

## Angststörungen - drei Formen von Ursachen

Nicht jede Angst ist krankhaft und nicht jede Panikattacke entwickelt sich zur Angststörung. Um zu verstehen, wie Angststörungen beim einzelnen Menschen entstehen und sich zu einer Krankheit entwickeln können, ist es sehr wichtig, die genauen Ursachen zu kennen. Dabei müssen wir zwischen drei Formen von Ursachen unterscheiden:



### Anfälligkeit – die Voraussetzung, um eine Angststörung zu entwickeln

Viele Menschen haben Erfahrungen mit Ängsten, viele haben auch schon Panikattacken erlebt, und sehr viele Menschen haben schlimme Ereignisse erlebt, die ihnen Angst gemacht haben. Doch längst nicht alle dieser Menschen entwickeln eine Angststörung im Sinne einer wirklichen Erkrankung. Es scheint so zu sein, dass manche Menschen für die Entwicklung einer Angststörung besonders anfällig sind. Diese Vermutung können wir heute durch verschiedene Forschungsergebnisse bestätigen. Sehr häufig ist diese Anfälligkeit (man kann auch sagen "Verletzlichkeit" oder "Sensibilität") biologisch bedingt.

Manche Menschen sind z.B. sehr stressempfindlich, sie haben ein besonders leicht reizbares vegetatives Nervensystem. Eine Angstreaktion kann bei diesen Menschen deshalb sehr leicht ausgelöst werden, und zwar so stark, dass diese Angstreaktion als bedrohliche Panikattacke erlebt wird. Wenn dies in kurzer Zeit mehrmals hintereinander geschieht, kann daraus eine Angsterkrankung entstehen.

Eine besondere Anfälligkeit für die Entwicklung von Angststörungen kann auch durch Erziehungseinflüsse oder durch belastende Erfahrungen in früher Kindheit bedingt sein: Solche Voraussetzungen können dazu beitragen, dass man besonders empfindsam für Stress wird, oder dass Ängste besonders intensiv erfahren werden und die damit verbundenen Symptome nicht richtig eingeordnet werden können. Manche Menschen lernen sehr früh, besonders darauf zu achten, was andere Menschen von ihnen denken könnten; sie achten sehr darauf, möglichst immer einen guten Eindruck zu machen.

Andere wiederum neigen dazu, besonders verantwortungsvoll zu sein und sich um alles Mögliche in ihrer Umgebung Sorgen zu machen. Es spricht einiges dafür, dass diese Menschen in mancher Hinsicht besonders sensibel sind und damit möglicherweise auch eher anfällig für soziale Phobien oder generalisierte Angststörungen.

### Auslöser – Ursachen, die für den Beginn der Angststörung verantwortlich sind

Doch Anfälligkeit alleine ist keine Krankheit. Angstreaktionen, insbesondere panikartige Ängste müssen durch weitere Ursachen ausgelöst werden, um sich zur Krankheit zu entwickeln. Viele solche Auslöser finden sich in der Lebensumwelt der betroffenen Patienten: Oft sind es belastende Erlebnisse, z. B. ein Unfall, der Verlust eines Partners, eine Kündigung oder eine andere große Veränderung im Leben, die als Überforderung erlebt wird. Manchmal ist es auch ein peinliches Erlebnis, das mit starken körperlichen Reaktionen (rot werden, Herzrasen, Schweißausbrüchen) einhergeht. Und manchmal sind es auch nur Ereignisse, die Freunden oder Bekannten widerfahren, die aber doch bei einem selbst große Angst und Besorgnis auslösen können. Und bei vielen Menschen ist es nicht ein einziges schlimmes Erlebnis, sondern es sind die täglichen Belastungen, die über einen langen Zeitraum allmählich "an die Substanz gehen".

Wenn der dadurch entstandene Stress stark genug ist, kann es unter dieser Stressbelastung zu einer plötzlichen körperlichen Reaktion kommen, die als sehr unangenehm und bedrohlich erfahren wird, z. B. starkes Herzklopfen, Schwitzen, Schwindel oder Atemnot.

Viele Menschen reagieren auf diese körperlichen Stressreaktionen mit Angst oder Panik. Wenn sich das wiederholt, kann sich die so durch Stress ausgelöste Panikreaktion zu einer Panikstörung oder anderen Angststörung ausweiten.

Natürlich reagiert nicht jeder Mensch gleich stark auf die hier geschilderten Belastungen: Es hängt tatsächlich von der individuellen Anfälligkeit ab, ob jemand auf Stress mit Angstreaktionen reagiert oder nicht.

Und: Diese Anfälligkeit kann sich im Laufe des Lebens ändern. Das erklärt, warum manche Menschen in früheren Lebensphasen sehr viel Stress ertragen konnten, zu einem späteren Zeitpunkt aber schon auf geringe Belastungen mit heftigen Ängsten reagieren. Manchmal reichen deshalb schon kleinste Belastungen, in einigen Fällen sogar schon der Gedanke an unangenehme Ereignisse, um eine Angstreaktion auszulösen.

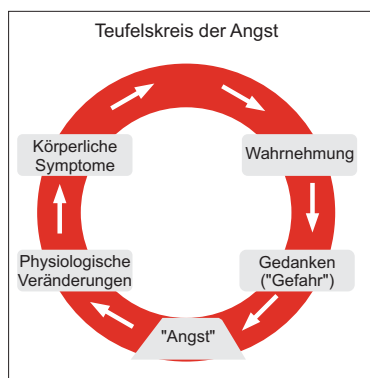
## Aufrechterhaltung - wodurch eine Besserung behindert wird

Wenn – je nach Anfälligkeit – eine Angstreaktion einmal ausgelöst wurde, bedeutet das noch nicht, dass daraus auch eine Angststörung entsteht. Damit sich daraus eine Krankheit entwickeln kann, müssen weitere Ursachen hinzukommen, die die Angststörung aufrechterhalten und eine Besserung behindern. Diese **aufrechterhaltenden Faktoren** sind wie Teufelskreise, die durch Vermeidung, Angstgedanken und sogar Vorteile dafür sorgen, dass die Ängste immer mächtiger werden.

## Teufelskreis durch Angstgedanken

Angstattacken kündigen sich durch starke körperliche Symptome an. Wer mehrmals Angstattacken erlebt hat, lernt sehr schnell, auf diese Signale, auch auf kleinste körperliche Veränderungen genau zu achten. Schon kleine Unregelmässigkeiten, z. B. im Herzschlag, werden bemerkt und sofort mit Gedanken an Gefahr verknüpft. Solche Gedanken (z. B. "Jetzt geht es schon wieder los!" "Ich muss hier raus, sonst sterbe ich!") nennt man "katastrophisierende Gedanken". Sie sind verständlicherweise nicht gerade beruhigend, sie machen Angst.

Diese Angst führt dazu, dass der Herzschlag noch schneller wird, und auch andere körperliche Reaktionen sich verstärken. Das wird natürlich sofort wieder wahrgenommen und als Bestätigung dafür gewertet, dass etwas wirklich nicht in Ordnung und darum gefährlich ist. Die Katastrophengedanken nehmen zu, damit auch die Überzeugung, dass etwas nicht stimmt. Die Angst wird noch grösser, die körperlichen Symptome noch stärker, die Gedanken an Gefahr und Bedrohung noch mächtiger.



Dieser Teufelskreis von Gedanken, Angst und Körpersymptomen kann blitzschnell in Gang kommen und sich zu einer Panikattacke ausweiten. Und: Er kann an jedem Punkt beginnen. Manchmal sind es nur die Gedanken an etwas Gefährliches, die einem zufällig durch den Kopf gehen und sofort ein Gefühl von Angst auslösen, manchmal sind es körperliche Reaktionen, manchmal konkrete Situationen, manchmal einfach ein Gefühl von Angst. Auch aus diesem Teufelskreis gibt es meistens nur einen Ausweg: Flucht oder die Vermeidung. Und damit wird insgesamt die Angst vor der Angst immer grösser.

So kann aus dem Zusammenspiel von **individueller Anfälligkeit**, **auslösenden Stressoren** und dem beschriebenen Teufelskreis eine sehr schwere Angsterkrankung entstehen, die aus eigener Kraft kaum überwunden werden kann.

Diese Ursachen sind übrigens bei allen Angststörungen wirksam, ob es sich nun um reine Panikstörungen, soziale Phobien oder andere Angstformen handelt. Welche Angststörung der einzelne Mensch entwickelt, hängt auch vom Vermeidungsverhalten des Einzelnen ab.

Damit wird aber auch deutlich, dass es nicht "die eine" Ursache für Angststörungen gibt. Jeder Mensch entwickelt seine eigene Angststörung, die ganz entscheidend von seiner persönlichen Lebenssituation, seinen körperlichen und psychischen Reaktionsweisen und seinen individuellen Bewältigungsmöglichkeiten abhängt.