

Wann wird Angst zur Störung?

Von Matthias Hammer und Irmgard Plöbl

„Ohne die Fähigkeit zur Angst wären wir nicht in der Lage, uns vor Gefahr zu schützen. Die Menschheit wäre ausgestorben. Und auch die individuelle Angst ist nicht unbedingt als Störung zu betrachten, sondern zunächst eine notwendige Überlebensstrategie. Angst-Nähe, -Bedürfnis oder auch -Lust sind biographisch und vielleicht auch konstitutionell bedingt individuell unterschiedlich ausgeprägt. Erst wenn die Angst sich verselbständigt und ausweitet, von Anlässen entkoppelt und generalisiert, wird sie selbst zu der Gefahr, vor der sie vorgibt zu schützen.“

(Thomas Bock)

Angst – Fähigkeit oder Störung?

In belastenden Lebensphasen kennen Sie vielleicht auch den Gedanken „Werde ich das alles schaffen?“ Vielleicht spüren Sie dann, wie Anspannung, Unsicherheit oder Angst die Sorgen begleiten. Deutlicher ist das Angstgefühl, wenn unser Auto bei Glatteis ins Schlingern gerät oder wir vor einer Prüfung stehen und feststellen, dass wir schlecht vorbereitet sind. Angst bereitet den Körper darauf vor, zu reagieren. In unserem Körper läuft die Stressreaktion ab. Angst macht uns wach, hält uns an, vorsichtig zu sein oder uns ganz aus der Situation zurückzuziehen. Je stärker das Gefühl ist, desto stärker entsteht der Impuls zu handeln.

Angst ist zwar in der Regel unangenehm, aber sie ist ein tief in unserem Organismus verankertes, überlebenswichtiges biologisches Muster. Wenn man Angst wahrnimmt und zulässt, kann das Gehirn die Informationen, die das Gefühl in sich trägt, verarbeiten. Deshalb ist es wichtig, dem natürlichen Rhythmus des Gefühls zu folgen, es kommen und gehen zu lassen. Wenn wir die Angst nicht unterbrechen, abblocken oder vermeiden, ist das möglich. Hat unser Verstand die Informationen verarbeitet, ist die

Funktion des Gefühls erfüllt; es kann nun wieder gehemmt werden und abklingen. Deshalb sollte man sich selbst erlauben, die Emotionen zu erleben. Auch die schlimmsten Ängste klingen nach einer gewissen Zeit, auch ohne unsere Beeinflussungsversuche, von selbst wieder ab.

Wenn wir Angst erleben, läuft eine körperliche Reaktion, die Stressreaktion, in uns ab. Auf körperlicher Ebene wird dafür gesorgt, dass wir angeregt werden, Energie zur Verfügung zu stellen, um die Gefahr zu bewältigen oder, falls die Gefahr zu bedrohlich erscheint, die Flucht zu ergreifen. Angst ist ein lebenswichtiges Gefühl, das uns vor Gefahren warnt. Es entsteht, wenn wir zu schnell in eine Kurve fahren, wenn wir vor einer wichtigen Prüfung stehen, oder wenn Menschen uns bedrohlich erscheinen. Angst ist ein normales Gefühl, das in vielen Alltagssituationen auftreten kann, die für uns ungewiss und unkontrollierbar erscheinen. Die Angst selbst ist keine Gefahr, sie signalisiert uns, dass wir besonders aufpassen müssen und macht uns wach und aufmerksam für Bedrohungen.

Das Fehlen von Angstgefühlen kann dazu führen, dass wir Gefahren übersehen. Die meisten Angststörungen bestehen jedoch darin, dass sich die Angst verselbständigt und ein „zu viel“ da ist. Die Angst ist dann nicht mehr ein guter Ratgeber für Gefahren. Es entstehen zunehmend Nachteile und Beeinträchtigungen, alltägliche Anforderungen zu verrichten. Die Tendenz zur Vermeidung nimmt zu.

Von der normalen Angst zur Störung

Auf einer Skala von 1 bis 10 kann man sich den Übergang von der Angst als normalem und funktionalem Gefühl zur Angststörung so vorstellen:

1. Normales Erleben, niedrige Ausgangserregung, neue Situationen werden als Herausforderungen gesehen; Angst tritt nur auf bei akuter Gefahr.



DIE AUTOREN

Dr. Matthias Hammer

arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Stuttgart. Langjährige Tätigkeit in den Bereichen Psychiatrie, Rehabilitation psychisch kranker Menschen und Psychotherapie.

Weitere Informationen unter www.matthias-hammer.de

Fotos: privat



Dr. Irmgard Plöb

ist Psychologin und Psychotherapeutin. Sie leitet die Abteilung für Berufliche Teilhabe und Rehabilitation des Rudolf-Sophien-Stifts in Stuttgart und gibt seit Jahren Seminare und Weiterbildungen.

Weitere Informationen unter www.irre-verstaendlich.de

2. Eine neue Herausforderung löst Unsicherheit und leichte Anspannung aus.
3. Unsicherheit in neuen Situationen, Unruhe, Sorge.
4. Kurzfristig erhöhte Erregung und Anspannung.
5. Erhöhte Erregung und Unsicherheit in neuen Situationen; Auftreten von Unsicherheiten, um wach und aufmerksam zu sein.
6. Erhöhte Grunderregung; eher sorgenvoll, etwas ängstlich.
7. Ausmalen von Katastrophen; erhöhte Angstbereitschaft.
8. Erhöhte Grunderregung, negative Erwartungen; sorgenvoll, unabhängig von der Realität.
9. Ausmalen von Katastrophen, über längere Zeiträume erhöhte Erregung und Anspannung unabhängig von einem äußeren Auslöser.
10. Angststörung.

Wann wird die Angst zur Krankheit?

Angst ist für uns ein überlebenswichtiges und ganz normales Gefühl. Wann beginnt Angst zur Störung oder zur Krankheit zu werden? Damit ist auch gemeint, ab wann sollte Hilfe und Unterstützung aufgesucht werden?

Fachärzte und Therapeuten sprechen von einer Angsterkrankung (Alsleben 2004, S. 66)

- wenn Ängste unangemessen und stärker als notwendig auftreten
- wenn Ängste zu häufig auftreten oder zu lange andauern
- wenn Ängste mit dem Gefühl des Kontrollverlustes über ihr Auftreten und ihr Andauern verbunden sind (also die Angst Sie „kontrolliert“)
- wenn Ängste dazu führen, dass Sie bestimmten Si-

tuationen, ohne dass eine reale Bedrohung vorliegt, aus dem Weg gehen, sie vermeiden und dadurch Einschränkungen in Ihrem Leben auftreten (Erwartungsängste: Angst vor der Angst)

- wenn Ängste mit einem starken Leidensdruck einhergehen.

Wenn Angst sich verselbständigt und in eigentlich ungefährlichen Situationen auftritt, dann ist sie für die Betroffenen nicht mehr steuerbar und kontrollierbar. Die Befürchtungen alleine genügen.

Hans vermied U-Bahn zu fahren, weil er befürchtete jemand zu treffen, der ihn kennen könnte.

Für Klaus löste allein schon der Gedanke an eine Panikattacke Ängste aus, so dass er alles mied, was ihn auch nur an eine Panikattacke erinnern könnte.

Das Denken und Handeln wird gelähmt. Angst verliert ihre Funktion, vor Gefahren zu warnen. Angst wird damit selbst zu einer Bedrohung für die Alltagsbewältigung und für das eigene Wohlbefinden. Spätestens dann sollte eine Behandlung aufgesucht werden.

Warum Menschen psychisch krank werden

Menschen haben sich immer schon mit der Frage beschäftigt, wie psychische Erkrankungen entstehen. Die Erklärungsmodelle änderten sich im Laufe der Geschichte, aber im Wesentlichen gab es immer zwei Lager. Die einen führten eine psychische Erkrankung – wie beispielsweise Angsterkrankungen – ausschließlich auf biologische oder genetische Einflüsse zurück. Wenn jemand psychisch erkrankte, nahm man an, dass er die Krankheit geerbt hätte oder andere körperliche Prozesse wie beispielsweise eine

Infektion oder Stoffwechselstörung dafür verantwortlich wären. Entsprechend wurden Behandlungsmöglichkeiten vorrangig im medizinischen Bereich gesehen.

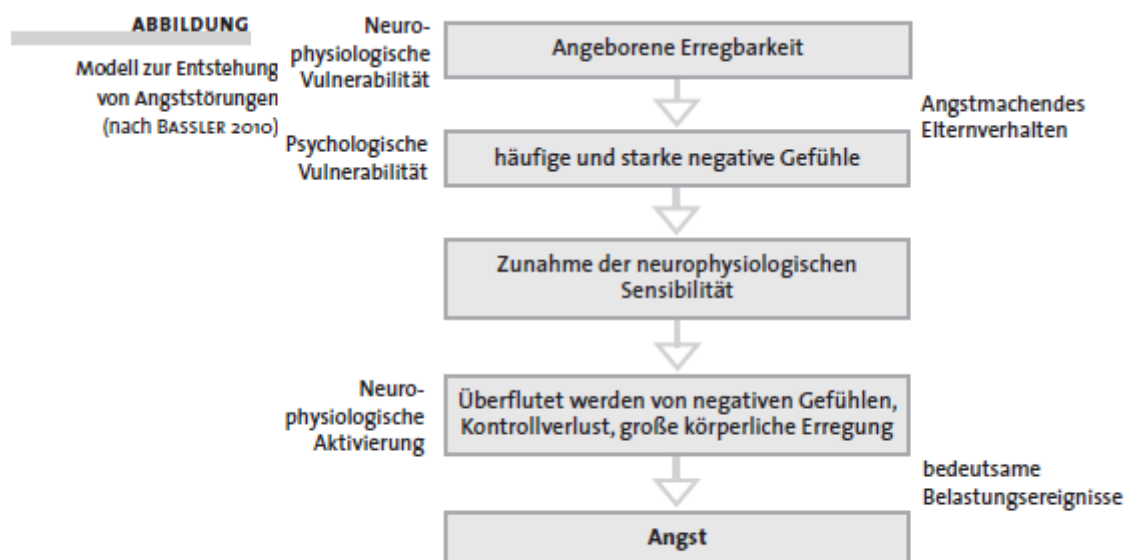
Das andere Lager sah die Ursache psychischer Erkrankungen dagegen ausschließlich im psychosozialen Bereich. Man nahm an, dass Fehler im Erziehungsstil ursächlich sein könnten. Aber auch Schicksalsschläge wurden als Auslöser psychischer Erkrankungen in Betracht gezogen. Lange Zeit wurden die beiden Lager als Alternativen angesehen, als Entweder-Oder. Dann stellte man jedoch fest, dass es sich nicht um Alternativen handelt, sondern dass *beides* – biologische und psychosoziale Faktoren – eine Rolle spielen und zusammenwirken müssen, wenn psychische Erkrankungen entstehen.

Wir wissen heute, dass psychische Erkrankungen die Folge komplexer Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren sind. Wie sich diese einzelnen Komponenten zu einem ganzheitlichen Prozess verbinden, ist noch nicht in allen Einzelheiten klar. Wir wissen aber, dass alle Faktoren sich gegenseitig beeinflussen können. Wenn beispielsweise bei einem Menschen genetisch bedingt eine Überempfindlichkeit in bestimmten Verarbeitungsstrukturen des Gehirns besteht, so hat dies Auswirkungen auf sein Verhalten. Er wird möglicherweise schreckhafter und ängstlicher sein als andere Menschen. Auch die andere Richtung ist möglich: Psychosoziale Einflüsse können biologische Veränderungen bewirken. So können traumatische Erlebnisse dazu führen, dass wir künftig noch ängstlicher sind und die entsprechenden Strukturen des Gehirns noch sensibler auf mögliche Gefahren in der Umgebung reagieren. Selbst Gene können durch Umwelteinflüsse an- oder abgeschaltet werden. Auf diese Weise entstehen komplizierte Wechselwirkungen zwischen Umweltreizen und dem Organismus.

Einseitige Modelle können also ein komplexes Geschehen wie eine psychische Erkrankung nicht erklären. In der Praxis haben sich daher Konzepte bewährt, die die Wechselwirkung von Umwelt und biologischen Faktoren berücksichtigen und die in der Lage sind, viele verschiedene psychische Erkrankungen erklären zu können. Diese Modelle nennt man **Vulnerabilitäts-Stress-Modelle** oder auch Verletzlichkeits-Stress-Modelle. Diese multifaktoriellen Störungsmodelle wurden zunächst für schizophrene Erkrankungen entwickelt (Zubin & Spring 1977). Sie besitzen aber mittlerweile Gültigkeit für die Erklärung der meisten Arten von psychischen Erkrankungen. Bassler hat ein solches integratives Modell zur Entstehung pathologischer Angstreaktionen entwickelt (siehe Abb. unten, zit. nach Bassler 2010).

Ein integratives Modell zur Erklärung von Ängsten

Vulnerabilität oder Verletzlichkeit ist die Neigung eines Organismus, an einer bestimmten Krankheit zu erkranken. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Anfälligkeit oder Erkrankungsbereitschaft. Manche Menschen sind beispielsweise anfälliger für Angsterkrankungen als andere. Die Ursachen dieser erhöhten Vulnerabilität können biologisch oder psychosozial sein, sie können angeboren sein oder im Laufe des Lebens erworben werden, z.B. durch Erkrankungen der Mutter während der Schwangerschaft, körperliche Traumata oder Drogeneinfluss, aber auch durch kritische Lebensereignisse, frühe Stresserfahrungen und psychische Traumatisierungen. Eine Erkrankungsbereitschaft bildet sich aus, wenn angeborene und erworbene biologische Faktoren auf der einen Seite sowie psychosoziale Entwicklungsbedingungen auf der anderen Seite ungünstig zusammenkommen. Einer Angststörung kann eine ererbte Anlage, schnell ängstlich zu reagieren, zugrunde liegen, die in Verbindung steht



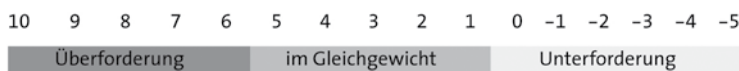
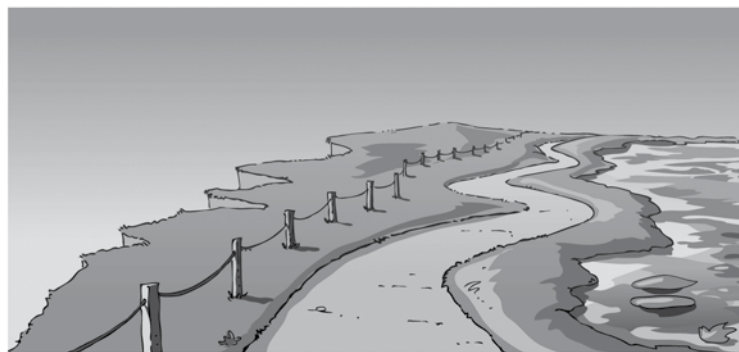
mit einer erhöhten neurophysiologischen Erregbarkeit mit vermindertem Reizschutz. Durch einen negativen Erziehungsstil, der vorrangig angstverstärkend wirkt, kann die Entwicklung beeinträchtigt werden.

Cathrin berichtete, wie ihr die Mutter verboten hat, an einem Bach zu spielen. Sie hat immer noch die vielen Verbotssätze ihrer Mutter im Kopf. „Da kannst du ertrinken!“ Wenn sie auf einen Baum klettern wollte: „Da kannst du herunter fallen. Das darfst du nicht!“ Selbst auf einem Spielplatz hatte ihre Mutter große Ängste um Cathrin, so dass sie nur noch selten in der Natur oder draußen mit anderen Kindern spielen durfte. Die Mutter selbst bewegte sich auch sehr risikoscheu und ängstlich in der Welt.

Dabei ist die Art der Vulnerabilität von Mensch zu Mensch verschieden. Unterschiedliche psychische Störungen wie z. B. Angsterkrankungen oder Depressionen sind durch störungsspezifische Verletzlichkeiten mitverursacht. Manche Menschen reagieren bei Überlastung mit psychischen Erkrankungen, werden beispielsweise depressiv oder entwickeln eine Angsterkrankung. Andere Menschen zeigen dagegen keine Erkrankungsbereitschaft für eine psychische Erkrankung, sondern reagieren auf fortdauernde Überlastung eher mit körperlichen Symptomen – beispielsweise bekommen sie ein Magengeschwür.

Die spezifische Vulnerabilität stellt die Ursache einer psychischen Erkrankung dar, die Stressbelastung ist dagegen einer der konkreten Auslöser einer akuten Erkrankungsepisode. Lange Zeit hat man unter Belastungen vor allem die sogenannten kritischen Lebensereignisse verstanden, also beispielsweise Scheidung oder Trennung, Tod naher Angehöriger, Krankheit oder Verlust des Arbeitsplatzes. Heute weiß man, dass auch die vielen alltäglichen Belastungen eine Rolle spielen, die wir oft zu wenig beachten, weil sie für sich allein genommen eher nebensächlich sind und erst in der Summe und über längere Zeit hinweg eine erhebliche Belastung darstellen. Zu den täglichen Belastungen – auch Alltagsstressoren genannt – zählen beispielsweise Lärm, Zeitdruck, Stau oder überfüllte U-Bahnen auf dem Weg zur Arbeit oder ständige Ablenkungen im Großraumbüro.

Aber auch die völlige Vermeidung von Stress und Anforderungen ist keine Lösung, da dauernde Unterforderung ihrerseits eine Belastung für den Organismus darstellt und Krisen auslösen kann. Jeder Mensch muss daher für sich selbst herausfinden, wo sein optimales Belastungsniveau jeweils liegt. Siegel (2006) bezeichnet diese Zone zwischen Über- und Untererregung als »Toleranzfenster«. Innerhalb dieses Toleranzfensters können Informationen gut verarbeitet und Belastungen toleriert und bewältigt werden. Bewegen wir uns innerhalb dieses Fensters, erleben wir einen Zustand des Gleichgewichts. Wird dieses Fenster der



Skala zur Selbsteinschätzung

-5 bis 0 entspricht einem unterforderten Erleben; 1 bis 5 entspricht einem Erleben im optimalen Belastungsniveau mit einem Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen, 6 bis 10 entspricht einem erhöhten Stresserleben

optimalen Erregung verlassen, erleben wird uns aus dem Gleichgewicht. Dies kann durch Übererregung und Überforderung geschehen (Angst, Unruhe, inneres Getriebensein, Schlaflosigkeit etc.) aber auch durch Unterforderung und Untererregung (emotionale Taubheit, Antriebslosigkeit, Leere, Grübeln, Rückzug etc.). Im WEG-Modell (s. oben) werden diese drei Bereiche unseres Erlebens symbolisch dargestellt. Die Straße stellt das optimale Belastungsniveau dar, der Zaun und Abhang die Übererregung und der Sumpf symbolisiert Rückzug, Grübeleien und Unterforderung. Sie können das WEG-Modell nutzen zur besseren Selbsteinschätzung und Selbststeuerung (Hammer 2012).

Der Teufelskreis von Angst und Vermeidung

Problematisch ist, dass Menschen mit Angsterkrankungen oft nur über sehr eingeschränkte Bewältigungsstrategien verfügen und vor allem Vermeidungsverhalten bevorzugen. So machen sie wenig neue Erfahrungen und finden ihr optimales Anforderungsniveau nicht heraus. Mitunter wurden schon durch die Eltern vorrangig Vermeidungsverhalten und weniger aktive problemlösende Bewältigungsstrategien vermittelt. In der Folge kommt es zum Auftreten negativer Affekte, die wiederum die neurophysiologische Erregbarkeit verstärken. Kommt es zu äußeren Stressbelastungen oder kritischen Lebensereignissen, werden die eingeschränkten Bewältigungsmöglichkeiten rasch überschritten. Dies führt zu einem Überschwemmtwerden durch negative Gefühle und Kontrollverlust. Diese intensiven Gefühle und physiologische Erregung können sich rasch aufschaukeln zur panischen Angst.

Cathrin durfte auf keinen Baum klettern, in keinem Bach spielen. Ihre Mutter erzog sie so, dass sie jedes Risiko vermeiden sollte, sonst könnte ihr etwas passieren. Cathrin gelingt es bis heute nicht, riskante Situationen realistisch einzuschätzen. Sie vermeidet Risiken bis heute und konnte so auch keine positiven Bewältigungserfahrungen machen, z. B. dass man auch auf einen Baum klettern kann, ohne dass etwas passiert und dass es sogar Spaß bereiten kann, Risiken einzugehen.

Gesunde Angst – krankhafte Angst

Die Vulnerabilität ist langfristig beeinflussbar, sie kann im Laufe des Lebens größer und ebenso wieder kleiner werden. Sie ist kein unabänderliches Urteil für eine lebenslange Erkrankung oder Belastung. Das Gehirn ist ein plastisches Organ, das sich zeitlebens entwickeln und den Veränderungen anpassen kann. So kommen Genesungsprozesse in Gang. Eine große Rolle spielt dabei die Übung: Durch häufiges, wiederholtes Verhalten verändern sich Hirnstrukturen und passen sich an. Nicht einmalige Einsicht, sondern wiederholte Ausführung ist dabei hilfreich. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, aus dem Teufelskreis der Angst auszusteigen. Wenn es einem selbst nicht mehr gelingt, sich angstbesetzten Situationen zu stellen und die Vermeidung immer mehr das Leben bestimmt, ist es sinnvoll, sich Hilfe zu suchen im Rahmen einer Psychotherapie.

Durch die Einführung des Verletzlichkeits-Stress-Bewältigungsmodells hat sich für psychisch kranke Menschen manches positiv verändert. Sie müssen sich nicht mehr als Versager fühlen, wenn sie weniger Stress aushalten können als andere, wissen sie doch jetzt, dass dies an ihrer höheren Verletzlichkeit liegt. Angehörige und Betroffene können sich entlasten von Schuldgefühlen angesichts der komplexen, durch viele Faktoren bedingten Erkrankung. Und doch

dient das Modell im Einzelfall nur als Rahmen, der für jeden Einzelnen mit Inhalt gefüllt werden muss. Denn die Fragen vieler Betroffener, warum gerade sie erkrankt sind, was sie hätten tun können, um die Erkrankung zu verhindern und welchen Sinn sie möglicherweise in ihrem Leben hat, können durch ein allgemeines Modell nicht beantwortet werden. Die meisten psychisch kranken Menschen suchen für sich nach Antworten auf diese Fragen und sollten darin von den Fachkräften unterstützt werden. Dies ist Teil der Krankheitsbewältigung.

Literatur:

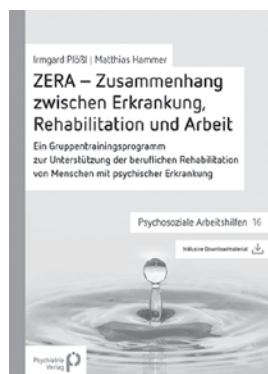
- Alsleben, H., Weiss, A., Rufer, M., (2004). Psychoedukation bei Angst- und Panikstörungen. Manual zur Leitung von Patienten und Angehörigengruppen. München: Urban und Fischer.
- Bassler, M. (2010). Angsterkrankungen. Arolt, Kersting (Hrsg.) Psychotherapie in der Psychiatrie. Heidelberg: Springer.
- Bock, Thomas (2010):. Wie gesund ist krank? – Anthropologische Aspekte psychischer Erkrankungen und ihre Bedeutung für die Suizidprophylaxe In: Suizidprophylaxe, 141, S. 50-55
- Hammer, M. (2012) Das innere Gleichgewicht finden. Achtsame Wege aus der Stressspirale. Bonn: Balance Verlag.
- Siegel, J.D. (2006) Wie wir werden die wir sind. Paderborn: Junfermann
- Zubin, J., Spring, B. (1977): Vulnerability – a new view of schizophrenia. J Abnorm Psychol 86. 103-126

Veröffentlichungen und Seminarangebote der Autoren:

Mehr über die Hintergründe von Angst- und anderen psychischen Erkrankungen sowie über hilfreiche Strategien, um Betroffene zu unterstützen, finden sich in dem Buch „Irre verständlich – Menschen mit psychischen Erkrankungen wirksam unterstützen“. In ihren Seminaren vermitteln Irmgard Plöbl und Matthias Hammer grundlegendes Wissen über psychische Erkrankungen für Fachkräfte in psychosozialen Berufen. Auf der Internetseite www.irre-verstaendlich.de können Sie sich über ihre Fortbildungsangebote informieren.



Matthias Hammer, Irmgard Plöbl:
Irre verständlich
272 Seiten, 29,95 Euro,
inkl. Downloadmaterial
Psychiatrie Verlag
ISBN: 978-3-88414-533-3



Irmgard Plöbl, Matthias Hammer:
ZERA – Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit
96 Seiten, 24,95 Euro,
inkl. Arbeitsmaterial auf CD-ROM
Psychiatrie Verlag
ISBN: 978-3-88414-569-2



Matthias Hammer:
SBT: Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen
196 Seiten, 29,95 Euro,
inkl. Arbeitsmaterial auf CD-ROM
Psychiatrie Verlag
ISBN: 978-3-88414-517-3