

Angststörungen – «Ein Abenteuer, das jeder zu bestehen hat»

7. Februar 2024



Angst vor dem Tod, vor Insekten, Prüfungen, Beziehungen, Krankheiten, nicht mehr einschlafen oder aufwachen zu können, Angst vor der Angst: Seit Jahrtausenden beschäftigen sich Philosophen, Wissenschaftler und Ärzte mit dem Phänomen der Angst, das jedem aus dem eigenen Erleben bekannt ist. Doch wo liegt die Grenze zwischen gesunder und ungesunder Angst? Der Philosoph Søren Kierkegaard war der Ansicht, dass die Erfahrung mit Angst «ein Abenteuer ist, das jeder Mensch zu bestehen hat». Wer hingegen gelernt habe, sich recht zu ängstigen, der habe «das Höchste gelernt».

Zirka 15 Prozent der Bevölkerung entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Angststörung. Sehr häufig leiden die Betroffenen auch unter anderen Symptomen – etwa einer Depression oder Suchterkrankung. Der Verlauf von unbehandelten Angststörungen ist ungünstig – eine spontane Heilung ist nur bei etwa jeder fünften betroffenen Person möglich während 40 bis 50 Prozent der Patienten mit Angstkrankheiten unter einer chronischen Symptomatik leiden. Vom Zeitpunkt der Manifestation bis zu einer Diagnose vergehen oft mehrere Jahre, was meist grosses Leid mit sich bringt.

Die Diagnose: Erfragen und ausschliessen

Zu den Angststörungen gehören auf einer Seite die sogenannten isolierten Phobien, die mit einem spezifischen Auslöser verbunden sind und den Alltag in der Regel relativ wenig einschränken. Auf der anderen Seite stehen die Agoraphobie, Panikstörung, generalisierte Angststörung und Trennungsangststörung, die mit erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität verbunden sind. Für Angststörungen gibt es meistens nicht einen einzigen Grund oder Auslöser – man spricht eher von den prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren. Eine erhöhte initiale Angstbereitschaft, ein auslösendes Ereignis und weitere Faktoren, die miteinander interagieren, spielen bei der Entstehung und dem Verlauf von Angststörungen eine zentrale Rolle.

Bei der Diagnostik von Angstkrankheiten wird nach der Zeit, dem Ort und der Situation des Auftretens gefragt. Auch die Dauer und die begleitenden körperlichen Symptome werden genau ergründet. Wie bei den meisten anderen emotionalen Störungen werden vorgängig mögliche körperlichen Ursachen, zum Beispiel eine Schilddrüsendysfunktion, untersucht und allenfalls ausgeschlossen.

Ein Leiden, das sich kurieren lässt

In der Therapie von Angststörungen spielen zwei Behandlungsformen die zentrale Rolle: die Psychotherapie und die medikamentöse Therapie. In der Psychotherapie werden die Ängste so genau wie möglich untersucht. Dabei versucht der Therapeut zusammen mit dem Patienten einerseits, «an die Wurzeln» des Angstproblems zu kommen, andererseits mit Klärung, Edukation und der sogenannten Exposition die Symptome schnellstmöglich zu lindern. Manchmal wird auch eine Medikation, welche die Symptome verbessert, für eine kürzere oder längere Zeit verordnet. Dabei geht es vor allem um pflanzliche und synthetische Beruhigungsmittel sowie um Antidepressiva.

Angststörungen sind für die Patienten eine grosse Belastung. Ohne Behandlung leiden sie darunter in der Regel über Jahre oder gar ein Leben lang. Dabei sind solcherlei Erkrankungen in der Regel gut behandelbar – das Problem ist lösbar, wenn Hilfe in Anspruch genommen wird.

Referent:

Dr. med. et Dr. phil. Pavel Ptyushkin, MPH
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie