

Angst ist ein Gefühl, das zum basalen Verhaltensrepertoire eines jeden Menschen gehört. Ängste waren in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit überlebenswichtig und auch heute noch spürt sie jeder Mensch mehr oder weniger häufig und unterschiedlich stark. Sie dienen dazu, einen Menschen auf Gefahren vorzubereiten und dadurch bestmöglich zu schützen.

Ich habe, seit ich denken kann, Angst, dass einer meiner Lieben stirbt. Ich wachte nachts sehr oft weinend auf, sprang zu meiner Mutter und bat sie, nicht zu sterben. Dieses „bitte stirb nicht“ änderte sich irgendwann in den Drang, es selbst kontrollieren zu wollen und alles „tödliche“ von meinen Lieben fern zu halten. Doch ich konnte es nicht fernhalten, weil z. B. meine Eltern immer noch weiter Auto fahren und einfach nicht aufhören wollten zu rauchen oder zur Arbeit zu gehen.

Meine Eltern redeten viel mit mir. Unter anderem erzählten sie mir ihre Wünsche, ihre Erwartungen an uns Kinder, was sie glücklich und was sie enttäuschen und traurig machen würde. Das Glückliche meiner Eltern lag zum Teil an mir.

Ich hätte jeden geheiratet, nur um den Weg zum Altar mit meinem Papa zu gehen, denn der Tod wartet nicht. Die Hochzeit kam (mit meinem Traummann).

Ich wurde schwanger, ein Traum wurde wahr und der Albtraum ANGST begann in einem Ausmaß, welches ich alleine nicht mehr bewältigen konnte. Ich habe keine Ahnung mehr, wie oft ich in meinen wundervoll komplikationslosen Schwangerschaften zwischen den Monatsterminen noch zusätzlich wegen völliger Verzweiflung beim Arzt auftauchte, nur um zu überprüfen, ob es meinem

Baby gut geht ... bzw. eher ob mein Baby noch am Leben ist. Die Vorstellung, mein Baby endlich in meinen Armen zu halten, selbst zu sehen ob es meinem Baby gut geht, war für mich die größte Freude, denn dann wäre ja endlich diese schreckliche Angst weg.

Mein Baby (kerngesund) war da und die Angst war größer als je zuvor. Ein Herzschlagüberwachungsgerät ließ mich nach einigen Nächten zum ersten Mal wieder schlafen. Das Gerät funktionierte leider nur im Beistellbett und als mein Kind aus dem Alter dann draußen war, fing mein leichter Schlaf wieder an. Bis heute, meine Tochter ist nun 3 Jahre, mein Sohn 2 Jahre alt, habe ich keine Nacht ohne sie im Bett geschlafen, um Nacht für Nacht zu kontrollieren, ob es ihnen gut geht, um nicht morgens aufzuwachen, in ihr Zimmer zu kommen und sie leblos aufzufinden.

Mein Schritt zur Therapie, die Erkenntnis, was tun zu müssen, wurde mir erst klar, als ich auf einmal merkte, dass ich meinen Kindern mit meiner Angst Schaden könnte. Durch die Kombination der Medikamente und der Gesprächstherapie merkte ich, wie schwer es ist, Gewohnheiten zu ändern.

Ich mache Fortschritte, meine Tochter darf in den Kindergarten gehen, auch wenn ich jeden Tag mit meiner Angst kämpfe. Angst, dass sie nicht gut genug auf meine Tochter aufpassen und ihr was passiert.

Doch wenn meine Tochter nach dem Kindergarten in meine Arme springt, ist dieses Gefühl für den Rest des Tages vergessen und ich bin glücklich, sie wieder selbst beschützen zu können.

Fallgeschichte: Frau, 30 Jahre, verheiratet, zwei Kinder

Angst

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen.

KRANKHEITSBILD

Angst ist ein ganz normales Gefühl, wie Trauer, Freude oder Wut. Bei manchen Menschen nimmt die Angst aber ein übersteigertes Ausmaß an und schränkt die betroffene Person in ihrem Lebensalltag deutlich ein. Dann spricht man von einer Angsterkrankung.

Das Angstsystem ist lernfähig und flexibel. Ängste können aber auch durch körperliche Erkrankungen, wie etwa Herzerkrankungen oder Schilddrüsenüberfunktion, verursacht werden. Die körperlichen Angstzeichen sind übermäßig stark ausgeprägt, die Dauer oft deutlich verlängert und nicht mehr passend zur auslösenden Situation. Häufig fehlen sogar Auslöser für die Angstreaktion gänzlich. Da diese Zustände äußerst unangenehm sind, entwickeln Angstkranke häufig ein Vermeidungsverhalten, welches meist durch Einschränkungen der Handlungsmöglichkeiten zu einer weiteren Beeinträchtigung der Lebensqualität führt.

FORMEN DER ANGSTERKRANKUNG

Panikattacke

Eine Panikattacke ist eine Episode intensiver Angst mit abruptem Beginn. In wenigen Minuten kommt es zum Maximum der Attacke, nach 20 bis 30 Minuten klingt der Angstanfall wieder ab. Die körperliche Aktivierung (Herzklopfen, Atemnot, Schweißausbrüche, Zittern, Beklemmungsgefühle) steht sehr im Vordergrund, weshalb eine Panikattacke häufig erst einmal für einen körperlichen Notfall gehalten wird. Die KlientInnen haben das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.

Panikstörung

Von einer Panikstörung spricht man, wenn immer wieder Panikattacken mit psychischen und körperlichen Symptomen in Situationen ohne Gefahr auftreten. Das Erscheinen der Angstattacken ist nicht vorhersehbar und nicht an bestimmte Auslöser oder Situationen gebunden. Zwischen den Panikattacken liegen angstfreie Zeiträume.

Generalisierte Angststörung

Daneben gibt es die generalisierte Angststörung, welche wie die Panikstörung eine Angst ohne spezifischen Auslöser ist. Eine mögliche Bedrohung liegt eher in der Zukunft. Es müssen über mindestens 6 Monate Anzeichen von Befürchtungen und Sorgen bezüglich alltäglicher Ereignisse und Probleme vorhanden sein.

Auch treten eher dauerhaft aber weniger stark die körperlichen Angstsymptome auf sowie erhöhte Schreckhaftigkeit, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe und Schlafstörungen.

Phobische Störungen

Bei den phobischen Störungen gibt es immer eine spezielle Situation oder eine Sache bzw. ein Lebewesen, auf die die Angst gerichtet ist. Hier gibt es also einen realen Auslöser. Häufig entwickeln Menschen Phobien vor Tieren, Krankheiten, Höhen/Abgründen und engen Räumen.

Agoraphobie

Eine spezielle Phobie ist die Agoraphobie, welche die Angst vor Situationen ohne Fluchtmöglichkeit bzw. ohne Hilfe darstellt.

Soziale Phobie

Die Soziale Phobie ist die Angst vor Kontakt zu anderen Menschen. Sie zeigt sich in extremer Schüchternheit.

SYMPTOME

Erhöhte Atem- und Herzschlagfrequenz, Gereiztheit, große innere Unruhe, Schwindel, Übelkeit, Zittern, Konzentrationsstörungen.

THERAPIE

Bei Angsterkrankungen ist das System der Überträgerstoffe im Gehirn im Ungleichgewicht. An diesem Punkt können psychopharmakologische Medikamente ansetzen und durch verschiedene Mechanismen die Botenstoffe wieder ins gesunde Gleichgewicht bringen.

Psychotherapie, Entspannungsübungen und das Erlernen von Bewältigungsstrategien sind daneben nicht wegzudenkende Pfeiler in der Therapie von Angsterkrankungen.

Impressum

pro mente Vorarlberg GmbH
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b
T 05572 32421-0 | F -4
office@promente-v.at

Weitere Informationen finden Sie unter: www.promente-v.at

Mitglied von pro mente Austria