



## Bei Angst und Panik: Psychotherapie

Du fragst dich, ob du eine Angststörung hast und was man dann tun kann? Hier bekommst du Infos zu den klassischen Angststörungen und ich gehe auf psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten ein. Etwas Wichtiges möchte ich aber vorweg betonen: Angst ist ein lebensnotwendiges Gefühl und erst durch die Angstreaktion werden vegetative Abläufe in Gang gesetzt, die dich auf „Flucht oder Kampf“ vorbereiten. Das ist durchaus mit der Stressreaktion vergleichbar.

Erst dann, wenn Angst ohne einen Grund auftritt und ohne echte Bedrohung, spricht man von einer Angststörung. Wenn du davon betroffen bist, wirst du es kennen: Du spürst, dass gar keine Notwendigkeit für Angst besteht, und trotzdem kommt das Gefühl auf. Das hemmt dich und schränkt dich wahrscheinlich ein. Eine Angststörung kann sich so weit steigern, dass du dich immer weiter einschränkst. Ich habe bereits mit einer Patientin gearbeitet, die sich nicht mehr aus dem Haus getraut hat vor lauter – unangemessener – Angst.

### Die typischen Angststörungen

Seit Jahren werden in der internationalen Klassifizierung der Krankheiten die folgenden Störbilder in Sachen Angst unterschieden:

1. Generalisierte Angststörung
  - a. Die Angst ist nicht auf etwas ausgerichtet, sondern frei flottierend. Sie betrifft viele bis alle Lebensbereiche und ist permanent anhaltend. Du kannst das verstehen wie ein ständiges „Angstgrundrauschen“.
2. Phobie
  - a. Bei dieser Angststörung ist die ungemessen große Angst auf etwas ausgerichtet, das können Objekte oder Situationen sein. Diese Objekte und Situationen sind grundsätzlich aber ungefährlich. Sehr bekannt ist die Angst vor Spinnen (Spinnenphobie), vor Menschenmengen oder großen Plätzen (Agoraphobie) oder vor anderen Menschen sprechen (soziale Phobie). Phobien können sich aber zu jedem Objekt oder jeder Situation herausbilden. Einmal hatte ich eine Klientin, die Angst vor dem Quietschgeräusch von aufgeblasenen Luftballons hatte.
3. Panikstörung
  - a. Bei einer Panikattacke wirst du aus dem Nichts überfallen von einer extrem starken Angst. Das geht soweit, dass du das Gefühl hast, keine Luft mehr zu bekommen und/oder zu sterben. Eine Panikattacke dauert zwischen wenigen Sekunden bis hin zu einer halben oder einer Stunde.
4. Zwangsstörungen
  - a. Die Zwangsstörung ist zwar keine klassische Angststörung und trotzdem findet sie hier Raum. Denn Zwänge gehen oft mit Ängsten einher. Die Übergänge sind immer fließend. Zwangsstörungen betreffen entweder das Denken (Zwangsgedanken) oder das Verhalten (Zwangshandlungen). Wenn



du davon betroffen bist, weißt du einerseits, dass deine Gedanken und/oder deine Handlungen unsinnig sind, und trotzdem kannst du von nicht ablassen zum Beispiel mehrfach die Hände zu waschen oder zu denken, dass etwas passiert, weil du heute die blauen Socken angezogen hast. Denn der innere Druck ist enorm hoch, ein bestimmtes ritualisiertes Verhalten ausführen zu müssen.

Und nicht selten treten Ängste in Kombination mit Depressionen auf.

### **Ursachen von Angststörungen und Panik:**

Nie gibt es den einen Grund, der dazu führt, dass du eine Angststörung entwickelst oder Panikattacken erlebst. Generell ist Angst als Alltagsbegleiter in uns Menschen verankert, unser Ur-Ur-Urahne, der olle Neaderthaler, ist da nicht ganz unschuldig dran. Denn Angst hat dafür gesorgt, dass sich die Menschen weiterentwickelt und fortgepflanzt haben, die vorsichtig waren. Die unvorsichtigen, die keine Angst vor wilden Tieren hatten und alles ausprobiert haben, waren einer größeren Gefahr ausgesetzt, vorzeitig zu sterben. Vorsichtige Vorfahren hatten also größere Überlebenschancen, entsprechend wurde dieses Charaktermerkmal weitergegeben von Generation zu Generation. Heute leben wir nicht mehr in so gefährlichen Zeiten wie unser Vorfahre. Und trotzdem tragen wir einen Teil seiner Gene in uns. Von daher ist Angst erst einmal etwas zutiefst Menschliches.

Darüber hinaustragen aber neben der „Angstbereitschaft“ weitere Faktoren dazu bei, ob du eine Angststörung entwickelst. Dazu zählen:

- Erlebnisse in frühester Kindheit, u.a. Traumatisierungen
- Erziehungsstil durch die Bezugspersonen
- Fehlende soziale Unterstützung
- Fehlende persönliche Ressourcen
- Neurobiologische Faktoren
- Genetische Faktoren

Wenn du als Kind überbehütet aufgewachsen bist und deine Eltern selbst ängstlich und unsicher sind, kann es sein, dass du im Laufe deines Lebens eher eine Angststörung als andere Menschen. Das heißt aber nicht, dass alle Menschen, die sehr behütet aufgewachsen sind, automatisch eine Angststörung haben werden. Dasselbe gilt für Traumatisierungen oder unzureichende soziale Unterstützung etc. All diese Faktoren erhöhen lediglich das Risiko, dass du – sofern du von den Faktoren betroffen bist – eventuell zu einer Angststörung neigst.

Auf die neurobiologischen Faktoren hast du leider keinen Einfluss. Hier ist die Wissenschaft aktuell weit vorangeschritten: Die Forscher können heute bestätigen, dass ein Ungleichgewicht von bestimmten Botenstoffen im Körper vorliegt bei Angst und Panikattacken. Auch können winzigste Störungen in bestimmten Hirnregionen (beim sog. Mandelkern) dazu beitragen, dass wir intensiver auf Situationen reagieren – und somit auch schnell in Angst geraten.



## Psychotherapie bei Angst und Panik: Symptome

Du kannst ganz unterschiedlich bei einer Angststörung reagieren: physisch und psychisch. Zu den körperlichen Symptomen zählen:

- Herzklopfen bis Herzrasen
- Schwäche, Schwindel
- Schwitzen
- Zittern
- Atembeschwerden bis zur Atemnot
- Beklemmungsgefühl
- Brustschmerzen
- Übelkeit bis hin zum Erbrechen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Kribbelgefühl oder Gefühllosigkeit

Psychisch zeigen sich Angststörungen zum Beispiel durch:

- „Unwirklichkeitserleben“: Objekte wirken unreal oder du selbst fühlst dich entrückt (Depersonalisation)
- Angst vor Kontrollverlust, Todesangst
- Unsicherheit
- Oft entsteht auch eine Angst vor der Angst und damit ein Vermeidungsverhalten.

Etwas Besonderes scheint typisch zu sein bei Angstpatienten: Meistens haben diese Menschen ein sehr ungesundes Atemmuster entwickelt. Das beobachte ich seit Jahren in meiner Praxis.

Aber Achtung!

Alle genannten Symptome können auch durch eine körperliche Ursache ausgelöst werden. Eine ärztliche Abklärung ist deshalb wichtig.

## Psychotherapie bei Angststörung

Psychotherapie kann helfen, die Angststörung langfristig zu beseitigen. Im ersten Schritt ist es jedoch wichtig, dass du deine Angst akzeptierst. Nicht wenige entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Angststörung. Dein Annehmen der Tatsache, dass du unter Ängsten leidest, ist ein erster wichtiger und therapieförderlicher Schritt.

Um eine Angststörung zu behandeln, kann man verschiedene Methoden ausprobieren. Ich finde es sehr wichtig, dass die Methode gut zur Persönlichkeit passt. Klassisch werden Angststörungen behandelt mit

- Verhaltenstherapie
- Atemtherapie
- Entspannungsverfahren
- Hypnotherapie



- Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)
- Expositionstherapie
- Medikamenten

Bei einer Verhaltenstherapie trainierst du in der Regel deine Denkmuster und dein daraus resultierendes Verhalten. Entspannungsverfahren sorgen dafür, dass dein Grundspannungslevel sich verringert. Bei Angstpatienten ist dieser nämlich meist erhöht. Die Atemtherapie ist ein spannender Weg und kombiniert im Grunde die Verhaltenstherapie mit den Entspannungsverfahren. In der Expositionstherapie wirst du mit dem Angst auslösenden Element oder der Situation konfrontiert. ACT trainiert deine Achtsamkeit, die maßgeblich dazu beiträgt, gelassener zu werden. Hypnose ist ein gutes Werkzeug, um dich in einen Trancezustand zu versetzen, in welchem du dann deine – angstfreie – Zukunft vorwegnehmen kannst und dein Unbewusstes auf genau diesen Zustand ausrichten kannst. Auch kannst du im Trancezustand Vergangenes noch einmal neu betrachten und auch neu bewerten.

Und last but not least: Manchmal sind Medikamente hilfreich, um Angststörungen in den Griff zu bekommen. Meist bekommst du in dem Fall ein Antidepressivum, das beruhigend wirkt oder die Wiederaufnahme bestimmter Botenstoffe hemmt, sodass deine Gefühlslage sich ändert. Aber bitte bedenke: Medikamente sind keine Dauerlösung. Sie sollten immer nur übergangsweise genutzt werden, wenn du dich zu sehr im Ungleichgewicht befindest.

### **Psychotherapie gegen Panikattacken**

Bei Panikattacken kann es helfen, sich bewusst den Körperreaktionen zu stellen, die in der Panik auftreten. Herzrasen und beschleunigter Atem, Schwindel, Atemnot – das kann man im geschützten Rahmen provozieren durch schnelles Rennen treppauf, sich auf der Stelle drehen, durch ein dickes Tuch oder einen Strohhalm atmen. Wenn du von Panik betroffen bist, kannst du auf diese Weise lernen, die Körperreaktionen neu einzuordnen.

Darüber hinaus sind Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und spezielle Entspannungsübungen, die du auch im Alltag schnell einsetzen kannst, hilfreich.

### **Psychotherapie bei Zwangsstörungen**

Wie bei vielen Angstpatienten habe ich auch bei Patienten mit Zwangsstörung häufig ungute Atemmuster beobachtet – denen man mit passenden Atemübungen begegnen kann. Achtsamkeitsbasierte Methoden aus ACT unterstützen die Entwicklung von Akzeptanz und auch das Aushalten von Situationen, sodass der innere Druck nachlassen kann. Es gilt zu lernen, dass innerer Druck auch wieder verschwindet, ohne dass du deinem zwanghaften Verhalten nachgehen musst. Verhaltenstherapie ist ein hilfreicher Weg, um neue Handlungsmuster zu trainieren.