

Passionsandachten 2017 – 12. April – Angst

Was macht Angst mit Menschen? – Therapeutische Einblicke von Barbara Saul-Krause (Psychotherapeutin)

- Wodurch entsteht Angst?
- Was macht Angst mit Menschen?
- Was ändert sich im Leben?
- Kann Angst in bestimmten Kontexten lebensnotwendig sein?
- Wann und wo führt Angst zur Minderung der Lebensqualität?
- Was brauchen angstbesetzte Menschen an Unterstützung und Hilfe?

Wie wir hören, spielt die Angst schon in der Bibel eine Rolle, sonst brauchte es nicht die tröstenden Worte der Psalmen. Sie ist etwas allgemein Menschliches.

Was macht die Angst zu einer Störung, so dass Angststörungen nach Depressionen und Süchte zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in der Bevölkerung gehören. Frauen sind deutlich häufiger betroffen.

Ich starte mit einer kurzen Fallvorstellung einer Frau, an Hand derer ich Ihnen etwas darüber sagen möchte, was die Angst mit uns Menschen macht und in welcher Form sie auftauchen kann.

Ich nenne die Patientin Frau X, sie ist Anfang 40ig, berufstätig, verheiratet, hat 2 Kinder. Sie klagt zum einen über körperliche Beschwerden wie: plötzlich auftretenden Schwindel mit Sehstörungen, leichte Atemnot, Schmerzen des Bewegungsapparates, Müdigkeit, Zungenbrennen, Schlafstörungen; psychische Beschwerden wie: Grübeln, Leistungsversagen, labiles Selbstwertgefühl.

Daran erkennen Sie schon, dass nicht die Angst als Symptom angegeben wird. Dies ist für 80 % der Menschen mit Angstzuständen typisch.

Die Atemnot, der Schwindel mit Sehstörungen können wir als vegetative Reaktionen erkennen, die ihrerseits eine bewusste Angst hervorrufen, wie einen Herzinfarkt zu bekommen, umzufallen und ähnliches.

Wie entsteht Angst, was macht sie im Gehirn?

Man vermutet die biologische Basis der Angst im limbischen System des Gehirns, einem emotionalen Steuerungszentrum vielfältigster Art. Bei der Angst erhöht sich u.a. der Herzschlag, die Atemfrequenz, der Blutdruck. Es kommt infolge der Aktivierung des vegetativen Nervensystems, was aus Sympatikus und Parasympatikus besteht, zu diesen Symptomen. Wir können dieses Nerven, anders als die der Skelettmuskulatur nicht steuern.

Wodurch entsteht Angst; Formen der Angst?

Angst ist nicht immer krankhaft. Sie ist als Signalangst notwendig zur Aktivierung des Kreislaufes und Erhöhung der Reaktionsfähigkeit, um einer Gefahr zu entkommen und dient somit dem Schutz des Menschen vor Gefahren. Man kann die Aktivierung durch Ableitung von Hirnströmen (EEG) und Hautwiderstand messen. Sie entsteht durch Überstimulation wie dies auch bei traumatischen Erlebnissen vorkommt.

Es gibt seelisch bedingte umschriebene Ängste vor Menschen, Tieren, Räumen, die wir als phobische Angst bezeichnen. Bekannt sind z.B. die Claustro-, Höhen- und Agoraphobie. Wir kennen die körperbezogene, die hypochondrische Angst, die alle Körperteile betreffen kann, so wie sie Moliere in seinem Theaterstück von 1673, „Der eingebildete Kranke“ wunderbar darstellt. Es handelt sich dabei um die feste Überzeugung, dass die körperlich wahrgenommenen Sensationen, Ursache einer schweren Erkrankung sind. Es gibt die diffuse Angst, wie wir sie von Psychose kennen und die Panikattacke, die Ausdruck einer sehr starken und plötzlich über den Menschen hereinbrechenden Angst ist. Außerdem kennen wir die Angst bei körperlichen Erkrankungen, wie z.B. bei Nervenentzündungen des Gehirns, nach chirurgischen Eingriffen, während oder nach schweren Erkrankungen.

Zur seelischen Krankheit wird die Angst, wenn das, wovor jemand Angst hat, eine innere unbewusste Gefahr bedeutet, die verdrängt und nicht erinnert wird. Sie wird ausgelöst, wenn etwas Erlebtes auf zeitlich Zurückliegendes, Angstvolles und nicht Bearbeitetes fällt. Das kann grobe oder subtile Gewalt,

körperlicher oder seelischer Art sein, instabile Eltern, Überforderung der Kinder u.v.m. Häufig bleibt deshalb die Angst hinter unklaren, körperlichen oder diffusen Beschwerdeschilderungen verborgen. Das kann zu falschen Diagnosen und Chronifizierung durch nicht erkennen und falsche Behandlungen führen. So geschah es auch bei meiner Patientin, die viele Behandlungen erfuhr bis hin zur Empfehlung einer chirurgischen Behandlung ihrer Schmerzen.

Es kommt unbehandelt v.a. zur Angst vor der Angst, was zur Vermeidung von Situationen und damit zur Lebens Einschränkung führt. Das kann im Weiteren zu depressiven Verstimmungen, Selbstwertminderung und Missbrauch von Tabletten, Alkohol, Drogen führen, die häufige im Sinne von Selbstheilungsversuchen genommen werden.

Sozial anerkannter als die Angst, sind depressive Beschwerden oder wie neuere Bezeichnungen lauten, Born out.

Behandlung:

Wichtig ist es für den Behandler, den Beginn der Beschwerden mit dem Patienten zu erarbeiten. Das ist nicht immer offensichtlich. Scheinbar Unwesentliches wird von dem Patienten verständlicherweise nicht benannt, weshalb man sich als Behandler nicht nur mit dem Vordergründigen zufrieden geben darf. Manches kann man im ersten Gespräch noch nicht ansprechen oder erfragen, weil es schamvoll oder peinlich sein könnte, wie z.B. Beziehungs-, Erziehungs- und Sexualprobleme.

Belastende Faktoren des Alltages und der Lebensführung werden noch am ehesten vom Patienten geschildert.

Medikamentös: Antidepressiva bevorzugt vor sog. Beruhigungsmitteln, wie z.B. Valiumabkömmlingen, da diese bei längerem Gebrauch abhängig machen; Neuroleptikum.

Ambulant: Psychotherapie; Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, analytische Therapie, Verhaltenstherapie

Stationär: Bei z.B. Angst plus schwerer Depression mit Selbstmordgefährdung; Angst, die es nicht mehr möglich macht, wie bei der Phobie, Therapeuten aufzusuchen; bei Abhängigkeit von Substanzen, wo vor der Behandlung ein Suchtmittelentzug stattfinden muss.

Insgesamt lässt sich sagen, dass die akuten vegetativen Angstsymptome oder die Angst vor der Angst durch die Erkenntnis und Einordnung der Angstsymptome und den neu erlernten Verhaltensweisen gut zu steuern ist. Auch die Angstanfälle lassen nach.

Hilfreich ist alles, was Halt gibt. Dazu kann auch der Glaube zählen, die Gemeinde, was hier gelebt wird und Rituale, wie wir dies von vielen Völkern kennen.

Was wir alle brauchen sind berechenbare, vertrauensvolle Beziehungen und Verhältnisse, eine sichere Bindung.

-

Literaturempfehlung:

„Grundformen der Angst“, Fritz Riemann
gut geschrieben, leicht lesbar und unterhaltsam