



Mag. Sonja Eherer und Therapiehündin Lila

Angststörungen Teil 1

Gesunde vs. krankhafte Angst

Angsterkrankungen (z. B. Panikstörung) nehmen in den letzten Jahren deutlich zu. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer. Jedoch nehmen Frauen öfter Behandlungen in Anspruch.

Ursprünglich ist Angst ein normales Gefühl (wie Trauer und Freude), das entsteht, wenn wir in eine für uns bedrohliche oder unkontrollierbare Situation kommen. Unser Körper reagiert mit einer Alarmreaktion und bereitet uns somit auf Kampf oder Flucht vor: Die Atmung wird schneller, der Herzschlag steigt, die Muskeln spannen sich an usw.

Angst ist in Bedrohungssituationen daher eine wichtige Überlebensstrategie.

Sie schützt uns, wenn unser Körper, unsere Ziele oder unsere sozialen Beziehungen bedroht sind und bringt uns dazu, höhere Leistungen zu erbringen.

Der Großteil der Ängste wird erlernt oder durch Erziehung weitergegeben. So haben Kinder von ängstlichen Eltern meistens auch Ängste, da ihnen durch das überfürsorgliche Verhalten oft gezeigt wird, dass die Welt gefährlich ist. Dies behindert die Entwicklung des kindlichen Selbstvertrauens.

Die gute Nachricht ist, dass sich Ängste auch wieder verlernen lassen. Unser Gedächtnis merkt sich nämlich jegliche Lernerfahrung, die wir gemacht haben und greift darauf

zurück (z. B. heiße Herdplatte), sei es positiv oder negativ.

Ängste können auch krankhaft sein - woran erkennt man eine solche Angst? Dies ist dann der Fall, wenn die Angst

- unser Leben einschränkt, weil wir in der Folge versuchen, solche Situationen zu vermeiden. So meidet man zum Beispiel bei einer Agoraphobie große Menschenansammlungen.
- zu einem Leidensdruck führt.
- unser soziales und berufliches Umfeld beeinträchtigt. So haben z.B. Menschen, die unter einer sozialen Phobie leiden, Angst vor der Bewertung durch Andere.
- zu körperlichen Symptomen wie Anspannung, Mundtrockenheit, Schweißausbrüche, Atembeschwerden u.v.m. führt.

Mit der Zeit tut sich Angst vor der Angst auf, und Betroffene lassen oft ihren Angstfilm in Gedanken ablaufen. In diesem Fall ist es hilfreich, den Angstfilm positiv zu Ende zu denken und sich vorzustellen, dass man diese Angst bewältigen kann.

Es ist von größter Wichtigkeit, sich der Situation und seinen Ängsten zu stellen und sie nicht weiterhin zu vermeiden. Dies wäre ein erster Schritt, seine Angst zu überwinden. Nicht die Situationen an sich machen uns Angst, sondern wie wir über sie denken.

"Nicht die Dinge an sich sind es, die uns beunruhigen, sondern die Art und Weise wie wir sie sehen". (Epiktet)

Nächster Teil: Panikstörung!