



Angst

Jeder Mensch empfindet in bestimmten Lebenssituationen Angst. Diese kann für manche Menschen zum **Problem** werden, sodass sie im Alltag nur noch schlecht zurechtkommen und ihr Leben kaum mehr genießen.

Angst ist ein urmenschliches Gefühl, das lebensrettend sein kann – ohne sie hätten unsere Vorfahren nicht überleben können. Sie warnt uns vor Gefahren, treibt Betroffene zu Höchstleistungen (wie Abwehr oder Flucht), kann allerdings neben dieser mobilisierenden Wirkung auch krank machen oder lähmen. Der Begriff wurde aus dem griechischen Verb „agchein“ sowie aus dem lateinischen Tätigkeitswort „angere“ entwickelt, was übersetzt „würgen“ oder „die Kehle zuschnüren“ bedeutet. Früher bezog sich die Angst vor allem auf Bedrohungen durch die Natur, die heutzutage, zumindest hierzulande, kaum mehr existieren. Stattdessen haben sich neue Ängste herausgebildet wie Angst vor Terror, vor Arbeitslosigkeit oder vor Atomkraft.

Angst stellt somit eine völlig normale Reaktion auf bedrohliche Ereignisse dar, doch selbst Angstattacken ohne direkte Ursache sind nicht selten. Sie treten oft als Folge von Überforderung oder psychisch belastenden Situationen auf. Schätzungen zufolge erleben etwa 29 Prozent der erwachsenen Bevölkerung zu irgendeinem Zeitpunkt im Leben Symptome, die

© kobzev3179 / iStock / Thinkstock

typisch für eine Angststörung sind (Kessler et al., 2005).

Angst vor der Angst Übertriebene Furcht, welche ohne eine vorliegende Gefahr oder Bedrohung auftritt, kann auf psychische Störungen hindeuten. Nicht selten ist dann eine Art Eigendynamik zu beobachten: Betroffene beginnen sich vor der Angst zu fürchten und geraten in einen Teufelskreis aus Angst und Angst vor der Angst, während sie gleichzeitig ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten entwickeln. In der Psychologie differenziert man zwischen der Angst als Zustand (state anxiety) und der Angst als Eigenschaft (trait anxiety). Letztere steht für einen relativ konstanten Wesenszug, also eine Charaktereigenschaft des Menschen (Ängstlichkeit), die dazu führt, dass nicht allzu gefährliche Situationen als bedrohlich wahrgenommen werden, während die Zustandsangst ein vorübergehendes Gefühl infolge einer realen Bedrohung darstellt.

Körperliche und psychische Folgen Angst zeigt sich physisch durch Pulsbeschleunigung, Schweißausbrüche, Zittern, Atemnot, Kurzatmigkeit, Enge- oder Beklemmungsgefühle sowie durch die Erweiterung der Pupillen. Betroffene leiden mitunter auch unter Hitzewallungen, Hypertonie, Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder Missempfindungen im Magenbereich. Typische psychische Symptome sind Todesangst, Schwindel, Gefühle der Ohnmacht, Angst vor Kontrollverlust sowie Depersonalisierung (das Gefühl, man sei nicht wirklich anwesend).

Psychische Störung behandeln Nimmt das Phänomen der Angst pathologische Formen an, sollte sie therapiert werden. Betroffene mit einer Angststörung interpretieren ihr Leiden meist als Anzeichen für eine bevorstehende Katastrophe. Die wichtigsten Arten von Angststörungen unterscheiden sich in ihrem Ausmaß sowie in den Situa-

REAKTIONSEBENEN DER ANGST

Furcht äußert sich unter anderem auf der Verhaltensebene, worunter die Flucht- oder Kampfreaktionen fallen. Zu der subjektiven Ebene gehören Gedanken und Gefühle, wie etwa individuelle Denkmuster („Ich bekomme bestimmt einen Herzinfarkt“). Körperliche Veränderungen, welche durch die Angst entstehen (Schwitzen, Zittern, Herzrasen), sind der objektiven Ebene zuzuordnen.

tionen, welche die Furcht hervorrufen. Dazu gehören die generalisierte Angststörung, Phobien, Panikstörungen und die posttraumatische Belastungsstörung. Personen mit einer generalisierten Angststörung leiden permanent unter Sorgen und Ängsten, die scheinbar grundlos sind. Die Furcht vor bestimmten, harmlosen Situationen (Fliegen, Zahnarztbesuch) oder Objekten (wie Hunde oder Spinnen) bezeichnet man als Phobie. Durch Konfrontationstherapien, bei denen Betroffene den furchteinflößenden Situationen immer wieder ausgesetzt werden, gelingt es, die Ängste abzulegen. Bei einer Panikstörung erleben Patienten unerwartete, schwere Panikattacken, die meist nur wenige Minuten andauern. Sie starten mit einem Gefühl an Schrecken oder starker Besorgnis und werden von körperlichen Beschwerden wie Herzrasen, Schwindel oder Erstickungsgefühlen begleitet. Eine posttraumatische Belastungsstörung ist hingegen dadurch gekennzeichnet, dass ein traumatisches Ereignis (wie eine Naturkatastrophe, Vergewaltigung oder ein lebensbedrohliches Ereignis) etwa in Form von Träumen, Flashbacks oder Erinnerungen ständig wiedererlebt wird.

Verschiedene Erklärungsansätze In der Freud'schen Theorie gilt die Angst als eine intensive emotionale Reaktion, die hervorgerufen wird, wenn ein verdrängter Konflikt ins Bewusstsein einzutreten droht. Das „Ich“ stellt den Ursprung der Angst dar, welchem aus drei Quellen Furcht eingeflößt wird: zum einen

aus der realen Außenwelt, zum anderen aus den Trieben des „Es“, also des Unbewussten, und den Bedrohungen des „Über-Ichs“, auch Gewissensangst genannt. Behavioristische Erklärungsansätze beziehen sich dagegen auf die Art, wie Angst verstärkt oder konditioniert wird, während kognitive Modelle davon ausgehen, dass Angst aus der Informationsverarbeitung eines Menschen entsteht. Zum Beispiel kann eine sozial ängstliche Person, die einen Vortrag halten soll, durch folgende Gedanken zu einer Verstärkung der Ängste beitragen: „Ich werde mich blamieren. Was, wenn ich vergesse, was ich sagen möchte? Dann werde ich nervös und beginne zu stottern.“

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin

