

Ärzteverband Bezirk Baden (Wyeth)

Vortrag vom 18.3.98 über

Panik- und Angstreaktionen in der Praxis

—
U. Davatz

I. Einleitung

In der Vor-Aufklärungsära hat man Angst und Panik mit Gebeten, Ritualen, Teufelsaustreibungen, Exorzizien oder gar Verbrennungen des Sündenbocks behandelt. Schriftsteller haben ihre Angst in dramaturgische, epische, existenzielle und auch dichterische Kunstwerke umgesetzt, denken wir nur an Kleist, Camus und Kafka. Maler haben sie in bildnerische Form zur Darstellung gebracht, wie z.B. Munch, Dahli u.a.m. Was wäre also die Kunst ohne die treibende Kraft der Angst. Kunst stellt also ebenfalls eine Form von Angstbewältigung dar, eine individuelle.

In manchen Länder der dritten Welt macht man dies heute noch so. In unserer Hemisphäre gibt es heute Psychopharmaka, welche die Angst beseitigen, die sogenannten Anxiolytika.

Die Ursachen sind jedoch durch beide Methoden nicht angegangen. Wollen wir das Problem an der Wurzel bekämpfen, müssen wir uns Gedanken machen über den Ursprung der Angst. Was sind mögliche Ursachen von Angst- und Panikreaktionen? Was ist die Funktion der Angst?

II. Angst als Warnsignal vor einer drohenden Gefahr

- Das Gefühl der Angst stellt an sich ein psychisches Warnsignal dar, das den Menschen davor warnen soll, einer Gefahr aus dem Wege zu gehen oder sie geschickt zu meistern, so dass die Überlebenschance maximiert wird.
- Angst ist somit eine psychisch empfundene Stressreaktion, die dem Überleben dient.
- Unter Stress gibt es 3 verschiedene Reaktionsmuster, die bei Mensch und Tier gleich sind:

- ° der Kampf die (Depression ist ein arretiertes Kampfverhalten)
- ° die Flucht oder das Ausweichverhalten
- ° der Todstellreflex (Panikreaktion)
- Alle drei Verhaltensmuster dienen der Überlebenschance und sind somit lebensnotwendig.
- Auf körperlicher Ebene gehen die zwei ersten Verhaltensmuster einher mit einer erhöhten körperlichen Leistungsbereitschaft, welche verschiedene Anpassungsmechanismen bedingt wie: Blutdruckerhöhung, Pulserhöhung, erhöhter Muskeltonus, Aufrichtereflex, erhöhter Metabolismus etc.
- Auf Hirnebene geht Angst einher mit einer erhöhten Wachsamkeitsreaktion und einer intensivierten Orientierungsreaktion.
- Ein gewisses Mass an Angst erhöht deshalb auch die Lernbereitschaft und verbessert die „Performance“.
- Als Gegenregulationsmechanismus auf die Angst und den Stress werden vom Körper Endorphine ausgeschüttet und Antistresshormone wie Cortison.

III. Die äusserlichen Ursachen für Angstreaktion

Grundsätzlich macht jede Zustandsveränderung Angst, d.h. alles Neue, das eine Orientierungs- bzw. Adaptionleistung erfordert.

Beispiele dafür sind:

- eine neue Umgebung über Wohnortswechsel oder durch Reisen
- ein neuer Arbeitsplatz durch Jobwechsel oder Versetzung
- eine neue Aufgabe am alten Arbeitsplatz
- ein neuer Chef, ein neuer Mitarbeiter, neue Teammitglieder
- eine neue Konzernleitung
- ein neues politisches Regime
- ein neuer Zivilstand, sei dies von ledig zu verheiratet oder von verheiratet zu geschieden
- eine neue Familienkonstellation von der Zweier- zur Dreierbeziehung, d.h. die Geburt eines Kindes
- der Verlust eines Familienmitgliedes oder einer wichtigen Bezugsperson durch Tod

- Arbeitsplatzverlust

Kommen verschiedene dieser Zustandsveränderungen zusammen, d.h. gleichzeitig vor, wird die Angst erhöht und es kann gar zu Panikreaktionen kommen.

IV. Die innere psychologischen Ursachen von Angst, Angst- und Schuldgefühlen

- Angst wird in sämtlichen patriarchalen Erziehungsmethoden verwendet im Sinn von Drohung oder Strafe bei Ungehorsam.
- Die mütterliche Erziehungsmethode über Angst läuft über die Angst vor Liebesentzug.
- Angst oder genauer gesagt das schlechte Gewissen ist also der Hirtenhund, der den Menschen bei der Herde behält.
- Jede Religion stellt ihre Regeln auf und ihre Bestrafungsmethoden, wenn man dagegen verstösst, dies hält die Gruppenkohäsion aufrecht.
- Angst, schlechtes Gewissen tritt immer dann auf, wenn sich der Mensch von der Herde, d.h. von der Norm wegbewegt.
- Sämtliche Regelverstösse, Regelübertretungen machen Angst, wenn es sich um Regeln der eigenen Kultur, der eigenen Sozialisation handelt.
- So lösen auch schon nur die vorgestellten Regelverstösse gegen die Familienregeln grosse Angst aus.
- Kommt ein Mensch aus einer anderen Kultur, werden von ihm in der neuen Kultur vielleicht Regelverstösse gegen die eigene Kultur verlangt als Anpassung an die neue.
- Denn, was in der einen Kultur Norm ist, ist in der andern abnorm und umgekehrt.
- (Beispiel: Bei uns muss man beim Grüßen in die Augen schauen, sonst ist man unhöflich, bei den Japanern darf man dies nicht, sonst ist man bedrohlich unanständig.)
- Gewisse Lebenssituationen verlangen von einem Individuum auch Regelverstösse gegen die erlernten Normen, um überleben zu können, wie z.B. stehlen im Krieg oder Menschen töten im Krieg.

- Die verlangten Regelverstösse können selbstverständlich auch subtiler sein, sie sind jedoch notwendig, um eine adäquate Anpassung an die gegebene Lebenssituation zu ermöglichen. Findet der Regelverstoss nicht statt, kann keine Anpassung vollzogen werden, d.h. es passiert dann meist eine Fehlanpassung mit entsprechender Entwicklung von psychosomatischen Symptomen. Die Angst geht in den Körper.
- In dieser Situation tritt also Angst auf im Augenblicke, da vom Betreffenden Regelverstösse verlangt werden, quasi als Angst vor dem schlechten Gewissen, das man haben könnte, wenn man tatsächlich gegen die Regeln verstossen sollte.
- Bei einer schwer verständlichen und deshalb schwer zu behandelnden Angstsymptomatik handelt es sich meistens um Angst vor zu machenden, d.h. vor pendenten Regelverstössen.
- Die Kunst ist es dann, zuerst die geheimen Regeln und dann die für eine Lösung verlangten Verstösse herauszufinden.
- Da die meisten Regeln sich aufs Sozialverhalten beziehen, können diese psychologisch verursachten Ängste mit Bildern beschrieben werden wie: Angst vor Gesichtsverlust, Scham vor sich selbst, Angst vor Kontrollverlust durch Aggression.

V. Der therapeutische Umgang mit der Angst

- Die Aufgabe des Therapeuten im Umgang mit Patienten, die an Angst oder gar Panik leiden, ist wie die eines guten Bergführers oder Trainers einer gefährlichen Sportart.
- Er führt den Patienten mit sicherer Hand durch die Angst hindurch über die Brücke, von einem Zustand in den andern, führt ihn also ein ins Neue, verlangt jedoch nur so viel, wie dem Patienten zuzumuten ist.
- Man muss durch die Angst hindurch, um sie zu bewältigen, weicht man ihr aus, wird sie immer grösser und bedrohlicher. Versucht man sie gewaltsam zu verdrängen oder abzuschneiden, kommt immer wieder neue Angst, d.h. es wachsen neue Drachenköpfe nach.

- Regelverstösse müssen also sorgfältig begleitet werden, sie können nicht nur vom Patienten als Anpassungsleistung verlangt werden, man lässt ihn dann mit der Aufgabe alleine.

VI. Rolle der Psychopharmaka, der Anxiolytika und Antidepressiva

- Psychopharmaka sollen immer dann eingesetzt werden, wenn das Warnsymptom, das eigentlich zu einer adäquaten Problembewältigungsstrategie führen sollte, zum Problem selbst wird, d.h. wenn das Warnsignal, die Sirene zur Lebensbehinderung wird.
- Dies ist sicherlich der Fall, wenn es sich um Panikattacken handelt oder um chronische Angstzustände.
- In diesem Augenblick sind die Psychopharmaka indiziert. Sie helfen die Angst vor dem Regelverstoss zu vermindern und ermöglichen somit den arretierten Kampf der Depression zu Ende zu führen.
- Effexor hemmt präsynaptisch die Wiederaufnahme von Noradrenalin, Serotonin und etwas weniger Dopamin. D.h. die adrenergen Neurotransmitter sind postsynaptisch wirksamer, was eine aktivierende antidepressive, angstüberwindende Wirkung hat. Es ist indiziert bei chronischer Angst . Ein Anxiolytikum wäre indiziert bei akuter Angst und Panik.
- Man sollte jedoch nie verpassen bzw. vergessen, auch die Ursachen und Hintergründe der Angst zu explorieren sonst geht es ihnen wie beim Automotor, bei dem sie einfach das rote Warnlämpchen abstellen, ohne nachzuschauen was fehlt, er verbrennt ihnen.
- Uebertönt das Warnsignal der Angst jedoch alles Leben, kann auch keine Regelveränderung vorgenommen werden.

Schlussfolgerung

Lassen Sie sich von der Angst- und Panikreaktion ihrer Patienten weder anstecken noch verärgern, versuchen Sie vielmehr, die äusseren und inneren Ursachen herauszufinden und die entsprechenden Regelverstösse einzuleiten und zu begleiten mit ruhiger Hand und besänftigen Sie das Symptom, wenn es allzu hinderlich ist beim Lernprozess.