

Angststörungen

Van Kaufenbergh Zoé

EIFES Béatrice
2019/2020

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Angst/ Phobie/ Panik	4
Begründete und übertriebene Angst	4
Häufige Angststörungen.....	4
Phobie.....	4
Die soziale Phobie	5
Die spezifische/einfache Phobie.....	5
Panikstörung.....	6
Die Agoraphobie	6
Generalisierte Angststörung	7
Körperliche Angstreaktionen am Beispiel der Panikattacken	7
Weitere Angststörungen:	8
Zwangsstörung und Posttraumatische Belastungsstörung.....	8
Wodurch entstehen solche Angststörungen?.....	8
Anatomie der Angst.....	8
Neuroanatomische Ursachen	9
Genetische Ursachen	9
Neurobiologische Ursachen	9
Seelische Ursachen bedingt durch persönliche Erfahrungen/ Erlebnisse (traumatische Ereignisse)	10
Körperliche Erkrankungen	10
Wer sind die Betroffenen?.....	10
Die Angststörungen im Zusammenhang mit dem Alter	10
Angst in Zahlen	11
Die Folgen einer Angststörung.....	11
Der Weg in die Behandlung	12
Die Behandlung von Angststörungen.....	12
Wie diagnostiziert der Arzt/Therapeut eine Angststörung?	12
Die Merkmale einer Angststörung	12
Die Therapie einer Angststörung.....	13
Eine medikamentöse Therapie	13
Psychotherapie.....	13
Die wirksamen Therapien bei Angststörungen	14
1. Die kognitive Verhaltenstherapie	14

Beispiele: 15

Die Therapie bei Kindern 16

2. Die psychodynamische Therapie /biografisch aufarbeitende Therapie..... 16

Covid-19 im Zusammenhang mit Angst 18

Schlussfolgerung 19

Quellen: 20

Einleitung

In diesem Travail personnel schreibe ich über die verschiedenen Arten von Angststörungen, über die Ursachen und über die Therapie

Dieses Thema habe ich mir ausgesucht, weil ich dieses Gefühl, Angst, faszinierend finde und das was sie alles anstellen kann. Angst kann zu vielen Verhaltensweisen führen, wie zum Beispiel, dass man schüchtern, aggressiv ist oder dass man ein Drang zu Perfektionismus hat und dies sind nur einige Beispiele. Sie sorgt für den Adrenalinschub, diese Spannung, die man auf einer Achterbahn hat oder wenn man sich abends ein Horrorfilm anschaut. Sie kann Leben retten, aber auch Leben zerstören.

Ich hatte dieses Thema im Kopf als nächsten Travail Personnel, seit wir im Englisch Kurs einmal über die verschiedenen Phobien geredet hatten. In dem Moment habe ich mich gefragt, warum so viele Leute die erstaunlichsten Phobien haben und wie diese Angst vor etwas entsteht. Und da ich nicht über Phobien reden kann ohne auch allgemeiner über Angststörungen zu reden, habe ich angefangen über die verschiedenen Arten von Ängsten, die ein Leben sehr belasten können und in verschiedenen Fällen auch sogar vernichten können, zu

Themen meiner Recherche <https://bit.ly/2WKcoaZ>
recherchieren.

Für diese Arbeit habe ich mir viele Informationen aus dem Internet rausgesucht, allerdings bin ich bei der Suche zu diesem Thema auf das „Angstbuch“ von Professor Borwin Bandelow, welcher Psychiater und Psychotherapeut und bekannter Angstforscher ist, gestoßen und es hat mir sehr bei der Recherche geholfen.



Angst/ Phobie/ Panik

Begründete und übertriebene Angst

Es gibt wohl niemanden auf dieser Welt der ehrlich behaupten könnte, vor gar nichts Angst zu haben. Angst es ist ein Urinstinkt und hilft, eine reale Gefahr wahrzunehmen, zu vermeiden oder zu bewältigen.

Angst gehört zum Alltag und sorgt für unser Überleben. Angst bringt uns zum Überlegen, Vorhersehen und Handeln, wenn es um alltägliche Probleme geht. Mit der Angst lernen wir zu leben, trotz aller Krisen, die die Welt erschüttern: Terror, Flüchtlingsströme, Klimawandel und nicht zuletzt die Corona-Pandemie, mit all dem Leid und den vielen Veränderungen im Alltag, die sie auslöst. Sie spornt uns an, nach Lösungen zu suchen, erfinderisch zu sein und motiviert Menschen dazu, Großartiges leisten.

Angst kann allerdings dermaßen ausgeprägt sein, dass sie krankmacht, und man sich von der Welt verschanzt. In solchen Fällen spricht man von einer Angststörung, die unterschiedlich belastend sind. Die Angst erfüllt dann nicht mehr ihre ursprüngliche Funktion, sie schützt nicht mehr, sondern wird zur Behinderung.

Bei all ihrer Verschiedenheit in Form und Ausprägung, haben diese Störungen etwas gemeinsam. Es handelt sich um übertriebene und unrealistische Ängste, die den Betroffenen selbst oft als absurd vorkommen, aber denen gegenüber sie machtlos sind. Bei realer Gefahr reagieren Menschen mit Angststörungen dagegen nicht empfindlicher als andere, sie können sogar recht ruhig bleiben. Bei einem Teil der Angststörungen fürchtet man ganz bestimmte Objekte oder Situationen, mit denen in vielen Fällen nicht einmal eine schlechte Erfahrung gemacht wurde. Die Angst, mit der körperliche Reaktionen verbunden sind, ist derart unangenehm, dass die Betroffenen solche Objekte und Situationen vermeiden. Dieses Verhalten verstärkt allerdings die Angst, und ist schwer abzugewöhnen, weil es im Gehirn als gefährlich abgespeichert wurde.

Häufige Angststörungen

Phobie

Das Wort Phobie stammt vom altgriechischen Wort „phóbos“ und bedeutet übersetzt „Schrecken“ oder „Furcht“.

Es gibt verschiedene Arten von Phobien, doch alle beschränken in verschiedenen Maßen den Alltag der Betroffenen.

Eine Phobie ist eine übertriebene Angst vor bestimmten Situationen oder Objekten. Als Betroffener meidet man es also mit diesem Objekt oder mit dieser Situation in Verbindung zu treten.

Einige Symptome sind Herzrasen oder Atembeschwerden, diese können die betroffene Person auch in Todesangst versetzen.

Die soziale Phobie

Bei dieser Art von Phobie hat man Angst in Verbindung mit sozialen Kontakten, insbesondere vor engen Kontakten mit anderen, darunter auch Verwandte und Bekannte. Die Betroffenen haben vor allem Angst davor kritisiert zu werden oder sich zu blamieren, auch wenn sie bildhübsch sind und vielerlei Fähigkeiten haben. Unter anderem fürchtet man auch Augenkontakt und versucht ihn zu vermeiden. Es gibt soziale Ängste vor bestimmten Situationen, wie z.B. eine Rede halten, ins Restaurant gehen oder Ängste, die sich auf alle sozialen Kontakte ausbreiten.



Darstellung dieser Phobie

<https://bit.ly/2A6eBWi>

Die Prüfungsangst

Die Prüfungsangst ist als Unterform der sozialen Phobie bekannt. Bei dieser Angst fehlt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und man hat große Angst zu versagen oder blamiert zu werden. Dabei verliert man den klaren Kopf, um sich auf den eigentlichen Lernstoff zu konzentrieren.

Die spezifische/einfache Phobie

Ein paar Beispiele für die spezifische Phobie sind unter anderem auch die Angst vor Spinnen ([Arachnophobie](#)), die Angst vor engen Räumen ([Klaustrophobie](#)), Angst vor Höhen ([Akrophobie](#)), Angst vor Blut, Verletzungen und Spritzen (abgekürzt auch BVS- Phobie), Angst vor Ärzten (Iatrophobie). Es gibt Phobien von A bis Z und es kommen immer wieder neue dabei.

Ein Teil der Phobien hat mit Urängsten zu tun und war früher begründet als es z.B. noch keine Ärzte gab, um Verletzungen zu versorgen oder als es noch viele gefährliche und giftige Insekten gab ohne Heilmittel gegen die Gifte.

Einige der stärksten/häufigsten spezifischen Phobien

- **Dysmorphophobie**

Bei einer Dysmorphophobie, auch als körperdysmorphie Störung bekannt, machen sich die Betroffenen nur noch über ihr Aussehen Gedanken und das nicht im positiven Sinne. Sie fühlen sich entstellt, auch wenn sie wunderschön sind. Enrico Morselli¹ erklärte die wahnhafte Überzeugung, von einem körperlichen Defekt betroffen zu sein, den Scham gegenüber Mitmenschen und die sexuelle Hemmung zu einer Gruppe von pathognomonischen² Symptomen.

Es ist nicht klar welche genauen Ursachen zu dieser Angst führen, doch mittlerweile wird angenommen, dass es durch biologische als auch durch soziokulturelle Faktoren bedingt ist.

- **Klaustrophobie: Angst vor engen Räumen**

Die Klaustrophobie wird auch oft Platzangst genannt obwohl Platzangst eigentlich für Agoraphobie (später genauer erklärt) steht.

Bei einer Klaustrophobie handelt es sich um die Angst eingesperrt zu sein, wobei enge, geschlossene Räume, wie z.B. ein Aufzug, nicht gerade ganz angenehm für die Betroffenen werden können. Im Extremfall kann die Person sogar nur bei einer geschlossenen Tür eine Panikattacke bekommen oder hyperventilieren³.

¹ Enrico Morselli war italienischer Arzt, Psychologe und Anthropologe.

² pathognomonischen = eindeutig für eine Krankheit

³ Hyperventilieren = schnelles und tiefes Atmen mit den Brustmuskeln anstatt mit dem Zwerchfell. Man atmet zu viel Sauerstoff ein und stößt zu viel Kohlendioxid aus. Folgen sind Schwindel, Herzrasen und Schwächeanfälle.

- **Akrophobie: Höhenangst**

Diese Angst setzt wie gesagt bei Höhen ein. Es muss allerdings nicht immer eine große Höhe sein, sie kann schon bei nur wenigen Metern auftreten. Es wechselt von Person zu Person. Die Akrophobie ist auch oft eine Ursache einer Aviophobie, doch dies muss auch nicht der Fall sein.

- **Aviophobie: Angst vorm Fliegen**

Laut einer Studie in Deutschland sind etwa 15% der Deutschen von einer Aviophobie betroffen. Die Angst kann schon einige Wochen vor einer Flugreise auftreten, doch auch kurz vorm Flug oder im Flugzeug.

- **Arachnophobie: Spinnenphobie**

Dies ist eine übertriebene Angst vor Spinnen oder allgemein vor Spinnentieren. Man hat Angst von diesem Tier gebissen zu werden und vor den folgenden Verletzungen des Bisses.

Als Ursache dieser Phobie wird häufig die Erklärung angegeben, dass je mehr ein Tier oder Gegenstand vom menschlichen Erscheinungsbild abweicht, desto stärker, häufiger und weiter verbreitet die Angst ist.

Die Angst kann allerdings auch einfach ein erlerntes Verhalten sein. Da ein Kleinkind sich in vielen Lebensäußerungen an den Bezugspersonen orientiert und wenn eine dieser Personen an einer Arachnophobie leidet, erlebt das Kind diese Angst und lernt, dass Spinnen gefährlich sind.

- **Hypochondrie: Angst davor krank zu werden**

Bei dieser Art von Phobie hat man zwanghaft Angst davor krank zu werden.

- **Mysophobie: Angst vor Bakterien**

Hier spricht man von der krankhaften Angst vor dem Kontakt mit Schmutz und vor der Ansteckung durch Bakterien, Viren und Ähnlichem.

Panikstörung

Die Abstammung des Wortes „Panik“ ist im altgriechischen Wort „panikós“ und findet seinen Ursprung im Namen des griechischen Hirtengottes Pan, der, laut einer Sage, durch einen lauten Schrei ganze Herden aufscheuchen kann und eine Massenpanik bei den Herden verursachen kann.

Bei einer Panikstörung hat die betroffene Person wiederholte Panikattacken und Angst vor einer nächsten Attacke. Es entwickelt sich eine Verhaltensstörung, da man Situationen, mit einer Gefahr auf eine Panikattacke, meidet.

Während einer Panikattacke entsteht gefühlsmäßig extremes Leid, extreme Angst oder Furcht und wird von körperlichen Symptomen begleitet. Bei allen möglichen Angststörungen können einzelne Panikattacken entstehen

Bei einer Panikattacke kommen als erstes die körperlichen Symptome, und zwar alle gleichzeitig und diese werden dann erst von der Angst gefolgt. Der Körper bereitet sich vollständig auf Kampf oder Flucht vor, ohne einen ohne einen vorhersehbaren Auslöser. Der Psychiater Borwin Bandelow erklärt dieses Verfahren mit Airbags im Auto, die völlig ohne Grund aufgehen.

Die Agoraphobie

Die Agoraphobie oder auch Platzangst genannt wird oft mit der Klaustrophobie verwechselt. Bei der Platzangst hat man Angst vor verschiedenen bestimmten Orten oder Situationen, wie zum Beispiel öffentliche Plätze mit Menschengedränge oder weite Plätze, aber auch enge, geschlossene Räume. Wie

bei jeder Angsterkrankung werden auch hier die auslösenden Situationen vermieden und im schlimmsten Fall verlassen die Betroffenen nicht mal mehr die eigene Wohnung.

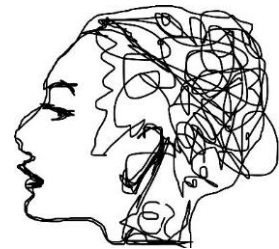
Die darunter Leidenden haben nicht Angst vor dem Ort selbst oder vor der Situation an sich, sondern davor, dass wenn jetzt etwas passieren würde keine Hilfe herbeikommen kann oder dass sie keine Fluchtmöglichkeiten haben.

Ungefähr 35 bis 56% der Patienten einer Agoraphobie leiden auch unter einer Panikstörung im Zusammenhang mit der Platzangst.

Die Agoraphobie ist oft eine Folge einer Panikstörung.

Generalisierte Angststörung

Jeder macht sich manchmal Gedanken, wie zum Beispiel „Was wäre, wenn jetzt was passieren würde?“ oder auch einfach normale Alltagsorgen, doch bei einer generalisierten Angststörung, sind diese Gedanken viel schlimmer und existieren immer. Die betroffenen Personen haben keinen freien Kopf mehr und malen sich immer die schlimmsten Szenarien aus (Katastrophendenken). Sie leben in einem Dauerstress, welcher sich sowohl auf ihre psychische als auch körperlicher Verfassung auswirken kann, auch ihre sozialen Kontakte sind dadurch betroffen.



Chaos im Kopf des Betroffenen
<https://bit.ly/2zmbUzC>

Als Folge der durchgehenden Anspannung am ganzen Körper treten auch Verspannungen auf. Die Betroffene geht dann zu einem Masseur, welcher das Beste versucht um diese Verspannungen zu lösen, doch das klappt nur für den Moment, da die Ursache im Kopf sitzt.

Mit einer Generalisierten Angststörung nimmt man jede Statistik zu seinem Nachteil auf.

Körperliche Angstreaktionen am Beispiel der Panikattacken

Alle Angststörungen sind mit körperlichen Symptomen verbunden, die besonders stark bei einer Panikattacke zu erkennen sind:

- Herzrasen
- Schmerzen, Druck oder Enge in der Brust
- Atemnot
- Hyperventilation
- Mundtrockenheit
- Schweißausbruch oder Kälteschauer
- Zittern, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- Taubheit oder Kribbeln in den Gliedmaßen oder im Gesicht
- Angstgedanken: „ich falle in Ohnmacht/ich erstickte gleich/ das ist ein Herzinfarkt/Jetzt sterbe ich gleich/ ich werde verrückt“
- Derealisation: Neben sich stehen, nicht mehr sich selbst sein
- Derealisation: Umgebung als fremd wahrnehmen. als unwirklich
- Später: Angst sein Zuhause zu verlassen, da etwas passieren kann.

Weitere Angststörungen:

Zwangsstörung und Posttraumatische Belastungsstörung.

Bei der Zwangsstörung handelt es sich um eine schwere psychiatrische Erkrankung, die das Leben der Betroffenen extrem einengen kann und mit sich zieht, dass sie ihre Wohnung nicht mehr verlassen und ihre Zeit mit Zwangshandlungen verbringen: Putzen, Waschen, alles kontrollieren.

Bei der posttraumatischen Belastungsstörung geht es um die Folgen schwerer Traumatisierungen: sexueller Missbrauch, Überfall, schwerer Unfall, Katastrophen, Folter. Es ist eine sehr schwere Störung.

Mehr Informationen kann ich zu diesem Thema leider nicht schreiben, da es zu viel werden würde im Rahmen dieser Arbeit.

Wodurch entstehen solche Angststörungen?

Die Beschreibungen der verschiedenen Angststörungen sind verwirrend. Wie kann es überhaupt zu solchen Störungen kommen?

Es gibt hierzu keine einfache und alleinige Antwort. Zum Auslösen einer Angststörung trägt laut Experten ein Zusammenspiel und eine Wechselwirkung vieler Ursachen bei, teils seelischer, teils neurobiologischer Natur. So kann beispielsweise, jemand mit einer ererbten Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Situationen oder Objekten (soziale Situationen, Trennungssituationen, Angst vor Keimen), dazu belastenden Erfahrungen in der Kindheit, bei einer aktuellen emotionalen Stresssituation im Erwachsenenalter sehr empfindlich reagieren und eine Angststörung entwickeln.

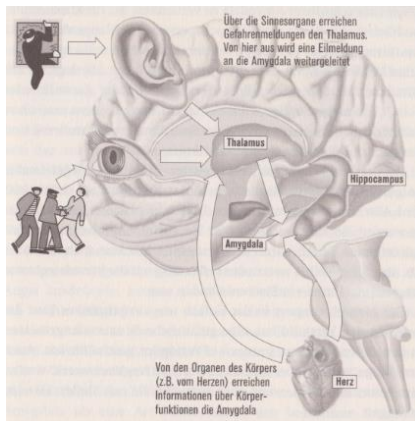
Zum Verständnis müssen also immer verschiedene Ursachen in Betracht gezogen werden. Zuerst muss man aber von der Anatomie der Angst ausgehen.

Anatomie der Angst

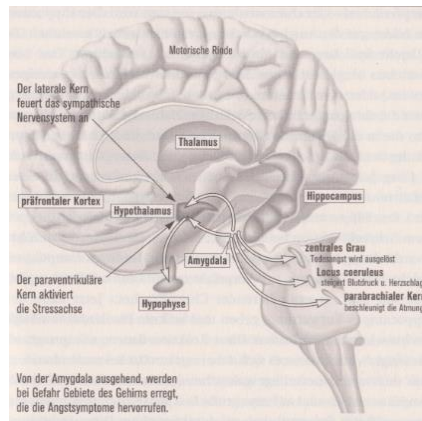
Angst, sowohl die reale als auch die übertriebene, entsteht in unserm sehr komplexen Gehirn und in der nicht weniger komplexen Zusammenarbeit verschiedener Gehirnregionen. Dabei wird unterschieden zwischen sogenannten primitiven Gehirnzentren im Zwischenhirn, das für unser Überleben sorgt und reflexartig bei Gefahren reagiert und dem denkenden Gehirn, das in der Großhirnrinde liegt und für vernünftiges Denken und Handeln sorgt. Normalerweise hält dieser Teil des Gehirns das Instinktive in seinen Grenzen.

Angststörungen können durch überscharfe Reaktionen eines Teils der primitiven Gehirnregionen bedingt sein, wodurch das denkende Gehirn eine Zeit lang die Überhand verliert und Vernunft ausgeschaltet wird. Es wird vermutet, dass die Amygdala, auch Mandelkern genannt, dabei eine besondere Rolle spielt und in bestimmten Situationen besonders empfindlich reagiert. Eine Rolle könnte auch der Hippocampus spielen, der mit der Amygdala zusammenarbeitet. Genau scheint das aber noch nicht geklärt zu sein.

Welche Gehirnteile am Entstehen der Angst beteiligt wird nachstehend im Bild dargestellt.



Angstnetzwerk aus dem Buch „Das Angstbuch“ Seite 189



Angstnetzwerk aus dem Buch „Das Angstbuch“ Seite 193

Neuroanatomische Ursachen

Angststörungen stehen im Zusammenhang mit Veränderungen im Gehirn oder mit Fehlfunktionen in der Kommunikation zwischen wichtigen Gehirnregionen. Man weiß, dass die Amygdala oder auch Mandelkern genannt, viel mit der Angst zu tun hat. Die Amygdala von überängstlichen Menschen reagiert schneller auf angstausslösende Reize wie die, von Leuten mit einer beschädigten Amygdala. Diese hat fast gar keine bis hin zu überhaupt keine Angstreaktion. Tierversuche haben den Zusammenhang der Amygdala und den Angstreaktionen bewiesen.

Genetische Ursachen

Angststörungen sind laut Professor Borwin Bandelow, zu 50% genetisch bedingt. Es gibt hunderte von Genen, die das Risiko einer Angststörung erhöhen, doch nur ein Teil von ihnen erkranken an einer. Sie werden allerdings erst durch verschiedene Umweltfaktoren aktiv. Vermutet wird, dass das Hormon Cortisol, das Stress auslöst, einen Einfluss darauf haben soll. Auslöser können sowohl schlechte als auch gute Ereignisse sein, zum Beispiel Familienkonflikte, Trennungen, Hochzeiten, Beförderungen, etc.

Doch die Angstgene müssen nicht für immer aktiv bleiben, sie können, wie es der Professor metaphorisch ausdrückt, wieder ihre „Schlafmützen“ aufsetzen, zum Beispiel nach einiger Zeit Psychotherapie, was bedeutet, dass die Psychotherapie sogar auf einer epigenetischen⁴ Ebene im Zellkern heilsam ist.

Neurobiologische Ursachen

Ein veränderter Spiegel verschiedener Neurotransmitter⁵ kann auch in Verbindung mit Angst stehen. Einer Theorie zu Folge sollen überängstliche Menschen zu wenig vom Botenstoff GABA (Gamma-Amino-Butter-Säure) produzieren. Andere Theorien gehen von einem Serotonin⁶ Mangel aus.

⁴ Epigenetisch = alle Prozesse in einer Zelle, die als zusätzlich zu den Inhalten und Vorgängen der Genetik gelten. Die Veränderung betrifft beispielweise die Aktivität des Gens. Die DNA-Sequenz verändert sich dadurch nicht.

⁵ Neurotransmitter = biochemische Stoffe, welche Reize von einer Nervenzelle zur andern weitergeben.

⁶ Serotonin = Botenstoff & Hormon. Viele Funktionen (Blutdruck). Im Gehirn beruhigt Serotonin die defensiven Gefühle (Angst/Trauer). Sorgt für Gelassenheit & innere Ruhe.

Seelische Ursachen bedingt durch persönliche Erfahrungen/ Erlebnisse (traumatische Ereignisse)

Unter diese Ursachen fallen unter anderem auch Konflikte in der Familie, Vernachlässigung, Missbrauch, Überforderung, Verluste, fehlerhafte Lernprozesse (man lernt Konflikten/Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen, anstatt sie zu bewältigen).

Körperliche Erkrankungen

Doch auch körperliche Erkrankungen können eine der vielen verschiedenen Ursachen sein. Zum Beispiel Herzerkrankungen, Hirnerkrankungen, Funktionsstörungen der Schilddrüse, beginnender Alzheimer, Alkohol- und Drogenkonsum oder auch andere verschiedene Medikamente.

Wer sind die Betroffenen?

Angststörungen sind sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen die häufigste psychische Erkrankung.

Sie sind gleichmäßig verteilt durch alle sozialen und Einkommensschichten und es gibt sie, wenn auch unterschiedlich im Ausdruck in allen Kulturen. Und es gab sie auch schon früher als man noch nicht so viel darüber wusste und schrieb.

Auch viele Prominente, Schriftsteller, Schauspieler Musiker, Sportler, Wissenschaftler, Maler, Politiker waren oder sind betroffen. Sogar namhafte Psychiater wie Sigmund Freud, der Gründer der Psychoanalyse oder Weggefährte von ihm wie Carl Jung und Alfred Adler. Dies zeigt aber auch, dass eine Angststörung längst nicht immer alle Fähigkeiten einschränkt, sondern ganz viel Energie und Einfallsreichtum freisetzen kann.

Auffallend bei den Angststörungen ist, dass Frauen doppelt so viel betroffen sind wie Männer. Ganz genau weiß man nicht weshalb. Es werden viele Gründe aufgezählt wie beispielsweise: Frauen sind sensibler, sprechen eher über Gefühle, haben eine besondere Angst um ihren Nachwuchs und sind oft mehrfach belastet durch Haushalt, Beruf und Kinder. Auch Hormone sollen eine Rolle spielen. Während der Schwangerschaft, bei hohem Hormonspiegel, fallen angeblich bei Frauen Panikattacken aus, kehren nach derselben wieder zurück oder es kommt zu Rückschlägen.

Die Angststörungen im Zusammenhang mit dem Alter⁷

Schwere Angststörungen, wie Panikstörungen und Generalisierte Angststörung entwickeln sich meistens im jungen Erwachsenenalter. Im Durchschnitt sind Angstpatienten bei Beginn einer Behandlung 36 Jahre alt, wobei die Störung bereits einige Jahre früher begonnen hat. Panikpatienten haben zu Beginn einer Behandlung um die 29 Jahre. Die generalisierte Angststörung entwickelt sich mit 25, wobei anzunehmen ist, dass bereits früher ein ängstliches Verhalten bestanden hat.

Bei Jugendlichen entwickelt sich oft eine soziale Phobie. Betroffene sind schüchtern im Umgang mit andern, unternehmen wenig mit Gleichaltrigen zusammen, haben Angst vor der Klasse zu sprechen, isolieren sich oft in ihrem Zimmer, reagieren gereizt oder aggressiv. Sie werden oft durch ihr Verhalten

⁷ Quelle: „Das Angstbuch“ Seite 110

gehänselt oder gemobbt. Auch kann Prüfungsangst bestehen, die als eine Unterform der sozialen Phobie betrachtet wird.

Jugendliche können auch durch soziale Medien beeinflusst werden.

Bei Kindern geht es hauptsächlich um Phobien: vor Tieren, Insekten, Blut usw.

Viele Ängste bei Kindern sind natürliche Entwicklungsängste (außer wenn sie sehr ausgeprägt sind) wie Angst vor Dunkelheit, Fremden, Trennungs- und Verlustängste, Angst vor Monstern. Diese Ängste gehen aber normalerweise im Laufe der Entwicklung zurück.

Ab dem 40. Lebensjahr gehen Angststörungen angeblich spontan zurück und an ihre Stelle treten realen Ängsten in Verbindung mit gesundheitlichen Problemen, Verlust von Angehörigen, Einsamkeit.

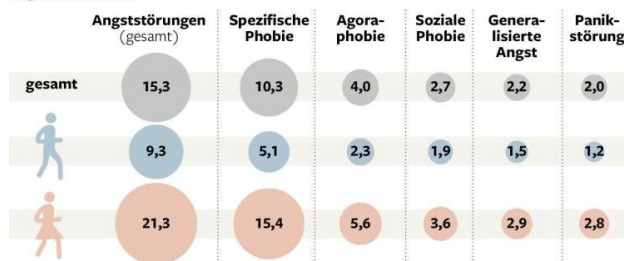
Angst in Zahlen⁸

Das Risiko eine Angststörung zu entwickeln liegt, nach internationalen Studien zwischen 14 und 29%. In Deutschland sind 15% der Bevölkerung betroffen, das sind 12 Millionen Menschen.

In der Europäischen Union sind 60 Millionen Menschen betroffen, weltweit sind es nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation 260 Millionen.

ANTEIL DER ANGSTSTÖRUNGEN

in der Bevölkerung in Prozent, 2010
Angaben in Prozent



QUELLE: TU, DRESDEN 2014

Die Folgen einer Angststörung⁹

Die angegebenen Zahlen stimmen sehr nachdenklich, wenn man bedenkt, was die Erkrankungen an persönlichem Leid und an Kosten verursachen. Trotzdem bleiben viele Angsterkrankungen unbehandelt. Es wird geschätzt, dass 50% der Angststörungen nicht erkannt werden und daher unbehandelt bleiben. Dadurch kann sich die Erkrankung chronifizieren und die Behandlung schwieriger werden.

Angststörungen ziehen viele Begleiterkrankungen mit sich, wie Suchterkrankungen, Depressionen, negativen Dauerstress, Krebserkrankungen und sie führen nicht selten bis hin zum Suizid.

Angststörungen belasten auch das nahe Umfeld sehr, machen weitere Personen krank, führen zu Konflikten, Trennungen und Isolation.

⁸ Quelle: <https://bit.ly/3fE4XKP> aus dem Jahr 2017

⁹ Quelle: <https://bit.ly/2WFdWTq>

Viele Menschen verlieren durch die Erkrankung ihren Arbeitsplatz, werden zum Sozialhilfeempfänger oder werden früh berentet.

Ihre Behandlungen verursachen hohe Kosten, wobei viele Behandlungen stattfinden, ohne dass eine richtige Diagnose gestellt wird und viele unnötige Kosten verursacht werden.

Angsterkrankungen werden als kostenintensive Erkrankungen bezeichnet und gelten in Deutschland als die 4. teuerste Erkrankung.

Europaweit verursachen Angststörungen Angaben nach Kosten in Höhe von 63 Milliarden.

Der Weg in die Behandlung

Die Behandlung von Angststörungen

Wegen der vielen Auswirkungen der Krankheit ist es wichtig, dass die Betroffenen Hilfe suchen bevor die Angst überhandnimmt und den Alltag bestimmt.

Wenn der Betroffene soweit ist, wird über den Arzt abgeklärt, dass keine neurologischen und internistischen Gründe vorliegen und die Merkmale einer krankhaften Angst nachgewiesen sind. Diese werden wie folgt bestimmt:

Wie diagnostiziert der Arzt/Therapeut eine Angststörung?

Nachdem neurologische und internistische Gründe ausgeschlossen werden können, steht die Notwendigkeit einer Behandlung unbedingt fest, wenn eine der nachfolgenden Fragen mit Ja beantwortet werden kann:

Ist die Angst bei mir schon krankhaft?

Wenn Sie aufgrund des vorhergehenden Tests eine Vermutung haben, dass bei Ihnen eine Angststörung vorliegen könnte, Sie sich aber nicht sicher sind, ob dies noch «normal» oder «krankhaft» ist, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

Ich denke mindestens 50 Prozent des Tages über meine Ängste nach

Wegen meiner Ängste habe ich mein Leben völlig umgestellt, sodass ich viele Dinge nicht tun kann, die ich gerne machen würde

Wegen meiner Ängste trinke ich häufig zu viel Alkohol oder nehme zu viele Beruhigungstabletten ein

Meine ständigen Ängste führen dazu, dass ich depressiv und niedergeschlagen bin

Wegen meiner Ängste habe ich bereits Selbstmordgedanken gehabt

Wegen meiner Ängste habe ich ernsthafte Schwierigkeiten im Beruf

Wegen meiner Ängste habe ich Probleme mit meiner Partnerschaft

Haben Sie mindestens 1 der obigen Fragen mit **JA** beantwortet? **JA**

✘ Es ist anzunehmen, dass Sie an einer behandlungsbedürftigen Angststörung leiden. Sie sollten dies mit einem Arzt oder Psychologen besprechen

Patienten Fragebogen zur Abklärung Das Angstbuch“

Die Merkmale einer Angststörung

- Die betroffene Person hat in dieser Situation keine angemessene und eine zu intensive Angst.
- Die Situation ohne Unterstützung zu überwinden fällt den Betroffenen schwer.
- Die Situationen, welche die Angst auslösen, werden also vermieden.
- Die Dauer und das Ausmaß der Angstzustände steigen mit der Zeit an.

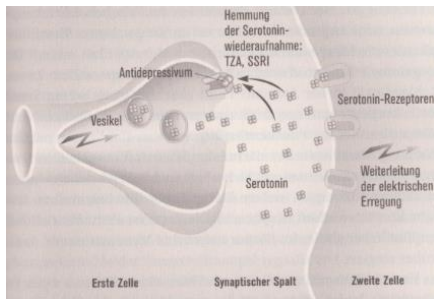
- Die Person leidet darunter und die Angst beschränkt den Alltag der Person ein.

Die Therapie einer Angststörung

Es gibt zwei mögliche Arten von Therapie einer Angststörung.

Eine medikamentöse Therapie

Bei einem Teil der Betroffenen steht sie ganz am Anfang, denn ohne Medikamente sind manche nicht therapierbar. Sie kann mit einer Psychotherapie kombiniert werden. Es gibt allerdings Patienten, die eine medikamentöse Behandlung ablehnen oder bei denen darauf verzichtet werden kann.



Serotonin Wiederaufnahmehemmer aus dem Buch „Das Angstbuch“ Seite 207

Zu den Medikamenten gehören hauptsächlich Antidepressiva, die sowohl bei Depressionen als auch bei Ängsten wirken. Sie gleichen einen gestörten Stoffwechsel körpereigener Botenstoffe (Neurotransmitter) aus, die wichtig sind bei der Übertragung von Nervenimpulsen. Sie wirken beruhigend auf die an der Angst beteiligten Gehirnregionen. Es sind insbesondere selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) und Serotonin-Noradrenalin Wiederaufnahmehemmer (SNRI). Sie verhindern an den Übertragungsstellen, nach Ausschüttung der Botenstoffe Serotonin oder Noradrenalin, deren Wiederaufnahme in die

Speicher der Sendezelle. Die Botenstoffe reichern sich an im Spalt zwischen 2 Nervenzellen und haben eine starke Wirkung auf die Empfangszelle. Die genannten Antidepressiva haben geringe Nebenwirkungen, aber sie helfen erst zeitverzögert, nach 2-8 Wochen und können in den ersten Wochen unruhig stimmen. Bei schweren Störungen werden auch Tri- und Tetracyklische, ältere Antidepressiva eingesetzt, die in mehrere Neurotransmittersysteme eingreifen und daher mehr Nebenwirkungen haben als die ersten, besonders durch Müdigkeit und verminderte Konzentration.

Zum Einsatz kommen weiterhin Beruhigungs- und Schlafmittel. Diese wirken schnell und lindern die Angst. Aber sie machen müde, vermindern die Konzentration, verursachen Unfälle und können eine seelische und körperliche Abhängigkeit bewirken. Es wird geraten, sie nur über kurze Zeit und in extremen Situationen zu gebrauchen.

Psychotherapie

Psychotherapie bei Angststörungen kann dazu beitragen, dass das denkende Gehirn die richtige Unterstützung bekommt und die Betroffenen lernen, klarer zu denken, Probleme anders und besser zu lösen und ihr Leben bewusster und selbststeuernd in die Hand zu nehmen.

Psychotherapien werden von Fachärzten, Psychiatern oder Ärzten mit einer therapeutischen Zusatzausbildung oder von Diplom-Psychologen mit therapeutischer Ausbildung durchgeführt.

Die Übernahme der Kosten hängt von der Ausbildung des Therapeuten ab, sowie von der Therapieform oder Therapiemethode.

In Luxemburg werden zurzeit die Therapiekosten beim Psychiater übernommen. Psychotherapien beim psychologischen Therapeuten sollen in Zukunft unter bestimmten Voraussetzungen übernommen werden.

Es gibt aber verschiedene öffentliche Beratungsstellen, die Psychotherapien entweder gratis oder mit geringem Beitrag anbieten. Zutreffende Adressen findet man unter: <https://bit.ly/2SRxdQF> .Daneben

gibt es auch in Luxemburg seit 20 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Angstpatienten. Die Gruppe trägt den Namen „Lash“ und deren Webseite findet man unter dem nachfolgenden Link: <https://bit.ly/3fEZ7Js>. In dieser Organisation können sich Betroffene untereinander austauschen und sich gegenseitig informieren.

Die wirksamen Therapien bei Angststörungen

Unter den über hundert Therapieformen, die es mittlerweile gibt, gelten bei Experten vor allem 2 als wirksam bei Angststörungen und werden daher von Krankenkassen übernommen. (Ref.S3 Richtlinie zur Behandlung von Angststörungen¹⁰). Das schließt aber nicht, dass Patienten nicht auch durch andere Therapien geholfen werden kann.

Zwischen den beiden gibt es große Unterschiede. Aber für beide gilt die Voraussetzung, dass die Chemie zwischen Therapeuten und Patient stimmen muss. Der Patient muss sich verstanden, respektiert, geborgen fühlen, da sonst der Therapieerfolg ausbleibt.

Bei den 2 Therapieformen geht es zum einen um die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und um die psychodynamische Therapie, die biografisch aufarbeitend vorgeht.

1. Die kognitive Verhaltenstherapie

Diese Form von Therapie konzentriert sich sowohl auf das Verhalten, das man beobachtet und wissenschaftlich überprüfen kann, als auf das, was unser Verhalten stark beeinflusst, nämlich unsere Kognitionen, das heißt unser Denken und Fühlen, die Art und Weise, wie wir uns selbst und die andern, sowie Ereignisse wahrnehmen und bewerten.

Es geht darum, bisherige persönliche Bewertungen und Überzeugungen zu hinterfragen und Verhalten zu verändern.

Die Therapie besteht aus einem theoretischen Teil (Auseinandersetzung mit Gedanklichem) und einem praktischen Teil (Verhalten verändern).

Zu Beginn wird mit dem Betroffenen untersucht, wie es zu der Angststörung gekommen ist, wie sich entwickelt und festgefroren hat.

Das therapeutische Vorgehen wird dem Patienten erklärt. Er soll es verstehen und ein neues Verständnis dafür entwickeln, wie es zu den Problemen kam und lernen, sein Leben wieder selbst in den Griff zu bekommen, anstatt der Angst das Steuer zu überlassen. Der Patient wird zur aktiven Mitarbeit und Mitverantwortlichkeit aufgefordert, damit er nach der Behandlung selbstverantwortlich handeln kann, um Rückfälle zu vermeiden.



Angst am Steuer

<https://bit.ly/2Wggc4D>

Der Patient legt gemeinsam mit dem Therapeuten Ziele fest und die Behandlung wird abgeschlossen, wenn diese Ziele erreicht sind.

Es handelt sich im Vergleich zu anderen Therapieformen um eine Kurzzeittherapie. Sie dauert im Schnitt 25 bis 50 Therapiestunden, bei einfachen Phobien können bereits einige Stunden helfen.

Zu den bekanntesten Techniken der KVT gehört im theoretischen Teil das „Entkatastrophisieren“, das heißt Aufräumen mit Katastrophendenken, wie z.B. „Mein Mann hat Verspätung, er ist bestimmt in

¹⁰ Gilt für Deutschland

einen schlimmen Unfall verwickelt“ oder „Wenn ich einkaufen gehe werde ich bestimmt eine Panikattacke bekommen“. Im praktischen Teil erfolgt die direkte Konfrontation mit angstauslösenden Reizen. Dies geschieht entweder stufenweise, in kleinen Schritten (durch systematische Desensibilisierung) oder durch brutalere, starke und lang dauernde Überflutung (Flooding) mit angstauslösenden Reizen. Konfrontationen dieser Art werden bei Patienten mit Phobien angewandt, die genau umschreiben können, welche Objekte oder Situationen ihnen Angst machen, was bei Panikpatienten oder Menschen mit generalisierter Angststörung nicht zutrifft.

Vor dem Zugehen auf Situationen, die bisher als bedrohlich erlebt wurden, lernen die Betroffenen Entspannungsübungen, Atemtechniken, imaginative Techniken oder erlernen über Rollenspiele mit andern, ähnlich Betroffenen, neue Erfahrungen zu sammeln und sich in neuem Verhalten zu üben.

Der theoretische Teil der Therapie macht vertraut mit jenen Gedanken, Gefühlen und Überzeugungen, die angstauslösend und angstverstärkend sind und zum Vermeiden bestimmter Situationen und Objekte führen, wobei jeder Patient zunächst beschreibt und auflistet, was für ihn persönlich eine Bedrohung darstellt und was er als besonders gefährlich einstuft.

Mit therapeutischer Hilfe lernen die Betroffenen zu erkennen, wie ihre persönliche Deutung von der Realität abweicht und eine übertriebene Angst vorliegt. Sie lernen zu unterscheiden zwischen berechtigter Sorge und jener, die bloß ihrer Vorstellung entspricht. Sie gewinnen neue Sichtweisen und können andere Erklärungen für ihre Störung zulassen.

Beispiele:

- a) Ein Patient mit einer Panikstörung lernt zu verstehen, dass das Krankmachende für ihn darin besteht, dass er seine Symptome als gefährlich einschätzt, wobei sie es in Wirklichkeit nicht sind. Er kann eine andere Überzeugung gewinnen indem er z.B. Ausdauersport betreibt, wie Joggen, und feststellen kann, dass er körperlich eigentlich fit ist.
- b) Patienten mit einer sozialen Phobie lernen, dass ihre große Angst von andern schlecht bewertet zu werden und verlassen zu werden, vor allem an ihrer negativen Selbsteinschätzung liegt. Durch neue, positive Erfahrungen in sozialen Kontakten, zu denen der Therapeut auffordert, gewinnen sie an Selbstvertrauen und kommen aus der Isolation heraus.
- c) Menschen mit einer generalisierten Angststörung lernen ihre körperlichen Symptome als Reaktion auf ihre Angst um alles Mögliche zu erkennen und Angstgedanken zu stoppen. Sie lernen langsam wieder positive Gedanken zu führen, besser für sich selbst zu sorgen und die Einsicht zu gewinnen, dass sie nicht alles kontrollieren und vorhersehen können.

Im praktischen Teil lernen Betroffene, sich der Angst konkret zu stellen indem sie in Begleitung des Therapeuten, später allein, Objekte oder Situationen aufsuchen, die sie vermieden haben. Dabei machen sie die Erfahrung, dass die Katastrophen, die sie befürchtet haben, ausbleiben und die Angst ein Gefühl ist, das zwar unangenehm ist, aber auch von allein zurückgeht.

Die Übungen werden wiederholt, bis der Patient sie ohne Abbruch und allein durchstehen kann. Nur so kann das Gehirn die neuen Erfahrungen verarbeiten und speichern und die Verbindung zwischen bestimmten Objekten oder Situation mit Gefahr löschen.

Solange es bei gescheiterten Versuchen bleibt kann dies nicht erfolgen.

Die Konfrontationen können, laut Professor Bandelow auch unter medikamentöser Behandlung stattfinden und wirksam sein, während es ohne dies zum Abbruch der Behandlung käme.

Vielen Patienten kann durch eine solche Behandlung geholfen werden. Aber wie bei allen Therapien gibt es auch Abbrüche, weil die Betroffenen sich überfordert fühlen, sich Therapie einfacher vorgestellt haben oder weil die Beziehung zum Therapeuten nicht stimmt.

Die Therapie bei Kindern



Angststörungen treten nicht nur im Erwachsenenalter auf, sondern können schon in sehr jungen Jahren aufkommen. Auch Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit sich mit einer kognitiven Verhaltenstherapie behandeln zu lassen, welche ihrem Alter angepasst wird. Unter anderem gibt es auch ein besonderes Programm für sie:

<https://bit.ly/3fA6T7e>

Dieses Programm trägt den Namen „F.R.I.E.N.D.S.“ und findet seinen Ursprung in Australien und wurde dort von dem Psychologenteam Alison Shortt, Paula Barrett und Tara Fox gegründet. Bei diesem Programm wird sowohl den Kindern als auch den Eltern geholfen. Es ist eine Art Gruppentherapie, die sich in zwei Altersgruppen einteilt; einmal für Kinder von 6-11 Jahren und einmal für Teenager von 12-16 Jahren, da mit der Pubertät wieder andere Sorgen und Ängste dazu kommen.

Den Kindern wird beigebracht, sich nicht wegen der Angststörung zu isolieren und sich selbst als Freund zu nehmen. Sie lernen ebenso sich selbst neue Freunde zu suchen und mit ihnen über ihre Ängste zu sprechen. Dadurch, dass sie mit Anderen Probleme austauschen, erlernen sie auch sich gegenseitig zu unterstützen und aus den Problemen von anderen Betroffenen zu lernen.

Die Bedeutung von „F.R.I.E.N.D.S.“:

F= feeling worried? (Bist du besorgt?)

R= relax and feel good (entspann dich und fühl dich wohl)

I= inner thoughts (innere Gedanken)

E= explore plans (erforsche Pläne)

N= nice work so reward yourself (gute Arbeit, also belohn dich selbst)

D= don't forget to practice (vergiss nicht zu üben)

S= stay calm, you know how to cope now (bleib ruhig, du weißt jetzt, wie man damit umgeht)

2. Die psychodynamische Therapie /biografisch aufarbeitende Therapie

Diese Therapie ist ein Ansatz in der Psychologie, zu dem verschiedene Verfahren gehören wie z.B. Tiefenpsychologische Therapie, analytische Psychotherapie.

Sie geht von den aktuellen Problemen, blickt aber zurück auf Vergangenes und stützt sich dabei auf die Erkenntnisse der Psychoanalyse. Sie geht davon aus, dass die aktuelle Angststörung in Zusammenhang steht mit verdrängten Wünschen, unbewussten inneren Konflikten, mit Beziehungskonflikten oder traumatischen Erlebnissen, die oft weit zurückliegen. Oft steht die Störung in Zusammenhang mit Persönlichkeitsanteilen, wie Unsicherheit und fehlendes Selbstvertrauen.

Die Therapie geht davon aus, dass wenn innere, seelische Konflikte und Blockaden erkannt, besprochen und gelöst werden können, die Angststörungen, die symbolisch für sie stehen, zurückgehen.

Im Gegensatz zu der kognitiven Verhaltenstherapie geht es in dieser Art von Therapie viel emotionaler zu. Man lernt hier Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und zu verstehen. Auch lernt man offener in Beziehungen zu werden, sich durchzusetzen/mitzuteilen.

Unbewusstes oder Verdrängtes drückt sich aus in der Beziehung zum Therapeuten. Zum Beispiel durch Angst vor Ablehnung, großes Misstrauen, Provokation oder Wut. Es wird auch deutlich durch die Art und Weise wie der Betroffene mit Unangenehmen umgeht, wie er immer wieder versucht, bestimmte Themen zu vermeiden, durch Themenwechsel, damit etwas nicht angesprochen wird. Auch wiederkehrende Themen, bestimmte Gedanken und Beziehungsmuster geben dem Therapeuten Hinweise auf das, was den Betroffenen am meisten beschäftigt und was ihm Probleme verursacht.

In der Therapie spricht der Therapeut ohne Abwertung des Patienten problematisches Denken und Verhalten und Beziehungsgestaltung an, hinterfragt und ermutigt ihn dazu, sich selbst mit all seinen Seiten und Erfahrungen kennen und achten zu lernen und offen zu werden für neue Sichtweisen und positive Erfahrungen.

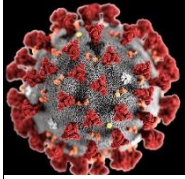
Viel therapeutisches Verständnis und Können verlangen die Patienten, deren schwere Angststörung in Verbindung stehen mit erlittenen Traumata und zusätzlichen Problemen wie Depression und Persönlichkeitsstörung.

In der Behandlung dieser Patienten werden oft spezifische Verfahren eingesetzt, die es den Betroffenen erlauben, sich seelisch zu stabilisieren und sich schrittweise mit belastenden Erinnerungen auseinanderzusetzen.

Auf diese Verfahren kann aber bei diesem TraPe nicht näher eingegangen werden, da es den Rahmen sprengen würde.

Psychodynamische Therapien dauern im Vergleich zur einer KVT meistens länger, manchmal weit über ein Jahr hinaus. Und wie bei der KVT gibt es Absprünge und Rückschläge, weil Therapie oft ein schwieriger und schmerzlicher Prozess ist und nicht die oft erwarteten Wunder geschehen.

Covid-19 im Zusammenhang mit Angst



Covid-19/
Coronavirus
<https://bit.ly/35WaJmV>

Im Zusammenhang mit der momentanen Situation wollte ich auch ein kleines Kapitel zu schreiben.

Die Hamsterkäufe, welche am Anfang des Confinements stattgefunden haben, sind die Folge einer der vielen Urängsten. Früher mussten wir Vorräte für den Winter sammeln, um überleben zu können.

Diejenigen, die Angst hatten nicht zu überleben und sich genug Vorräte angelegt haben, haben überlebt und sind unsere Vorfahren.

Da unsere Gehirne gerade auf den Überlebensmodus umgeschaltet haben, kommt diese Urangst wieder hoch, auch wenn wir mittlerweile keine Vorräte mehr brauchen.

Man hat allgemein Angst vor der Zukunft wegen dem Virus. Gedanken wie diese kommen auf: "Momentan befinden wir uns in einer Gesundheitlichen Krise, daraufhin folgt die wirtschaftliche Krise, danach verliere ich meinen Job, ich werde die Hypothek nicht mehr bezahlen können und muss mein Haus verkaufen." Solche Sorgen und Ängste beginnen im Kopf und können uns beherrschen.

Allerdings hat diese Krise auch die schöne, positive Seite vieler Menschen hervorgebracht und wir haben größtenteils die Angst besiegt. Wir können unsere Großeltern vielleicht nicht besuchen gehen, doch es gibt so viele Plattformen, auf denen man videochatten kann. Die Ärzte, Krankenschwestern, Müllmänner, Kassier, jeder der morgens das Haus verlassen muss, um seinen Mitmenschen zu helfen, all diese Menschen haben bewiesen, dass es doch noch eine gute Seite der Menschheit gibt.



<https://bit.ly/3bkeVO2>

Der Virus tat der Natur auch gut. Unserer Ozonschicht geht es viel besser, Flüsse sind wieder klar und Tiere kehren wieder zurück in ihre natürlichen Habitate, wie zum Beispiel die Fische, die wieder in den Kanälen Venedigs schwimmen oder viele andere Tiere, welche die Städte durchqueren.

Die meisten Seiten vom Virus sind schlechte, doch er hat uns allen auch gezeigt, wie wichtig es ist zusammenzuhalten, nicht aufzugeben und er hat uns, was die Umwelt angeht, auch die Augen geöffnet.

Schlussfolgerung

Bei den Recherchen für diese Arbeit habe ich viel Neues gelernt. Bei jedem Artikel, den ich gelesen habe, faszinierte mich die Angst zunehmend. Mir war nie klar wie viele verschiedene Arten es von Angststörungen gibt. Noch weniger wusste ich wie Angst entsteht und für wie viel Leid sie sorgen kann. Bei der Suche nach Informationen über die verschiedenen Therapien wurde mir noch bewusster, dass ich später mal Psychologin werden will.

Es schockierte mich, dass bestimmte Therapiekosten nicht von Krankenkassen übernommen werden und deswegen ein Teil der Betroffenen sich nicht therapieren lassen kann und somit ihre Ängste weiterhin mit sich tragen. Auch erschütterte mich, dass so wenig Personen überhaupt wissen, dass sie eine Angststörung haben.

Verbunden mit der momentanen Situation ([Covid-19](#)) war ich auch erstaunt, wie solche Hamsterkäufe entstehen und wie so eine „Massenpanik“ entsteht. Es war interessant, auch ein paar Informationen dazu zu recherchieren.

Selbst über mich und einige meiner Freunde ist mir Einiges bewusst geworden. Als einfaches Beispiel die Prüfungsangst. Ich hätte nie gedacht, dass diese eine Unterform der sozialen Phobie wäre. Auch habe ich einige Symptome einer sozialen Phobie bei mir erkannt, an welchen ich in nächster Zukunft versuchen werde, etwas zu verändern.

Quellen:

„Das Angstbuch: Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann“ von Professor Borwin Bandelow, Rowohlt Taschenbuchverlag, 13. Auflage März 2018, ISBN Nr. 978-3-499-61949-6

[www.neurologen-und-psychiater-im-netz](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org)

www.gesundheitsinformation.de

www.br.de

www.alexianer-muenster.de

www.klinik.wissen.ch

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/200240/Diagnostik-und-Therapie-von-Angsterkrankungen>

<https://www.netdokter.de/krankheiten/phobien/agoraphobie/>

<https://www.angststoerungen.lu/> (Broschüre)

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/angsterkrankungen/therapie/>

<https://petergasser.ch/psycholytische-therapie/>

<https://www.netdokter.de/krankheiten/phobien/>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/188829/Angsterkrankungen-Grosses-Leid-und-hohe-Kosten>

<https://www.netzpiloten.de/maedchen-soziale-medien-psychodruck-internet/>

[Was sind Angsterkrankungen? - www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org)

[10 Häufigsten Phobien](#)

[\(2213\) Angststörungen: Das sind die 5 häufigsten Ängste - YouTube](#)

[Phobien | In dieser Phobienliste findet sich so gut wie jede Phobie](#)

[Letz Be Healthy - Phobien: Angststörungen, die das Leben schwer machen](#)

[Panikattacken: Ursachen, Symptome & Behandlung](#)

[Deutsche Angst-Hilfe e.V. – „Angst ist eine Chance.“ » Therapieformen](#)

[Angststörungen und Phobien - Wissen für Mediziner](#)

[Ängste, Panikattacken und Phobien | Überblick – Psychiatriegespräch - Das Forum für Psychiatrie und Psychotherapie](#)

[Phobien: : Ursachen, Formen, Therapie - NetDoktor](#)

[Soziale Angst - Soziale Phobie Test](#)

[Psychologie: Angst - Psychologie - Gesellschaft - Planet Wissen](#)

[Home - Service Information et Prévention de la Ligue](#)

[Panikattacken und Panikstörungen - Psychische Gesundheitsstörungen - MSD Manual Ausgabe für Patienten](#)

[Angsterkrankungen: Therapie - www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org](#)

[Psychologie studieren in Deutschland: Das sind die Top-Unis! - iamstudent](#)

[Angststörung – Für ein Leben ohne Furcht – Oberberg Kliniken](#)

[AWMF: AWMF aktuell](#)

[Angststörungen – Wie Therapien helfen | Wissen | SWR2 | SWR](#)

[Grundformen der Angst – Reinhard Krol](#)

[Angststörung loswerden ++ Die besten Tipps im Netz](#)

[Angststörungen - Themenheft](#)

[Was der Körper mit der Angst zu tun hat - Newsportal - Ruhr-Universität Bochum](#)

[Was Experten und Therapeuten bei Ängsten raten - DIE WELT](#)

[Agoraphobie: Auslöser, Symptome, Häufigkeit, Therapie - NetDoktor](#)

[Münster - Alexianer Münster](#)

[BR | Bayerischer Rundfunk: Nachrichten von BR24, Highlights aus der BR Mediathek, Live Radio hören und BR.de-Specials - die Startseite für Bayern | BR.de](#)

[Startseite - gesundheitsinformation.de](#)

[Diagnostik und Therapie von Angsterkrankungen](#)

[Psychotherapie: Wie überwindet man Ängste? - Spektrum der Wissenschaft](#)

[Mädchen und die Sozialen Medien: Psychodruck im Internet - Netzpiloten.de](#)

[Angschthëllef - LASH asbl](#)

[Ministère de la Famille et de l'Intégration - luxembourg-national-report7556602476068118548.pdf](#)

[Angst vor Corona fängt im Kopf an | Migros iMpuls](#)

