

Meine Angst – eine Krankheit?

Bettina und Hans-Ulrich Wilms

BALANCE buch + medien verlag GmbH & Co. KG, Bonn 2008, Euro 15,40

Wie wir alle aus eigener Erfahrung wissen: Wenn ich mir besser vorstellen kann, was bei einer psychischen Störung vor sich geht, dann schwindet die Bedrohlichkeit und das Gefühl des absoluten Ausgeliefert-Seins. „*Ziel dieses Buches ist es, die Bandbreite des Gefühls Angst darzustellen sowie die Einordnung und Bewertung der Beschwerden zu erleichtern.*“, so beschreiben die AutorInnen im Klappentext die Intention des vorliegenden Buches. Diese Absicht gelingt ihnen sehr kompakt und leserfreundlich auf knapp über 100 Seiten wirklich gut.

In den ersten Kapiteln nähern sie sich dem Phänomen Angst in allgemeiner Weise, indem sie auf die primär nicht pathologische Funktion des Gefühls hinweisen und anhand von 7 Fallbeispielen die Vielfalt des Angsterlebens vor Augen führen. Denn „*Angst ist nicht gleich Angst*“ (S. 13) und hinter den verschiedenen Angstproblemen verbergen sich ganz unterschiedliche Erlebensweisen und Krankheiten. Bettina Wilms, Psychiaterin und Hans-Ulrich Wilms, Verhaltenstherapeut, analysieren die häufigsten Angst auslösenden Situationen und wie Menschen, indem sie sich mit der Angst durch Vermeidungshaltung arrangieren (z.B. nicht mehr U-Bahn fahren, nicht mehr unter Menschen gehen), ihre Lebensmöglichkeiten stark behindern.

Wann ist nun eine Angstreaktion krankhaft? „*Erst wenn Ängste nicht mehr angemessen sind, das alltägliche Leben einschränken und die Betroffenen bzw. ihre nahen Mitmenschen darunter leiden, ist die Frage zu stellen, ob das normale und sinnvolle Maß an Angst, das jeder von uns hat und haben sollte, überschritten ist und es sich um eine krankheitswertige Angst handelt.*“ (S. 37) Bei behandlungsbedürftigen Erkrankungen tritt die Angst nicht alleine als Symptom auf, sondern als ein Krankheitszeichen von mehreren. Die Autoren machen an den einleitend dargestellten Beispielen deutlich, dass sich hinter „Angst“ nicht nur Angsterkrankungen verbergen können, sondern auch z.B. Depressionen, psychotische Erkrankungen, Demenzerkrankungen oder posttraumatische Störungen. Sie betonen die Notwendigkeit einer sorgfältigen Abklärung - auch der die Angst oft begleitenden körperlichen Begleiterscheinungen - um richtige Behandlungsschritte setzen zu können und ermutigen die Betroffenen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn „*Der Schlüssel zur Verringerung Ihrer Ängste ist, dass Sie sich mit Ihren Sorgen einem anderen Menschen anvertrauen.*“ (S. 49) In diesem Zusammenhang ist die Häufigkeit von Angsterkrankungen erwähnenswert: 15 % aller Erwachsenen leiden irgendwann im Laufe ihres Lebens an einer Angststörung! Von einem Randphänomen ist also keinesfalls die Rede.

Im Kapitel über die Entwicklung krankhafter Ängste erfahren die LeserInnen, wie durch lang anhaltende Anspannungs- bzw. Belastungssituationen der Angstmechanismus erst so richtig in Gang kommt und „*Die Angst sich quasi selbst nährt, indem eine körperliche Stressreaktion mit einer bestimmten Situation verknüpft und <gelernt> wird.*“ (S. 54) Die AutorInnen machen bewusst, dass das Angstgefühl vielfältige Botschaften haben kann und sich dahinter Gefühle wie Ekel, Ärger, Wut, Scham, Misstrauen etc. verbergen können.

Was die Betroffenen selbst, die Angehörigen und die Therapeuten tun können, davon handeln die letzten Kapitel des Buches. Selbst von einer Angststörung Betroffene finden wertvolle Tipps zur strukturierten Selbstbeobachtung, wie sie die Angst auslösenden Gedanken erkennen und die damit verbundenen belastenden Situationen identifizieren und analysieren können. Im Zusammenhang mit der medikamentösen Behandlung warnen die AutorInnen eindringlich vor den abhängig machenden Benzodiazepinen, die aufgrund ihrer spannungsreduzierenden und Angst lösenden Wirkung für Menschen mit Angsterkrankungen eine besondere Attraktivität besitzen und sprechen sich klar für die, im Gegensatz zu Medikamenten, nachhaltige Wirkung von Psychotherapie aus. „*Bei schweren Formen werden in der Regel beide Methoden zum Einsatz kommen.*“ (S.91)

Durch die Einschränkung des Aktionsradius des angsterkrankten Menschen kommt es natürlich zu teilweise massiven Beeinträchtigungen in familiären Beziehungen, die z.B. mit einer vermehrten Aufgabenübernahme und dadurch nicht selten Doppelbelastung durch den gesunden Ehepartner verbunden sind. Das Autorenpaar rät dazu, nicht zu stark und dauerhaft in die Helferrolle zu rutschen sondern Eltern, Partner, Kind etc. zu bleiben und dementsprechend an den erkrankten Menschen weiter Wünsche und Ansprüche diese Rolle betreffend zu stellen. Sie vermitteln den Erkrankten folgende Botschaft: „*Es ist gut, wenn Ihr Partner oder Ihre Tochter auf den gewohnten Aufgabenteilungen beharrt und Sie immer wieder ermutigt, sich Ihren Ängsten auszusetzen und aktiv zu bleiben. Die Alternative, von diesen Anforderungen ferngehalten zu werden, mag auf den ersten Blick entlastend wirken, birgt jedoch mittel- und langfristig für Sie und Ihre Angehörigen eine Reihe von negativen Aspekten. Niemand profitiert langfristig davon, wenn zum Beispiel ein Vater von Ehefrau und Kindern im Alltag nicht mehr als Vater und Ehemann, sondern als Patient wahrgenommen wird: Das Selbstbild und das Verantwortungserleben des Betroffenen werden dadurch beschädigt und seine Funktion in der Familie muss von anderen übernommen werden oder entfällt.*“ (S. 96)

Dieses Buch kann eine erste Hilfe dabei sein, die Angst vor der Angst abzubauen zu helfen, indem Sie sich bei der Lektüre möglichst angstfrei mit der Problematik von Angsterkrankungen beschäftigen können.

DSA Daniela Schreyer