

## Angststörungen und soziale Phobien

„Ich fühle mich verfolgt und beobachtet, anderen Menschen gegenüber bin ich misstrauisch. Ich glaube, dass heutzutage niemand mehr ehrlich ist. Wenn ich direkt meine Meinung äußere, treffe ich immer auf Unverständnis. Vielleicht liegt das daran, dass ich meistens negativ eingestellt bin und die Leute das nicht gerne hören wollen. Daher verlasse ich meine Wohnung kaum noch und habe wenige Kontakte. Einen Freund habe ich auch noch nie gehabt. Ich bin mit meinem Studium fertig, habe aber Angst, mich irgendwo zu bewerben. Mit dem jetzigen Zustand bin ich aber auch unzufrieden. Mein Leben dreht sich im Kreis und ich weiß nicht, wie ich damit fertig werden soll.“

Der Bericht einer 25-jährigen Studentin beschreibt ziemlich genau, was in einem Menschen mit sozialen Ängsten vor sich geht. Auch manch ein „Gesunder“ wird sich in Teilbereichen wiedererkennen, denn mit Ängsten in dieser oder ähnlicher Form haben sicher die meisten schon zu tun gehabt. Ärzte und Psychologen beschreiben in den letzten Jahren einen enormen Anstieg der

Fälle von Patienten mit Angst oder Panikstörungen in der Praxis.

Oft wird die Erkrankung erst spät erkannt. So stehen am Anfang häufig psychosomatische Symptome wie Herzrasen, Magenschmerzen, Luftnot und Beklemmungsgefühle, aber auch Zittern, Gefühl der Lähmung oder Harn- und/oder Stuhl- drang. Wenn auch nach intensiver medizinischer Diagnostik kein Befund erhoben werden kann, wird der oder die Betreffende dann zum Psychotherapeuten geschickt. Schon dieser Schritt bedeutet eine fast übermenschliche Anstrengung, denn Schamgefühle kommen noch dazu. Doch nur eine intensive psychologische Betreuung kann helfen, aus dem Teufelskreis von Isolierung und Ängsten herauszukommen. Typische Situationen, in denen soziale Ängste auftreten können, sind zum Beispiel

- In öffentlichen Verkehrsmitteln (Gefühl, beobachtet zu werden).
- Bei Besprechungen, in der Schulklasse, bei Teamsitzungen im Büro, immer dann, wenn man sozusagen im „Mittelpunkt“ steht.
- Bei Kontakten mit „Autori-

tätspersonen“ wie Vorgesetzten, Professoren an der Uni, Lehrern, Ärzten und allen Personen, die scheinbar etwas zu sagen haben.

- Bei Tests, Klausuren, Vorstellungsgesprächen etc.
- Bei Ansammlungen größerer Menschenmengen, z.B. auf einer Party, im Seminar.
- Von Personen anderen Geschlechtes angesprochen werden...

Die Möglichkeiten, Ängste zu entwickeln, sind also nahezu unbeschränkt.

Woher kommen also diese Ängste? Wenn wir die Entwicklungsgeschichte des Menschen betrachten, ist „Angst haben“ ein völlig normaler und gesunder Vorgang, der unseren Vorfahren beim Überleben geholfen hat. Der Anblick eines Feindes oder eines wilden Tiers löste Angst aus - der Betreffende flüchtete - und überlebte!

Auch heute noch ist es wichtig und notwendig, manchmal Angst zu haben. Wer beispielsweise Prüfungsangst nicht kennt, wird nicht zwangsläufig die besten Noten schreiben, sondern evtl. nicht lernen. Kinder, die völlig angstfrei sind, geraten auch häufig in gefährliche Situationen. Wer aber nach dem Motto „mutig ist nicht der, der keine Angst hat, sondern der, der seine Angst besiegt“ durch das Leben geht, hat auch Erfolge.

Wer seine Angst allerdings nicht besiegen kann, steht sich sozusagen „selbst im Weg“, aus einer konstruktiven, anstachelnden Angst wird eine hemmende Angst. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Meistens sind Ängste mit herabgesetztem Selbstvertrauen kombiniert. Wer in der Kindheit immer zu hören bekommen hat „das kannst du nicht, pass auf, sei vorsichtig...“ wird sich auch im Erwachsenenleben nicht viel zutrauen. Auch eine



Dr. med. Kerstin Buring,  
Psychotherapie, Wetzlar

Erziehung, in der das Kind „niedergemacht“ wird anstatt Ansporn und Lob zu bekommen, ist häufig Mitverursacher von Ängsten und Minderwertigkeitsgefühlen im späteren Leben.

Manchmal ist Angst auch lediglich ein „vorgeschobenes Symptom“, d.h. vorhandene Probleme in der Beziehung oder auf der Arbeit werden verdrängt und der Körper reagiert mit scheinbar unverständlicher Angst.

Der erste Schritt zur Selbsthilfe ist die „Selbstoffenbarung“, das Zugeben der Angst vor sich und auch vor anderen. Der Betroffene wird bald erkennen, in guter Gesellschaft zu sein, denn wie oben bereits erwähnt, hat fast jeder in seinem Leben schon mit Angst zu tun gehabt. Wenn Gespräche mit Freunden oder der Familie nicht weiterhelfen, kann der Hausarzt, eine Selbsthilfegruppe und/oder eine psychotherapeutische Behandlung Abhilfe schaffen. Medikamente können hilfreich sein, müssen aber auch nicht zwingend verordnet werden.

Auch hier gilt: Je länger man wartet, desto schwieriger wird die Heilung. Also auf in den Kampf, denn nur wer die Angst besiegt, ist wirklich mutig! Buch-Tipp: „Angst und Depression im Alltag“ von Nossrat Peseschkian und Udo Boessmann, Fischer TB  
Internet:

[www.angst-und-depri.info](http://www.angst-und-depri.info)

*Gestalten Sie mit uns Ihre Zukunft!*

Wir wünschen uns zum 01.07.2015 eine/n

**Hauswirtschafter/in**  
in Teilzeit (60 Stunden/Monat)

- Führerschein Klasse B ist erforderlich.
- Von Vorteil wäre Berufserfahrung im Pflegebereich

Ihr Bewerbung richten Sie bitte an u. g. Adresse oder per Mail an [c.schmid@pflegedienst-wetzlar.de](mailto:c.schmid@pflegedienst-wetzlar.de)

**PFLEGEDIENST WETZLAR**  
C. Schmid & U. Schulz  
Elsa-Brandströmstr. 5  
35578 Wetzlar  
Tel.: 06441 - 22952  
[www.pflegedienst-wetzlar.de](http://www.pflegedienst-wetzlar.de)