



## Informationen zur Agoraphobie (mit oder ohne Panikstörung)

### **Du willst die Agoraphobie besser verstehen? Hier kommen einige Infos für dich.**

Wenn du unter einer Agoraphobie leidest, kann diese sowohl mit als auch ohne das Auftreten von Panikattacken einhergehen.

Was genau ist eine Agoraphobie?

Das zentrale Problem ist aber deine Angst, an Orten zu sein, von denen eine Flucht schwierig oder peinlich wäre oder in denen sich beim Auftreten panikartiger Symptome keiner um dich kümmern würde oder Hilfe nicht erreichbar sein könnte.

Typische körperliche Symptome sind:

- Herzklopfen, Pulsrasen
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Zittern
- Beklemmungsgefühle in Brust- und Herzgegend
- Schwindel

Vielleicht erlebst du auch ein Gefühl von Verzerrung der Umwelt oder der eigenen Person. Du hast in diesen angstausslösenden Situationen möglicherweise auch schon mal Doppelbilder gesehen oder Gefühllosigkeit bzw. Kribbeln in Händen und Armen erlebt. Vielleicht waren die Symptome auch schon einmal so stark, dass der Gedanke auftrat, verrückt zu werden oder sogar zu sterben.

Im Gegensatz zu einer umgrenzten Panikstörung beziehen sich agoraphobische Ängste allerdings immer auf ein charakteristisches Muster von Situationen, wie z. B.

- alleine außerhalb von zuhause sein
- in Menschenmengen, Kaufhäusern, Warteschlangen stehen
- auf Brücken oder in Tunneln
- auf Reisen mit Bus, Zug oder Auto

Es kann sein, dass du schon begonnen hast, diese Situationen zu vermeiden oder du suchst sie nur mit deutlichem Unbehagen auf und mit der Angst vor dem Auftreten einer Panikattacke oder panikähnlichen Symptomen. Es ist auch möglich, dass du die Situationen nur in Begleitung aufsuchen magst.

Die Vermeidung ist hierbei das Leitsymptom. Dabei kann das Vermeidungsverhalten sehr offen zu Tage treten oder aber auch versteckt sein und weder den Betroffenen selbst noch den Angehörigen zunächst auffallen. So kann es sein, dass sich Agoraphobiker:in einreden, noch nie gerne U-Bahn, Bus oder auf der Autobahn mit dem eigenen Auto gefahren zu sein. Darum haben sie sich beispielsweise angewöhnt, statt Bahn zu fahren, sich von ihrem Partner oder einer guten Freundin mit dem Auto fahren zu lassen. Oder sie fahren nur noch auf dem Beifahrersitz, „weil ihre Frau schon immer die bessere Autofahrerin war“. „Einkaufen kann man ja genauso gut online“ oder „der Ehemann hat sich angewöhnt, die Einkäufe komplett zu übernehmen“.

Du hast möglicherweise auch andere – zunächst unsichtbare – Vermeidungsrituale entwickelt (Handy, Beruhigungsmittel, Apotheken und Arztpraxen auf Ihrem Weg). Leider breitet sich auch das bestorganisierte Vermeidungsritual in der Regel im Laufe der Zeit immer weiter aus und die Erwartungsängste übertragen sich auf bisher als unbedenklich wahrgenommene Situationen. Dann wird der Freiheitsradius immer kleiner und die Abhängigkeit von anderen Menschen oder von Hilfsmitteln, die ein Sicherheitsgefühl vermitteln, immer größer.

Genau dort setzt mein Behandlungsangebot an, indem ich dich unterstütze,

- deine körperlichen Symptome und Befürchtungen realistisch einzuschätzen
- deine Katastrophenphantasien selbst in Frage zu stellen
- dich den bislang vermiedenen Situationen auszusetzen



- die Erfahrung zu machen, dass du trotz Angst dein Kontrollerleben stärken kannst
- die körperlichen Symptome positiv im Sinne der Abschwächung regulieren
- deinen Bewegungsradius wieder zu vergrößern

Ich möchte dir Techniken vermitteln, mit denen du deine Symptome immer mehr bewältigen und die „Angst in den Griff“ bekommen kannst, sodass dein Leben nicht mehr von der Angst bestimmt wird. Ein Heilversprechen gebe ich dir nicht. Doch bringe ich meine langjährige Erfahrung aus der Arbeit mit Angst-Patient:innen ein. Ich will dir helfen, langfristig (wieder) mehr Lebensqualität zu finden.