

# Praxis am Berliner Platz

Brigitte A. Fritsch

## Wege aus der Angst

### Angst gehört zu unserer Grundausstattung an Gefühlen

Auch andere Lebewesen sind in der Lage, sie zu empfinden. Zweck von Angst ist es, uns zu *aktivieren* bzw. *in einen Alarmzustand* zu versetzen. Angst erleichtert es uns, schwierig erscheinende Situationen zu bewältigen. In diesen fühlen wir uns *unsicher*. Wir befürchten, dass wir Dinge mangels Kompetenz nicht *kontrollieren* können. Angst motiviert uns, solche Situationen zu bewältigen. *Angstfreiheit* ist keineswegs erstrebenswert. Ohne Angst würden wir *naiv* durch die Welt gehen und auf *Gefahren* nicht mehr mit der notwendigen Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft reagieren. Angst verdeutlicht meist ein Missverhältnis zwischen aktuellen Herausforderungen und den Fähigkeiten einer Person. Deshalb erleben wir Angst als *Stress* (Belastung, Herausforderung). So spüren wir, wo wir uns noch weiterentwickeln können bzw. wo uns noch etwas Wesentliches fehlt.

### Kein Mensch braucht sich wegen Angst zu rechtfertigen oder zu schämen

Dennoch neigen viele Angstbetroffene dazu. Denn die Umwelt reagiert oft mit Unverständnis, klugen Ratschlägen oder Spötteleien. Angst sucht man sich nicht aus. Sie ist einfach da und macht etwas mit uns.

### Ängste haben ihr eigenes (emotionales) Gedächtnis

Dieses lässt sich allein durch kluge Worte selten „löschen“. Hilfreicher und wirksamer sind neue (korrigierende) emotionale Erfahrungen (Angstbewältigung), die eine „Neuverdrahtung“ der Nervenzellen im Gehirn fördern. Leider neigen viele Angstbetroffene dazu, angst besetzte Situationen zu meiden. Kurzfristig verschafft dies zwar Erleichterung, langfristig steigt aber die (Erwartungs-)Angst. Zugleich verengt sich das Lebensumfeld kontinuierlich, weil immer mehr vermieden wird. Im Extremfall verlassen Angst-Kranke nicht mehr die Wohnung. Sie bewegen sich immer weniger und ernähren sich unzureichend oder einseitig. Ihre Gedanken kreisten fast ständig um das Thema Angst. Neue bedrohliche Erfahrungen werden so gedeutet, dass sie in das bestehende Ka-

tastrophenkonzept der Betroffenen passen und die Schreckensphantasien weiter aufplustern. Das Erlernen günstigerer Denkstrategien ist deshalb das zweite wichtige Prinzip der Angsttherapie.

Quelle Testbogen:  
Max-Planck-Institut für Psychiatrie München

Fachpraxis für Psychiatrie,  
Psychotherapie und  
Psychosomatische Medizin

Langobardenstr. 2  
42277 Wuppertal

Tel.: 0202 640004

Fax. 0202 6481119

www.praxisamberlinerplatz.de

## Fragebogen Angsterkrankung

	Ja	Nein
Hatten Sie schon einmal einen Angstanfall, d.h. wurden Sie ganz plötzlich und unerwartet von starker Angst oder Beklommenheit überfallen, und zwar in Situationen, in denen die meisten Menschen nicht ängstlich sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solche Angstanfälle treten manchmal auf, wenn man wirklich in ernster Gefahr ist oder wenn man im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Treten Ihre Angstanfälle auch unabhängig von solchen Situationen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versuchen Sie, sich an einen Ihrer schwersten Angstanfälle zurückzuerinnern. Hatten Sie während dieses Angstanfalls:		
<input type="checkbox"/> Atemnot oder Schwierigkeiten Luft zu bekommen?		
<input type="checkbox"/> Herzklopfen?		
<input type="checkbox"/> Schwindel, Beklommenheitsgefühle?		
<input type="checkbox"/> ein Engegefühl oder Schmerzen im Magen?		
<input type="checkbox"/> Kribbeln oder Taubheitsgefühle?		
<input type="checkbox"/> Erstickungsgefühle?		
<input type="checkbox"/> das Gefühl ein Ohnmacht nahe zu sein?		
<input type="checkbox"/> geschwitzt?		
<input type="checkbox"/> gezittert oder gebebt?		
<input type="checkbox"/> die Dinge um Sie herum als unwirklich empfunden?		
<input type="checkbox"/> die Befürchtung, dass sie sterben könnten?		
<input type="checkbox"/> die Befürchtung, verrückt zu werden?		
<input type="checkbox"/> einen Brechreiz verspürt?		
<input type="checkbox"/> Beklemmungsgefühle?		
<input type="checkbox"/> einen trockenen Mund?		
	SUMME	
	Symptome	
Traten diese Beschwerden sehr plötzlich auf, und verschlimmert sich innerhalb von Minuten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie jemals vier Angstanfälle innerhalb eines Monats?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie nach einem solchen Anfall wochenlang Angst vor dem nächsten Angstanfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>