist jede Befürchtung gleich eine krankhafte Angst. Leider wird beides oft gleichgesetzt. Das aber ist verhängnisvoll. Denn dann gewohnt man sich leicht daran, die quälenden Gemütskrankheiten [Angst](#) und [Depression](#) mit alltäglichen Gefühlsreaktionen gleichzusetzen. Die wirklich ernsthafte Erkrankung wird dann nicht rechtzeitig erkannt. Die krankhafte Angst ist nicht nur lästig oder unangenehm, sondern beeinträchtigend, hindernd, demütigend, peinigend, ja gefährlich, wenn sie den

Jeder kennt die Angst. Wann wird sie zur Krankheit?



[Bücher zum Thema](#)

[Selbstmord aussuchen](#)

Betroffenen in dunkle Selbsttötungsgedanken treibt.

Bei Angst muss man folgendes beachten:

Es ist deshalb wichtig, normale Alltagsängste von krankhaften Ängsten zu unterscheiden. Eine solche krankhafte Angst, die man in der Medizin als Angststörung bezeichnet, ist vor allem gekennzeichnet durch:

Dauer:

- | Immer längere Dauer und immer häufigeres Auftreten entsprechender Angstzustände.

Unfähigkeit der Überwindung:

- | Die Unfähigkeit, diese Angstzustände auf Dauer durch eigene Anstrengungen zu überwinden.

Unangemessene Ängste:

- | Unangemessene Angstzustände, d. h. die Lebensbedingungen können diese Angstzustände nicht erklären.

Typische Beschwerden:

- | Charakteristische Beschwerden oder auch ihr plötzliches, fast überfallmäßiges Auftreten, z. B. bei den Panikzuständen.

Krankheitszeichen bei krankhafter Angst:

Ein bereits fortgeschrittenes Stadium krankhafter Angst ist durch folgende Krankheitszeichen gekennzeichnet:

Rückzug und Vermeidung von entsprechenden Situationen.

- | Zunehmendes Vermeidungs- und Rückzugsverhalten: Wenn eine Situation oder ein Ort Angst machen, versucht man der Situation auszuweichen oder den Ort zu meiden. Das ist normal. Wenn es sich aber um etwas Alltägliches handelt, dann neigt der Angstpatient dazu, sich unter Vorwänden aus dem Alltag zurückzuziehen. Dadurch verliert er immer mehr an zwischenmenschlichem Kontakt, gerät langsam in Vergessenheit und damit Isolation.

Selbstbehandlung mit Genussmitteln, Medikamenten und Drogen.

- | Selbstbehandlungsversuche mit Genussmitteln (Alkohol, Nikotin), Medikamenten (Beruhigungs-, [Schlaf-](#) und [Schmerzmittel](#)), ggf. Rauschdrogen (Haschisch/Marihuana usw.). Dabei ist nicht nur die drohende Suchtgefahr zu beachten, sondern auch die schleichende

 [Bücher zum Thema](#)

[Selbstbehandlung aussuchen](#)

Entwicklung einer sog. "psychologischen Krücke". D. h., der Betroffene bewältigt den Alltag nur noch mit "chemischer Hilfe" und erlahmt immer mehr bei dem Versuch, die Probleme durch eigene Willenskraft zu lösen.

- Überkompensation**
- | Sogenannte Überkompensationsversuche im zwischenmenschlichen Bereich (Partnerverhalten, Familie, Freundeskreis), auf beruflichem Gebiet und sogar im sportlichen Bereich. Ein typisches Beispiel ist der Begriff "Angstbeißer", den es keineswegs nur unter kleinen Hunden gibt.

[Top](#)

Welche Krankheitszeichen können auf eine Angststörung hinweisen?

Es gibt seelische und körperliche Anzeichen für eine Angststörung.

Die meisten Krankheitszeichen seelischer Leiden sind natürlich seelischer Natur. Einige aber äußern sich auch körperlich, ohne dass der Arzt eine organische Ursache feststellen kann. Das nennt man dann psychosomatisch oder auch funktionelle Störungen, weil die Organe, Gelenke usw. nicht mehr richtig zu funktionieren scheinen, obwohl sie nicht krankhaft verändert sind.

Trotz einzelner Krankheitszeichen muss nicht unbedingt eine Angststörung bestehen.

Die nachfolgenden Krankheitszeichen können mit einem Angstzustand zusammenhängen. Es kann sich aber auch um ein anderes Beschwerde- bzw. Krankheitsbild handeln. Die Diagnose ergibt sich aus einer mehr oder weniger charakteristischen Zusammenstellung der Krankheitszeichen und ist Aufgabe des Arztes. Für den Betroffenen und seine Angehörigen dient diese Aufstellung nur dazu, den belastenden gesundheitlichen Zustand rechtzeitig als Störung zu erkennen und dem Arzt gezielt zu schildern.

[Top](#)

Seelische, psychosomatische und psychosoziale Krankheitszeichen

Es gibt eine große Anzahl psychischer Krankheitszeichen. Empfinden, etwas unbestimmbar Drohendem hilflos ausgeliefert zu sein. Dadurch innerlich unruhig, nervös, gespannt, fahrig. Aber auch missgestimmt, reizbar, schließlich aggressiv ("reizbare Schwäche"). Leicht durcheinander zubringen, schreckhaft, ruhelos und getrieben. Unter Umständen interesselos, mit zunehmenden Merk- und Konzentrationsstörungen oder ausgeprägter Vergesslichkeit. Resigniert, freudlos, bedrückt, verzweifelt. Unfähig zu entspannen, die richtig ausgeruht, unfähig, sich zu regenerieren. Rasch erschöpfbar, matt, kraftlos. Gefühlslabil bis zur Rührseligkeit. Zunehmendes Vermeidungsverhalten, was angstmachende Orte, Situationen usw. betrifft. Dadurch Gefahr von Rückzug und Isolation. Schließlich sogar gemütsmäßiges Erkalten im zwischenmenschlichen Bereich. Wachsende Sorgenbereitschaft, Neigung zum furchtsamen Vorausahnen. Gefühl der Unwirklichkeit, des Weit-entfernt-Seins, der Beengung, der Ohnmachtnähe usw.

[Top](#)

Körperliche Folgen

Körperliche Folgen müssen genau beobachtet werden. Dumpfer Kopfdruck. Lästige Mundtrockenheit. Hautblässe, vor allem im Gesicht. Pupillenerweiterung und angstvoll aufgerissene Augen. Zähneknirschen, insbesondere im [Schlaf](#). Ohrensausen, sonstige Ohrengeräusche. Sehstörungen (z. B. Flimmern vor den Augen). Gepresste oder zitternde Stimme. Klopfen in den Gefäßen (Schläfen, Hals). Schwindel wie Drehen, Kreiseln, Schwanken, völlige Unsicherheit. Herzbeschwerden jeglicher Art: Herzdruck, Herzklopfen, Herzjagen, [Herzstolpern](#), Herzstechen usw. Atembeschwerden: Atemmenge, hechelnde Atmung. Würgegefühle im Hals ("Kloß"). Gänsehaut, Kälteschauer. Ständige Schweißneigung oder gelegentliche

(unmotivierte) Schweißausbrüche, auch örtlich begrenzt (Handflächen, Rücken, Achseln, Gesicht). Appetitlosigkeit, bisweilen auch Anfälle von Heißhunger. [Magen-Darm-Störungen](#): Übelkeit, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, diffuser Magendruck, Gefühl, als "senke sich der Magen" oder als flatterten "Schmetterlinge im Bauch". Druck und [Schmerzen](#) vor bzw. nach den Mahlzeiten bis hin zu Magen- und Darmkrämpfen. [Verstopfung](#), noch häufiger Durchfallneigung. Nachlassen von sexuellem Verlangen und Potenz. Störungen der Monatsblutung. Harndrang mit vermehrtem und häufigem Wasserlassen. [Ein- und Durchschlafstörungen](#). [Alpträume](#). Zittern der Hände, ggf. generelle Zitteranfälle. Vermehrte, meist unregelmäßig verteilte Muskelverspannung mit Muskelschmerzen und Muskelsteife, Muskelzuckungen im Bereich der Augenlider, der Mundwinkel, sonstige Gesichtsmuskel, im Nacken- und Schulterbereich, an den Fingern, den Beinmuskeln usw. Bisweilen verminderte Muskelspannung bis hin zur Kollapsgefahr ("weiche Knie", "wie auf Watte"). Diffuse Missempfindungen wie Kribbeln, Brennen, Reißen an Armen und Beinen, im Gesicht, am Rumpf.

Zusammenfassung der Angst-Symptome: Die wichtigsten Angst-Symptome (nach Margraf):

- | weiche Knie oder Beine
- | schwindelig oder wie benommen
- | wackelig oder schwankend
- | zittrig
- | allgemeines Schwächegefühl

[Top](#)

Die häufigsten Angstformen und ihre Ursachen

Ursachen der Angststörungen: Hat sich der Verdacht auf einen Angstzustand bestätigt, muss der Arzt versuchen, die Ursache dieser Angststörung herauszufinden.

1. "Normale", also angemessene Angst. Sie kann von der reinen Befürchtung oder Besorgnis, wie wir sie alle kennen, bis hin zu durchaus belastenden Angstzuständen mit zusätzlichen seelischen und sogar körperlichen Beschwerden reichen. Selbst nachvollziehbare Angst kann quälende Ausmaße annehmen.

Bewältigung: Aber: "Normale Angst" ist im allgemeinen durch eigene Initiative und entsprechende Bewältigungsmethoden zu lösen. Dazu gehören vor allem Aussprache und körperliche Aktivität, die die Angst regelrecht abführen. Vor allem aber eines: fällt die Ursache weg, geht auch die Angst zurück.

2. Angststörungen auf körperlicher Grundlage. Es ist zu wenig bekannt, dass auch eine Reihe von organischen Leiden Angstzustände auslösen kann. Manchmal steht die Angst sogar so im Vordergrund, dass die begleitenden körperlichen Krankheitszeichen lange nicht als störend empfunden oder überhaupt bemerkt werden. Dazu gehören Angstzustände durch [Überfunktion der Schilddrüse](#) oder Unterzuckerung bei [Diabetes mellitus](#). Ferner die Herzangst, etwa nach schweren [Herzleiden](#) oder -Operationen. Angstzustände drohen auch vor, während und nach epileptischen Krampfanfällen sowie nach sonstigen Beeinträchtigungen des Zentralen Nervensystems durch Schädel-Hirn-Unfall, Hirntumor, Hirnhautentzündung, aber auch Vergiftung ([Alkohol](#), [Rauschdrogen](#), [Medikamente](#), [gewerbliche Gifte](#)).

Behandlung: Die Behandlung der Angststörungen durch organische Leiden besteht vor allem in der Therapie der zugrunde liegenden Krankheit.

3. Angstzustände auf seelischer Auch seelische Krankheiten können neben ihren spezifischen Krankheitszeichen, wie

Grundlage.

Wahn, Sinnestäuschungen, Schwermut usw., mit Angstzuständen einhergehen. Dazu gehören die schizophrene Psychose, die schizoaffektive Psychose (hier treten [Schizophrenie](#), [Depression](#) oder Manie zusammen oder kurz hintereinander auf), sonstige Wahnkrankheiten, ferner Depressionen, neurotische Entwicklungen usw. Und nicht zuletzt die schon erwähnten [Suchtkrankheiten](#), und zwar sowohl während des Missbrauchs, als auch im Entzug und oft noch lange danach.

Behandlung:

Die Therapie besteht ebenfalls in der Behandlung der zugrunde liegenden Krankheit, d. h. durch entsprechende Arzneimittel, aber auch psychotherapeutische Maßnahmen.

4. Sogenannte primäre Angststörungen.

Bei den sog. primären Angststörungen ist die Angst nicht nur ein besonders quälendes Krankheitszeichen, sondern das eigentliche Krankheitsbild. Früher kannte man vor allem die Angstneurose, eine mehr diffuse, allgemeine Angststörung, sowie die Phobien, also zwanghafte Angststörungen. Heute spricht man in der Medizin von [generalisiertem Angstsyndrom](#), [Sozialphobie](#), [Agoraphobie](#), [spezifischen Phobien](#), vom [Paniksyndrom](#), [Zwangssyndrom](#) und von der [posttraumatischen Belastungsreaktion](#).

[Top](#)

Was tun?

Angst wird häufig viel zu spät erkannt.

Zwar ist die Angst in aller Munde, doch erkennt man sie als krankhafte Störung oft zu spät. Und selbst, wenn sie immer deutlicher wird, quält man sich viel zu lange mit den Fragen: Vergeht die Angst von selbst wieder? Soll ich wirklich wegen Angstzuständen einen Arzt aufsuchen? Wird er mir helfen können? Oder noch bedenklicher, vor allem beim männlichen Geschlecht: Kann ich mir überhaupt leisten, Angstzustände zuzugeben? Ist das nicht ein

Zeichen von Schwäche?

- Angst wird häufig aus falschen Gründen verschleppt.** Kurz: Angststörungen sind nicht nur schwer erkennbar, sie werden auch aus vielerlei Gründen oft verschleppt. Das ist das Tragische an diesem Leiden. [Schmerzzustände](#) werden bis zu einer gewissen Grenze und Dauer ertragen, dann geht man zum Arzt, und zwar ohne Hemmungen. Angststörungen dagegen werden lange verdrängt, dann nicht ernst genommen, schließlich als zu peinlich empfunden, um darüber zu reden oder gar den Arzt zu konsultieren. Deshalb:
- Beschwerden ernst nehmen.**
- | Nehmen Sie ihre Beschwerden ernst. Sie sollen kein klagsamer Zeitgenosse werden, aber Ihr Leiden auch nicht verschleppen.
- Hinweise sammeln.**
- | Sammeln Sie verwertbare Hinweise - allein oder mit Angehörigen und Freunden. Suchen Sie dann rechtzeitig Ihren Arzt auf. Und tun Sie, was er Ihnen empfiehlt.
- Keine Selbstbehandlung.**
- | Arbeiten Sie mit, aber vermeiden Sie unkontrollierte Selbstbehandlungsversuche.
- Holen Sie sich Rat.**
- | Sie, Ihr Arzt und - falls möglich - Ihre Angehörigen sind eine Therapiegemeinschaft. Wenn Sie den Rat anderer beherzigen oder sich fachlich belesen, ist das sinnvoll, muss aber bei Änderungswünschen mit dem Arzt besprochen werden. Sonst entsteht ein mehrgleisiges Behandlungskonzept, das eher behindert als weiterhilft.
- Haben Sie Geduld.**
- | Haben Sie vor allem Geduld. Angstzustände sind in der Regel keine Störung, die man rasch in den Griff bekommt. Angstlösende Medikamente können hilfreich sein, aber eine Lösung des zugrunde liegenden Problems sind sie nicht. Das bleibt Ihre eigene Aufgabe. Und wenn sie zu resignieren drohen, denken Sie daran:
- Nutzen Sie ihre Chance.**
- | Angstzustände weisen nicht nur auf äußerliche Bedrohungen, sondern auch

auf innerseelische Konflikte hin.
Angstzustände - erkannt, bearbeitet und
bewältigt - können auch ein Beitrag zur
Selbstfindung, ja zur
Persönlichkeitsentfaltung sein.

Angst ist nicht nur Schicksal, sondern auch Chance.

[Top](#)

[Zur Übersicht:](#)

[Angst](#)

[kostenlos](#)
[Patientenratgeber im](#)
[MedizInfo@Shop](#)
[bestellen](#)

[Medizinfo@Angst wird](#)
[unterstützt durch:](#)

Wyeth

MEDIZINFO

[Homepage](#)

