

Patienten-Information: Angst

Das ungute Gefühl, von irgendeiner Gefahr bedroht zu -sein, wird gewöhnlich als Angst bezeichnet. Die alltäglichen Furcht- und Angsterfahrungen dienen in der Regel der Anpassung an unsere Umgebung. Sie bereiten uns auf Flucht- oder Kampfreaktionen vor, auf bestimmte Handlungen, um Gefahren abzuwenden. Diese natürliche Angst hilft uns dabei, zum Beispiel vor Prüfungen zu lernen, im Straßenverkehr auf den Verkehr Acht zu geben oder Menschen unserer Umgebung rücksichtsvoll zu behandeln usw. Neben dieser natürlichen Angst gibt es jedoch auch eine unangemessene dauerhafte Angst. Menschen, die unter einer krankmachenden Angst leiden, erleben häufig, wie diese sie immer umfangreicher in ihrem alltäglichen Leben einschränken kann. Menschen, die unter Ängsten mit Krankheitswert leiden, verspüren bereits bei minimalen, ungefährlichen Auslösern oder auch „wie aus heiterem Himmel“ eine oder mehrere der folgenden heftigen Reaktionen:

Erscheinungsformen der Angst

Körperreaktionen:

- Atemnot
- Benommenheit
- Schwindel
- Gefühl der Unsicherheit
- Herzklopfen
- Beschleunigte Herzfrequenz
- Zittern
- Schwitzen
- Erstickungsgefühle
- Übelkeit oder Magen - Darmbeschwerden
- Taubheit
- Hitzewallung oder Kälteschauer
- Schmerzen oder Unwohlsein in der Brust

Diese körperlichen Symptome sind begleitet von folgenden **Angstgedanken**:

- Angst, umzufallen
- Angst, zu sterben
- Angst, verrückt zu werden
- Angst, die Kontrolle zu verlieren

Im **Gefühlsbereich** sind folgende Gefühle mit Angst verbunden:

- Anspannung
- Nervosität
- Verlegenheit
- Selbstunsicherheit
- Unterlegenheit
- Scham
- Schuldgefühle
- Reue
- Sorge
- Ekel

Auf der **Verhaltensebene** ist die häufigste Reaktion:

- Flucht und Vermeidung.

Die Entstehung von Phobien und Angststörungen wird folgendermaßen erklärt:

- *gesellschaftlich: durch zahlreiche familiäre und berufliche Belastungen*
- *lerntheoretisch: durch Konditionierungsprozesse*

- *behavioristisch-psychologisch: durch eine angeborene Bereitschaft (preparedness) für bestimmte Phobien (wie z.B. die Schlangenphobie)*
- *kognitiv.- durch fehlangepasste, automatische Gedanken (z.B. die anderen werden mich auslachen; was passiert, wenn ich versage usw.)*
- *physiologisch: durch ein erhöhtes Grund-Erregungsniveau*

Daneben gibt es meist auch Ursachen, die in der persönlichen Lebensgeschichte jedes einzelnen Menschen im Verlauf der Psychotherapie zu suchen und zu finden sind. Dies kann eine ängstliche Mutter als Modell für Angst und mangelnde Angstbewältigung sein, ein Angst machender Vater, Hilflosigkeitserlebnisse in der Schule, im Krankenhaus oder in der Clique, unbewältigte innerseelische Konflikte, Partnerschaftsprobleme, traumatische Erlebnisse, chronische Überforderung, Lebenskrisen usw.

In zahlreichen Therapiesituationen steht das Gefühl Angst im Mittelpunkt. Der Therapeut unterstützt diese Patienten beim Erlernen folgender Bewältigungsfähigkeiten:

- *Unterscheidung zwischen realen, gesunden Ängsten und irrationalen, krankmachenden Ängsten*
- *Angstdifferenzierung (Angst oder ein anderes Gefühl)*
- *Lösungs- und handlungsorientierter Umgang mit Ängsten*
- *Rational-emotive Angstbewältigung*
- *Körper- und entspannungsorientierte Methoden zur Angstreduzierung*
- *Unterscheidung zwischen Schutz- und Vermeidungsverhalten*
- *Abbau des angstvergrößernden Vermeidungsverhaltens*

Meine Ängste und Sorgen:

Das möchte ich meinen Therapeuten fragen: