„ANGST essen Seele auf“

Über Ängste und Angststörungen

von Sonja Friedrich-Killinger

Ängste, auch Ängste, die Zukunft betreffend, sind das eine. Eine Angststörung ist das andere. Zum Glück ist Letztere ein relativ überschaubares und meist gut zu behandelndes Problem.

Angst essen Seele auf“ ist der letzte Satz in Rainer Werner Fassbinders gleichnamigen Film aus dem Jahr 1974. Gesprochen wird er vom Marokkaner Ali zu seiner 20 Jahre älteren Frau Emmi, einer Deutschen. Als diese nach der Heirat mit Ali zu spüren bekommt, welche Normverletzung ihre Heirat bedeutet und sie die Ausgrenzung durch die Gesellschaft und ihre Familie erleiden muss, sagt Ali zu Emmi: „Emmi, Angst nix gut. Angst essen Seele auf.“

WELCHE ÄNGSTE BEDRÄNGEN DIE DEUTSCHEN?

Die R+V Versicherung veranlasst jedes Jahr im Sommer eine Umfrage zu den Ängsten der Deutschen. Es ist nicht nur in Deutschland, sondern auch international die einzige Umfrage, die sich schon über einen Zeitraum von fast 30 Jahren mit den Sorgen der Bevölkerung rund um Politik, Wirtschaft, Umwelt und Gesundheit befasst.

Die TOP 10 der Ängste im Jahr 2021 führte die Angst vor Steuererhöhungen mit Platz 1 an. Die Schuldenuhr rast, die Mehrheit der Deutschen befürchtet, dass der Staat sie für die Milliarden-Schulden der Corona-Krise zur Kasse bittet. Zusätzlich drohen den deutschen Steuerzahlern hohe Lasten durch die EU-Schuldenkrise. Auf Platz 2 lag die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten. Heute, im Jahr 2022, sehen wir, dass die Deutschen in ihrer Einschätzung sehr realistisch waren, denn seit Jahresbeginn 2022 steigen die Verbraucherpreise kontinuierlich an. Platz 4 der Rangliste belegte die Angst vor der Überforderung des Staates durch Geflüchtete. Im Jahr 2022 wird sich durch Flüchtende aus der Ukraine diese Angst eventuell

weiter verschärfen. Interessanterweise lag die Angst, im Alter zum Pflegefall zu werden, erst auf Platz 6, was angesichts der Überalterung unserer Gesellschaft erstaunlich ist.

Auf Platz 8 lag mit 41 % die Angst der Deutschen vor Naturkatastrophen durch den Klimawandel. Das änderte sich allerdings schlagartig durch die Flutkatastrophe im Ahr-Tal im Juli 2021. Nach einer repräsentativen Online-Sonderbefragung im Juli 2021 stieg die Angst vor Naturkatastrophen auf 69 % an. Wir sehen: Mit zunehmender zeitlicher, räumlicher sowie persönlicher Nähe eines Ereignisses steigt die persönlich empfundene Angst.

Erst auf Platz 10 lag mit 40 % die Angst der *Deutschen vor einer verschlechterten Wirt*schaftslage. Auch diese Einschätzung änderte sich schlagartig mit der russischen Invasion in die Ukraine im Februar 2022. Nach einer im März 2022 vom Institut für Demoskopie Allensbach durchgeführten Befragung schnellte die Angst vor einem wirtschaftlichen Abschwung bei den deutschen Bürgern auf 63 %. Zudem hält nun jeder Dritte einen Weltkrieg für ein realistisches Szenario, und 86 % befürchten Versorgungsengpässe bei der Energie.

Eine aktuelle Studie des Marktforschungsinstitutes Rheingold hat im Februar 2022 in 40 Tiefeninterviews sowie in einer repräsentativen quantitativen Studie 1000 Personen im Alter zwischen 18 und 29 Jahren befragt. Viele Bürger:innen fühlten sich demnach nach zwei Jahren Corona-Pandemie und angesichts des Kriegs in der Ukraine ohnmächtig und wie gelähmt. Die Befindlichkeit der Deutschen gleiche einer Art Schockstarre, heißt es in der Studie. Corona und die Sorge vor einem Weltkrieg hätten bei vielen die Illusion zerstört, in einer Art „Auenland" zu leben. Abgesehen von der Kriegsangst reagierten die Deutschen zunehmend resigniert, aber auch antriebslos und entnervt.

Ein interessantes Ergebnis der Studie zeigt, dass besonders die Gruppe der 18- bis 29-Jährigen von den immer wiederkehrenden Coronawellen betroffen sind. Es habe sich ein Zustand der Melancholie bei den Befragten breitgemacht, sie litten an „Melancovid". Wenn man sich vergegenwärtigt, welche Themen in dieser Altersgruppe eine Rolle spielen, ist der Zustand von Melancholie durchaus nachvollziehbar. Da ist die Trauer über die nicht angetretene Reise nach bestandenem Schulabschluss, der unmöglich gewordene Auslandsaufenthalt, der Beginn der Studienzeit ohne physischen Kontakt zu anderen Studierenden, ohne Feste, einsam vor dem eigenen Rechner. Da sind Absolventen, die sich fragen, ob es sich lohnt, in die Zukunft zu investieren, ob sie überhaupt eine Zukunft haben. Weitere Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich die Menschen häufig verzagt und mutlos fühlen und vermehrt um sich selbst kreisen.

DIE DATENLAGE

Angesichts dieser emotionalen Ausgangslage verwundert es nicht, dass Angststörungen und Depressionen das Feld der psychischen Erkrankungen anführen.

Die DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde) gibt 2022 die Prävalenzrate für eine Angststörung mit 15,4 % an. Damit ist sie aktuell die häufigste psychische Erkrankung. Für Frauen liegt sie mit 21,3 % höher als bei Männern (9,3 %). Frauen erkranken also mehr als doppelt so häufig wie Männer an Angststörungen. Durch die Pandemie kam es zu 76 Millionen zusätzlichen Erkrankungen weltweit, was einem Anstieg um 26 % entspricht. Am stärksten stieg die Prävalenz in der Altersgruppe der 20- bis 24-Jährigen. Doch auch Kinder und Jugendliche waren durch Schulschließungen und die mit dem Lockdown verbundene soziale Isolierung stark betroffen, was bei ihnen zu einem Anstieg von psychischen Störungen geführt hat. Einsamkeit, Medienkonsum, gestiegene Internetsucht, aber auch häusliche Gewalt und die Job- und Geldsorgen der Eltern sind nur einige der Gründe, die zu einer vermehrten psychischen Belastung der Kinder und Jugendlichen geführt haben.

Mentale Störungen waren auch vor COVID-19 bei Heranwachsenden häufig. Frühere Kohortenstudien hatten die Prävalenz von Angststörungen auf 11,6 % weltweit geschätzt. Nach einer Metaanalyse von 29 Studien im Jahr 2021 zeigte sich nun ein Anstieg von Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen weltweit auf 20,5 %, d. h., jeder 5. Jugendliche zeigte vermehrte Symptome einer Angststörung.

WELCHE ARTEN VON ANGSTSTÖRUNGEN GIBT ES?

Wir können Angststörungen unterteilen in Angststörungen mit konkreten Auslösern, sog. Phobien, und Angststörungen, die keine konkreten Auslöser erkennen lassen.

FOTO: gettyimages.de/iStock/Getty Images Plus/ Ershela Hazizi, DigitalVision Vectors/ ulimi

ANGSTSTÖRUNGEN MIT KONKRETEN AUSLÖSERN (PHOBIEN)

Bei einigen Angststörungen sind die Angstreaktionen mit konkreten Auslösern verbunden. Man nennt solche Angststörungen auch Phobien.

- **Agoraphobie:** Angst vor öffentlichen Plätzen und Menschansammlungen, auch „Platzangst" genannt
- **Spinnenangst**
- **Spritzenangst**
- **Flugangst**
- **Soziale Phobie:** Angst vor Situationen, in denen man im Mittelpunkt steht, z. B. bei öffentlichen Reden

ANGSTSTÖRUNGEN OHNE KONKRETEN AUSLÖSER

Bei anderen Angststörungen sind keine konkreten Auslöser für die Angst erkennbar. Es gibt auch keinen Anhaltspunkt für eine reale Gefahr.

- **Panikstörungen:** Panikstörungen treten anfallartig auf und sind von heftigen Körperreaktionen, z. B. Herzrasen, Schwindel, Schweißausbrüchen, begleitet.
- **Generalisierte Angststörungen:** Bei einer generalisierten Angststörung können ständig unbegründete Ängste auftreten, z. B. die Angst, dass einem selbst oder Nahestehenden ein Unglück passiert.

Quelle: Bandelow et al. (2014), Stiftung Gesundheitswissen 2019

Die Klassiker der Phobien sind die Angst vor Tieren, die Angst vor dem Fliegen, Angst vor Spritzen, Angst vor Höhe, vor Donner sowie die Angst vor engen Räumen.

Interessanterweise gehört auch die soziale Phobie zu den spezifischen Ängsten, da sie sich auf ganz bestimmte Situationen bezieht, nämlich solchen, in denen die Betroffenen der prüfenden Betrachtung durch andere Personen ausgesetzt sind. Dazu zählt auch das Sprechen in der Öffentlichkeit.

Phobien können das Leben der Betroffenen unterschiedlich stark einschränken. 15 von 100 Frauen und 5 von 100 Männern haben eine spezifische Angststörung (Phobie), also eine Angststörung, die einen konkreten Auslöser hat.

Bei der Panikstörung sowie der generalisierten Angststörung sind keine konkreten Auslöser für die Angst erkennbar. Bei der Panikstörung spielt die hohe Sensitivität des Betroffenen für körperliche Prozesse eine große Rolle. Diese körperlichen Symptome werden dann vom Betroffenen als gefährlich bewertet bis hin zu der Überzeugung, er erleide in Kürze einen Herzinfarkt.

Menschen mit einer generalisierten Angststörung haben nahezu ständig Angst. Sie leiden durchgehend unter einem Gefühl von Besorgtheit und Anspannung in Bezug auf alltägliche Ereignisse und Probleme. Sie machen sich Sorgen, dass sie selbst oder ihre Angehörigen schwer erkranken oder einen Unfall haben könnten. Sie sorgen sich, auch wenn keine besondere Gefahr besteht, und können dabei ihre Sorgen kaum oder in keiner Weise kontrollieren.

Auch die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung geht mit vielen Ängsten einher. Schon kleinste Trigger wie Gerüche, eine Farbe oder ein Geräusch können den Betroffenen wieder in die erlebte traumatische Szene katapultieren, was mit großer Angst einhergeht.

Die Trennungsangststörung sowie der selektive Mutismus zählen seit Januar 2022 im überarbeiteten ICD-11 nun ebenfalls zu den Angststörungen, die sowohl im Kindes- und Jugendalter als auch im Erwachsenenalter diagnostiziert werden können.

URSACHEN VON ANGSTSTÖRUNGEN

Bei der Entstehung von Angststörungen spielen psychosoziale sowie genetische Faktoren eine Rolle. Die Angstneigung ist zum einen erblich bedingt, zum anderen wird aber die Wahrscheinlichkeit und Intensität, mit der jemand auf bestimmte Reize ängstlich reagiert, durch Erfahrungen und Sozialisierungsprozesse bestimmt. Letztere werden wiederum durch Modelle (Eltern, Geschwister, Peers) beeinflusst. Auch der kulturelle und soziale Kontext spielt eine Rolle. Erlebnisse von Kontrollverlust oder Trennung in der Kindheit sowie der Tod oder die schwere Erkrankung eines Elternteils können bei Kindern viele Ängste auslösen. Auch erlebte Gewalt von denjenigen, die das Kind eigentlich schützen sollten, sowie sexuelle Missbrauchserfahrungen tragen zu Angststörungen bei. Aber auch traumatische Lebensereignisse im Erwachsenenalter, wie Krieg, sexuelle Gewalt oder andauernde Belastungen in Beziehungen, können einer Angststörung den Boden bereiten.

Zudem gibt es unspezifische Faktoren wie eine geringe oder nicht vorhandene soziale Un-

FOTO: gettyimages.de/DigitalVision Vectors/ ulimi

terstützung, die einen Menschen mit seiner Emotionsregulation von Angst und Unsicherheit allein lässt und somit überfordert. Die Erfahrung, dass der Klassenkamerad an Krebs erkrankt und nicht mehr aussieht wie zuvor oder schließlich der Krankheit erliegt, erschüttert die eigene Sichtweise so sehr, dass die Welt in Folge als gefährlich und das Schicksal als ungerecht wahrgenommen wird.

Innere Einstellungen wie der Perfektionismus bilden einen idealen Nährboden für Versagensängste. Bei der Entstehung von Angststörungen spielen, wie so häufig, viele der genannten Faktoren eine Rolle und können sich auch im Verlauf eines Lebens kumulieren und verstärken.

DIE GUTE ANGST

Dabei ist Angst eigentlich sehr sinnvoll und gehört zu den sechs genetisch angelegten Grundgefühlen, die jedem Menschen mitgegeben sind. Neben der Angst zählen zu ihnen Wut, Ekel, Trauer, Freude und Überraschung. Diese sechs bestimmen jede menschliche Existenz.

Die Angst stellt uns körperlich kurzfristig Energie und Konzentration zur Verfügung und sichert somit unser Überleben. Zunächst wird ein angsterzeugender Reiz im emotionalen Zentrum unseres Gehirns, der Amygdala, verarbeitet. Dort setzt er eine ganze Kaskade in Gang, die wiederum über Hormonausschüttungen zu den angstprägenden Körperreaktionen führen: erhöhter Herzschlag, Muskelanspannung, Schwitzen etc. Diese körperlichen Reaktionen gehen mit dem eigentlichen Nutzen des Angstzustands einher: einer extremen Aufmerksamkeits- und Leistungssteigerung. Die Angst warnt uns vor Gefahr. Zunächst schätzen wir die Gefährlichkeit einer Situation ein, dann führen wir uns Handlungsoptionen vor Augen, schließlich treffen wir die Entscheidung für eine geeignete Abwehrmaßnahme. Dieser Prozess läuft mitunter in Millisekunden ab. Reaktionen können Flucht, Abwarten oder Angriff sein. Angst macht uns also kreativ für Problemlösungen und trägt zu guten Prüfungsleistungen bei – solange sie ein gewisses Maß nicht überschreitet. Ist die Bedrohungssituation vorbei, verschwindet die Angst.

DIE KRANKMACHENDE ANGST

Krankmachende Angst tritt in Situationen auf, die eigentlich ungefährlich sind. Sie tritt außerdem zu häufig, zu lange und immer wieder auf. Sie kann von den Betroffenen nicht kontrolliert, unterdrückt oder beendet werden und steht auch in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung. Dennoch ist sie für die Betroffenen physisch und psychisch sehr belastend; der Leidensdruck ist meist hoch. Die Angst beeinträchtigt mitunter die Funktionsfähigkeit der Betroffenen in Beruf und Alltag. Da die Angsterlebnisse immer wieder auftreten, fangen die Betroffenen an, bestimmte Situationen oder Orte zu meiden. Solange der Betroffene die Vermeidung aufrechterhalten kann, kann er gut mit seiner Angst leben. Doch damit ist es vorbei, wenn z. B. der Chef einen Angestellten mit Flugangst bittet, in die USA zu fliegen. Spätestens dann ist es sinnvoll, Hilfe zu suchen, denn die Angst neigt leider zur Generalisierung, je länger sie unbehandelt bleibt, sodass eine Person mit Flugangst eines Tages vielleicht weder mit der Bahn noch mit dem Auto fahren kann.

WAS HILFT GEGEN EINE ANGSTSTÖRUNG?

Zumeist werden verschiedene Elemente in der Behandlung von Angststörungen kombiniert.

Zu den klassischen Behandlungsmöglichkeiten zählen die Kognitive Verhaltenstherapie, die je nach Störungsbild eine expositionsbasierte Therapie mit vorhergehender Erstellung einer Angsthierarchie beinhalten kann. Je nach Schweregrad der Angststörung kann auch eine Medikation eine Zeitlang hilfreich sein, um Zutrauen in Therapieerfolge und in den Aufbau der Selbstwirksamkeit zu erlangen. Auch Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung, die ebenfalls die Selbstwirksamkeit des Patienten unterstützt, werden als ein Baustein bei der Behandlung von Angststörungen eingesetzt.

Für Patienten, die an einer Panikstörung leiden, ist sportliche Betätigung wichtig, damit sie sich z. B. an einen schnelleren Herzschlag in einer Situation gewöhnen, die sie als ungefährlich und kontrollierbar erleben. Zudem dient Sport insgesamt zur Spannungs- und Stressreduktion. Aber auch der kreative Umgang mit der Angst in der Kunsttherapie kann helfen, eine Angststörung zu bewältigen.

Dank voranschreitender Digitalisierung, aber auch angesichts der langen Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz gibt es inzwischen vermehrt Angebote von Online-Psychotherapie. Einige Beispiele:

Die Technikerkrankenkasse hat eine App entwickelt, dazu gibt es Videos, die Angstszenarien mit einer virtuellen Brille erleben lassen und eine persönliche psychotherapeutische Betreuung.

Der Online-Kurs von Selfapy wirbt mit einer Wirksamkeitsstudie in Zusammenarbeit mit der Justus-Liebig-Universität Gießen und einer Therapie, die auf Rezept erhältlich ist. Mit dem 12-wöchigen Online-Kurs sollen Betroffene lernen, Sorgenschleifen zu durchbrechen, aktiver zu werden und ihr Leben nicht von der Angst beherrschen zu lassen.

Invirto wirbt damit, dass Betroffenen alles, was sie für die Therapie benötigen, zugeschickt wird: VR-Brille, Kopfhörer, Handbuch und der Zugang zur Invirto-App – nur ein Smartphone muss man besitzen.

Ob virtuell oder in der echten Begegnung: Niemand sollte mit seiner Angst allein bleiben müssen. Angststörungen sind gut behandelbar.

*Dr. **Sonja Friedrich-Killinger** ist als Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in Ludwigsburg tätig. Daneben hat sie einen Lehrauftrag an der Internationalen Hochschule Bad Liebenzell im Masterstudiengang Systemische Beratung.*

FOTO: gettyimages.de/DigitalVision Vectors/ ulimi