

## Angst und Angststörung

Wir sitzen in einer netten Runde beisammen und sind auf das Thema Angst gekommen, ein ziemlich menschliches Thema. Alle nehmen ein klein wenig Mut zusammen und erzählen...

„Ich habe Angst vor Schlangen“, berichtet Nour, „wenn ich sie sehe, will ich nur weg!“

„Ich habe Angst vor einem Konflikt mit meinem Chef“, gesteht Khaled und schüttelt etwas verärgert den Kopf.

„Ich Sorge mich oft um meine Zukunft, seitdem ich in Deutschland bin“, sagt Mona.

„Wenn es knallt, bin ich ganz schreckhaft und renne los“, flüstert Ahmad und schaut uns alle an. Wir nicken.

### Sind diese Beispiele Angst oder schon eine Angststörung?

Lasst uns erst einmal definieren, was überhaupt Angst ist: **Angst ist ein Erregungszustand des Körpers, der dadurch ausgelöst wird, dass eine Situation oder ein Objekt (z. B. eine Schlange) als Bedrohung wahrgenommen wird.** Angst, im Lateinischen „angere“ (übersetzt: würgen, Kehle zuschnüren), bereitet den Körper auf die Flucht oder in seltenen Fällen auf den Kampf mit der Bedrohung vor. **Das typische Angstgefühl, sowie schnellerer Herzschlag, Anspannung und Schwitzen sind alles körperliche Veränderungen, um uns schneller fliehen zu lassen.**

### Wozu braucht man überhaupt dieses unangenehme Gefühl der Angst?

Angst wird häufig als unangenehm empfunden und das soll es auch. Der Körper möchte uns das Signal geben, dass wir Schutz suchen sollen. Am besten hören wir auch auf unseren Körper, wenn er uns unangenehme Signale sendet (so ähnlich wie Hunger und Durst). Wir haben diesen Sicherheitsmechanismus aus einer Zeit, wo wir als Mensch vielen Gefahren durch andere Tiere und Menschen ausgesetzt waren (d. h. Steinalter). Die Angst vor Schlangen bei vielen Menschen kommt aus dieser Zeit, obwohl diese in Regionen wohnen, wo es gar keine gefährlichen Schlangen gibt.

In der westlichen Welt gibt es für die meisten Menschen im Alltag nur noch sehr wenige echte Gefahren. Die meisten sorgen sich um zwischenmenschliche Konflikte oder Arbeitsbelastungen. „Ich habe Angst vor einem Konflikt mit meinem Chef“ ist eine solche typische Angst.

Ganz anders sieht das natürlich aus, wenn man aus einem Land geflohen ist, in dem man um seine Gesundheit oder sein Leben fürchten musste. Diese Angst hat einen schützenden Effekt, vielleicht in der Form, dass man sich tatsächlich zur Flucht entschieden hat, obwohl man Familie und Freunde zurücklassen musste. Angst kann also einerseits sehr hilfreich sein in bedrohlichen Situationen und auf der anderen Seite Alltagsprobleme größer erscheinen lassen als sie es wirklich sind.

### Wann aber spricht man von einer Angststörung?

Von einer Angststörung spricht man, **wenn der/die Betroffene unter der Angst leidet.** Die Angst erfüllt in diesem Fall also keinen Schutzzweck mehr, sondern hält denjenigen von seinem täglichen Leben ab. Ein bestimmtes Ereignis (z. B. ein lautes Geräusch) löst also Angst aus und vielleicht auch Erinnerungen an Situationen, in denen ein lautes Geräusch eine Gefahr bedeutet hat. **Unsere Psyche hat also den Knall im Gedächtnis als gefährlich abgespeichert.**

**Das trifft auch auf Situationen zu, in denen z. B. der Knall von einem Auspuff herkommt. Es ist wie ein Feuermelder, der nicht nur bei Feuer, sondern auch bei Wasserdampf anfängt zu piepsen.**

Fortan vermeiden Betroffene diese angstausslösenden oder unangenehme Situationen, was dazu führt, dass die Angst sich verstärkt. Angst verstärkt sich also immer dadurch, dass wir eine angstausslösende Situation vermeiden.

**Hat also jeder eine Angststörung, der Angst vor einer Schlange hat?** Nein, hierbei handelt es sich um eine Angst, die hilfreich und angemessen sein kann. Die meisten Menschen leiden nicht darum im Alltag (außer sie arbeiten im Zoo und haben Kontakt zu vielen Schlangen). **Die Erlebnisse vor und während der Flucht, aber auch die Herausforderungen in einem neuen Land zu leben, mit neuen Regeln, der Sprache und belastenden Erfahrungen mit Rassismus oder Bürokratie können Ängste hervorbringen.**

**Worauf sollte ich also achten, wenn ein Angehöriger oder ich selbst das Gefühl habe viel Angst zu fühlen.**

Wichtig sind folgende Symptome, die das Leben einschränken:

- Betroffene machen sich sehr große Sorgen und sind in diesen Gedanken „gefangen“
- Betroffene haben Angst davor, Angst zu haben
- Es kommt zu Schlafstörungen, Muskelschmerzen, Stechen in der Brust oder Appetitlosigkeit
- Die Angst hindert Personen an täglichen Aufgaben und Freuden wie arbeiten, Hobbys oder sozialen Beziehungen
- Betroffene ziehen sich sehr zurück und vermeiden die angstausslösenden Situationen
- Betroffene haben oft die Einsicht, dass die Angst übertrieben und unvernünftig ist
- Betroffene leiden stark unter diesen Einschränkungen

Bei manchen Formen der Angststörung, der sogenannten Panikstörung, tritt die Angst scheinbar aus dem Nichts und ohne Vorwarnung auf. Betroffene empfinden diese schnelle, unerwartete Angstreaktion oft als sehr unangenehm und haben oft das Gefühl keine Luft mehr zu bekommen oder etwas mit dem Herzen zu haben.

### **Wie behandelt man Ängste?**

Ängste sind oft gut zu behandeln. Erste Anlaufstelle ist der Hausarzt oder eine psychosoziale Beratungsstelle, die wie wir schon öfter berichtet haben, auch speziell an Menschen mit Fluchterfahrungen gerichtet ist.

**Um die Angst zu behandeln, ist oft eine Psychotherapie notwendig. Hierbei wird genau geschaut, was die Angst auslöst und es werden Strategien vermittelt, wie man die Angst reduzieren kann.**

Ahmad hat eine Therapie gemacht. Wenn es knallt hat er zwar immer noch Angst, aber er weiß inzwischen warum, akzeptiert die Angst und kann sich selbst beruhigen. Dann macht er weiter mit seiner Arbeit. Die Angst ist nun nur noch ein kleiner Begleiter für ihn.