



Presse-Themendienst  
Angststörungen

## Angst – Faktenblatt

### Was sind Angsterkrankungen?

Angst gehört zum Leben. Sie ist ein wichtiges Signal, das uns vor Gefahren warnt und schützt. Doch wenn wir immer wieder Angst haben, das Herz bei jeder Kleinigkeit anfängt, wild zu pochen, die Hände feucht werden, sich der Hals zuschnürt, uns heiß und kalt wird und Übelkeit aufsteigt, ist sie krankhaft. Die Betroffenen fühlen sich verzweifelt, hilflos, allein. Die Angst beherrscht Gefühle und Alltag. Sie begleitet sie Tag und Nacht, bis hin zu immer wiederkehrenden Panikattacken. Aus Angst vor der Angst vermeiden die Menschen Orte und Situationen, die ihre Furcht auslösen. Mehr und mehr ziehen sie sich zurück, bis sie sich im Extremfall nicht mehr aus dem Haus wagen. „Dann ist die Angst ein sehr ernstes Problem“, sagt Professor Arno Deister, Präsident der DGPPN und Chefarzt des Zentrums für Psychosoziale Medizin im Klinikum Itzehoe. Angststörungen sind die häufigsten psychischen Erkrankungen. Allein in Europa leiden rund 60 Millionen Menschen daran, ungefähr zwölf Millionen sind es in Deutschland, Frauen deutlich häufiger als Männer.

### Welche Angststörungen gibt es?

Es gibt verschiedene Angsterkrankungen. Die Symptome können von Mensch zu Mensch variieren und auch sehr verschieden ausgeprägt sein.

#### **Panikstörung**

*Die Betroffenen werden von plötzlichen Panikattacken überfallen. Sie haben auf einmal massive Angst, ihr Herz rast, schlägt unregelmäßig, sie zittern und schwitzen. Die Angst schnürt ihnen die Kehle zu. „Ich habe jedes Mal Angst, ihn Ohnmacht zu fallen oder zu ersticken“, sagt eine von ihnen. Viele fürchten, die Kontrolle zu verlieren, wahnsinnig zu werden oder zu sterben. Die Panikattacken können aus heiterem Himmel auftreten, aber auch nur in speziellen Situationen oder an bestimmten Orten. Das in den meisten Fällen so; sie haben zusätzlich eine Agoraphobie.*

#### **Agoraphobie**

*Wenn Menschen Angst haben, zum Beispiel in Bus, Bahn oder Flugzeug zu reisen, einen Fahrstuhl zu betreten, im Supermarkt einzukaufen oder wegen der vielen Menschen ein Konzert zu besuchen, leiden sie an einer Agoraphobie, die häufig mit einer Panikstörung einhergeht.*

#### **Generalisierte Angststörung**

*Ständige Sorgen, auch wenn dafür kein Grund besteht, quälen die Betroffenen. Sie leben in ständiger Anspannung und Furcht, dass zum Beispiel sie selbst, Angehörige oder Freunde schwer erkranken, einen Unfall erleiden, sie verarmen oder eine Katastrophe eintreten könnte. Wie Menschen mit einer Panikstörung leiden auch sie an den körperlichen Symptomen wie etwa Herzklopfen, Zittern und Schwindel, allerdings dauerhaft. Sie sind unkonzentriert, die Muskeln verkrampft, gereizt und können nur schwer einschlafen.*



### **Soziale Phobie**

*Kennzeichen dieser Erkrankung ist, Situationen zu vermeiden, in denen man fürchtet, sich zu blamieren oder von anderen negativ beurteilt zu werden. Sich in einem Meeting zu Wort zu melden, vor Gericht als Zeuge auszusagen, Behördengänge, einem Mann/einer Frau zu begegnen, löst bei den Betroffenen Angst aus. Sie erröten häufig, ihre Hände zittern, das Herz schlägt bis zum Hals, ihnen ist übel, die Blase drückt, die Beine sind weich. Die Folge: Sie vermeiden den Kontakt mit anderen Menschen, was bis hin zur sozialen Isolation führen kann.*

### **Spezifische Phobie**

*Den Menschen jagen beispielsweise Katzen, Mäuse, Vögel oder Spinnen, furchtbare Angst ein. Ihre Angst kann sich aber auch auf tiefes Wasser, hohe Berge, Gewitter, Dunkelheit, den Arztbesuch oder Injektionen beziehen. Das heißt, sie fürchten sich vor einem bestimmten Objekt oder einer ganz speziellen Situation.*

### **Wie lassen sich Angststörungen und Depressionen unterscheiden?**

Psychische Erkrankungen sind oft miteinander verwoben. Besonders häufig überlappen sich Symptome bei Angsterkrankungen und Depressionen. Neurophysiologisch lässt sich das durch den Mangel an Serotonin, dem Botenstoff im Hirn, der auch als Glückshormon bekannt ist, erklären. Doch die Erkrankungen bedingen einander auch. Angst kann Depressionen machen und umgekehrt. „Vor allem die generalisierte Angststörung ist oft schwer von einer Depression abzugrenzen“, sagt Professor Borwin Bandelow, Stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie am Universitätskrankenhaus Göttingen. „Ich frage die Patienten dann einfach, welche Erkrankung ich, vorausgesetzt ich könnte zaubern, als erstes wegzaubern sollte. Dann kommt meist eine klare Antwort wie ‚die Angst!‘“ Zwar werden sowohl Angsterkrankungen als auch Depressionen mit Arzneien behandelt, die den Serotoninspiegel im Hirn beeinflussen. Doch es ist wichtig, sie voneinander zu unterscheiden. Denn eine Depression wird psychotherapeutisch anders behandelt als eine Angststörung.

### **Worin liegen die Ursachen von Angsterkrankungen?**

Angsterkrankungen werden zu ungefähr 50 Prozent vererbt, das heißt, den Betroffenen mit ihren Genen in die Wiege gelegt. Sie tragen ein erhöhtes Risiko für eine Angsterkrankung. Ob diese tatsächlich ausbricht, hängt auch von äußeren Einflüssen wie Stress, belastenden Ereignissen in der Kindheit oder im aktuellen Leben ab.

### **Was können Betroffene der Angst entgegensetzen?**

Wichtig zu wissen ist: Man ist der Angst nicht hilflos ausgeliefert. Sich die Angsterkrankung eingestehen, sich belesen, von seinem Hausarzt einen Psychiater für Beratung und Behandlung empfehlen zu lassen, sind entscheidende Schritte, um der Furcht die Macht zu nehmen. Rund 80 bis 90 Prozent der Betroffenen kriegen die krankhafte Angst, mit professioneller Hilfe in den Griff. Ent-



spannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können – nach Absprache mit dem Arzt – dazu beitragen. Regelmäßiger Ausdauersport wappnet ebenfalls gegen die Angst.

### **Warum werden viele Angsterkrankungen nicht behandelt?**

Die meisten Betroffenen vermuten, dass hinter ihren Symptomen wie Herzrasen, Zittern oder Schwitzen eine organische Krankheit steckt. Oft klagen sie auch über Rücken- und Kopfschmerzen. Sie nehmen die Anzeichen als bedrohlich wahr und wenden sich an ihren Hausarzt, der die Angststörung häufig nicht erkennt. Viele wollen sich aber auch nicht eingestehen, dass sie psychisch krank sind. Sie scheuen sich davor, einen Psychiater aufzusuchen oder sind über eine mögliche Behandlung nicht informiert. Die Folge: Nur knapp die Hälfte der Menschen mit einer Angsterkrankung wird richtig behandelt.

### **Ist die Einnahme von Medikamenten immer ratsam?**

Die Antwort lautet klar: Ja, bei deutlichen Angstsymptomen so gut wie immer. So hat eine 2015 publizierte Metanalyse von mehr als 200 Studien der Klinik für Psychiatrie, Universitätsmedizin Göttingen, ganz klar gezeigt, dass Psychopharmaka bei der Behandlung von Angststörungen ausgesprochen wirksam sind. Einzige Ausnahme sind die spezifischen Phobien, die in der Regel ausschließlich psychotherapeutisch behandelt werden. Die meisten Arzneien gegen Angst sorgen dafür, dass mehr Serotonin und/oder Noradrenalin gezielt an den Stellen im Gehirn vorhanden sind, an denen sich die Nervenzellen über Botenstoffe austauschen. Vermutlich spielt ein Mangel an Serotonin und/oder Noradrenalin bei Angsterkrankungen eine große Rolle. In einer zusätzlichen Psychotherapie lernen Betroffene, sich ihrer Angst zu stellen.

### **Auf welche Weise kann man Ängste psychotherapeutisch „knacken“?**

Erste Empfehlung der Experten ist eine Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), in der die Betroffenen unter anderem lernen, sich ihrer Angst zu stellen. So ordnet der Therapeut zum Beispiel gemeinsam mit den Patienten hierarchisch die Angst auslösenden Situationen. Diese stellen sich die Betroffenen erst einmal bildlich vor, durchleben sie gewissermaßen vor ihrem inneren Auge und lassen ihre Gefühle, die dabei hochkommen, zu. Danach setzen sie das in die Praxis um, erst mit Hilfe des Therapeuten, dann allein. In der Fachsprache heißt das Exposition. Das therapeutische Ziel ist erreicht, wenn sie im Laufe der Therapie peu à peu erleben, wie die Angstsymptome in der furchtbesetzten Situation nachlassen.



### **Wie könnte man Angsterkrankungen bei Kindern vorbeugen?**

Die meisten Angststörungen treten erstmals im Kindes- und Jugendalter auf. Trainingsprogramme für Kinder gegen Angst und Depressionen wie beispielsweise FREUNDE, ein renommiertes verhaltenstherapeutisches Programm für Sieben- bis Zwölfjährige bieten effektive Strategien, Probleme zu lösen und die Widerstandskraft der Kinder zu erhöhen. Die Wirksamkeit des Programms ist sehr gut belegt. Hauptautorin ist die australische Psychologin Paula Barrett. „Das könnte man in Deutschland gezielt ängstlichen Kindern oder deren Eltern, die eine Angsterkrankung haben, anbieten“, sagt Professorin Katharina Domschke, Ärztliche Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg. Als Risiko-Gene entlarvte Biomarker könnten in Zukunft eine individualisierte und damit noch gezieltere Prävention ermöglichen.