

Was ist Angst?

Alle kennen wir Angst. Angst ist eine (über-) lebensnotwendige Befindlichkeit, welche uns vor Gefahren warnen soll. Wie uns z.B. der Schmerz vor Verletzungen oder Verbrennungen warnen soll, so tut dies die Angst vor bestimmten Gefahrensituationen.

Welche verschiedenen Formen der Angst gibt es?

Wir unterscheiden die reale Angst von der krankhaften Angst. So soll uns z.B. die reale Angst bei zu schnellem Autofahren vor einem Unfall schützen. Die Angst vor einer globalen Umweltkatastrophe soll uns vor der weiteren Luftverschmutzung bewahren... Es gibt krankhafte Ängste, die den Menschen an einem normalen Leben hindern.

Generalisierte, diffuse Angst

Es gibt Menschen, die leiden unter einem diffusen Angstzustand, der sie hindert, den normalen täglichen Aufgaben nachzugehen.

Spezifische Ängste (Phobien)

Andere Menschen fürchten sich z.B. vor gewissen Tieren oder gewissen Tätigkeiten oder Situationen. Abgesehen davon können sie ein normales Leben führen.

Platzangst (Agoraphobie)

Eine besondere Art spezifischer Angst ist die Unfähigkeit, sich in geschlossenen Räumen mit oder ohne grosse Menschenansammlung aufzuhalten. So gibt es Menschen, die z.B. im Kino oder Theater, im Lift, im Bus, im Tram, im Zug, im Flugzeug mit (panischer) Angst reagieren.

Angst vor Krankheit (Hypochondrie)

Es handelt sich dabei um eine übertriebene Angst vor schweren Krankheiten wie Krebs, Aids...

Panikattacken

Eine besonders quälende Form von Angst, besteht darin, dass Menschen plötzlich von panikartigen Ängsten befallen werden. Diese Zustände sind mit Todesangst oder Angst verrückt oder Geisteskrank zu werden verbunden. Diese Zustände treten plötzlich auf und dauern Sekunden bis einige Minuten.

Was sind Ursachen pathologischer Ängste?

Pathologische Ängste können biologische und/oder psychologische Ursachen haben. Ungelöste Konflikte (z.B. sexueller Herkunft) können sich in Ängsten äussern. Diese Ängste können eine normale Entwicklung verhindern und sind dann Aufforderung zur Veränderung (Metamorphose).

Wie sieht die Behandlung von Ängsten aus?

Neben medikamentöser Behandlung (Tranquilizer, Antidepressiva) können gesprächsorientierte oder verhaltensorientierte psychotherapeutische Verfahren helfen.

Neben allgemeiner körperlicher Ertüchtigung, können Entspannungsverfahren hilfreich sein (autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga ...).