



Foto: DAK / Wigger

## Angst – und was man dagegen tun kann

**G**ibt es die „German Angst“? Sind Deutsche ängstlicher als Angehörige anderer Nationen? Tatsache ist, dass die Ängste der Menschen in Deutschland sich verändern und derzeit an erster Stelle die Angst vor Terrorismus steht. Abgesehen von solchen Ängsten, die nach den jeweiligen Ereignissen hochkommen und sich auf „neue“ Gefahren richten, obwohl andere Alltagsgefahren viel größere Bedrohungen darstellten, gibt es auch krankhafte Ängste. Solche Angststörungen beschrieb in der Reihe „Psyche und Gesellschaft“, die das Gesundheitsamt seit einigen Jahren veranstaltet, Prof. Dr. Borwin Bandelow. Der Psychiater und Psychotherapeut von der Universität Göttingen nannte in seinem Vortrag im Haus am Dom unter

dem Titel „Angst in unruhigen Zeiten“ die drei wichtigsten Angststörungen, mit denen Ärzte konfrontiert werden und die behandlungsbedürftig sind: Panikstörungen/Agoraphobie (Platzangst), generalisierte Angststörungen und soziale Phobie. Während Panikstörungen sich etwa in Menschenmengen, auf Plätzen oder in engen Räumen anlassbezogen zeigten, seien generalisierte Angststörungen andauernd vorhanden. Diese richteten sich meist eher auf andere Menschen, um die man Angst habe, während die Panikstörungen die eigene Person betreffen. Die soziale Phobie (Angst, im Mittelpunkt zu stehen und dem nicht gewachsen zu sein) beginne oft schon in der Schule und führe auch zu Alkoholsucht, weil Alkohol entspanne.

Nach den Worten Bandelows gibt es nur zwei wirksame Therapien, nämlich die Verhaltenstherapie, die den Menschen auch mit den angstauslösenden Situationen konfrontiere, und die medikamentöse Therapie etwa mit Antidepressiva. Die Reaktionen auf angstauslösende Situationen verortete Bandelow in zwei unterschiedlichen Hirnbereichen. Zum einen seien im primitiven System die Urängste verankert und könnten etwa Fluchtreflexe oder Kampfbereitschaft auslösen. Daneben gebe es das intelligente System im Gehirn, das abwägen könne, ob Ängste wirklich berechtigt seien. In jedem Fall sollten Menschen mit Angststörungen fachärztliche Hilfe aufsuchen, um ihre Lebensqualität wiederzugewinnen. *wdl*