

# Von Angst umzingelt

Sie engen ein und sitzen Patienten im Nacken: Angststörungen lähmen das Sozialleben und lösen psychische Leiden aus. Ein Ratgeber.



Foto © [www.flickr.com](http://www.flickr.com) /ElStruthio - Angststörungen gehören behandelt

Überlebt haben, entgegen allen Klischees vom starken Mann, die Ängstlichen. Die Furchtlosen sind dem Glauben ihrer Unverwundbarkeit unterlegen. Oder Giftspinnen und Co.

**"Die Angst geht um"** - in dieser Tonart titeln Magazine und Gazetten nun, in Zeiten der Post-Finanzkrise-Ära. Stimmt das? Fürchten wir uns mehr? Und: Ab wann ist Angst krankhaft? Wir haben bei den beiden Psychiatern Josef Marksteiner und Michael Lehofer nachgefragt.

**Viele Spielarten.** Eines gleich vorweg: "Angst ist ein sehr wichtiges, lebensnotwendiges Gefühl", betont Marksteiner. Zur Störung werde sie erst im exzessiven Stadium. "Eine Angststörung ist mit pathologischer Angst und/oder Vermeidung verbunden, in der Regel auch mit erhöhter Erregung - wenn die Angst ein bestimmtes Ausmaß erreicht hat", fasst Lehofer zusammen. Angststörungen kennen viele Spielarten. Allen gemeinsam ist, sie äußern sich psychisch, körperlich und sozial. Ein Beispiel: Die Gedanken kreisen um Geldsorgen, das erregt physisch - führt zu Herzklopfen, einer erhöhten Herzfrequenz, Schweißausbrüchen, Zittern, Atembeschwerden oder einem allgegenwärtigen Beklemmungsgefühl - ähnlich wie bei einem Herzinfarkt. Was ist die Folge? Lehofer: "Betroffene versuchen, wenn es geht, Situationen zu meiden, die potentiell angstbesetzt sind."

**Isolation.** Ein Spießrutenlauf beginnt, der im Teufelskreis endet. Denn: "Trotz der Vermeidungstaktiken, die nie ganz gelingen, erleben solche Menschen mehr Angst als jene, die nicht unter Angststörungen leiden."

**Sozialer Rückzug.** Die fehlgeschlagene Vermeidung endet im sozialen Rückzug. "Vor allem für Menschen mit Panikattacken ist es typisch, dass sie eine Angst vor der Angst entwickeln. Infolge dessen wagen sie sich kaum noch an Orte, an denen sie nicht schnell Hilfe erwarten dürfen. Im schlimmsten Fall verlassen sie das Haus nicht mehr."

Julia Schafferhofer, Kleine Zeitung 10.11.2008