

PRESSEMITTEILUNG

Der Angst begegnen – Herkunft, eigenes Erkennen und Therapieformen Verhaltenstherapie ist einer der Schlüssel

München, 09.03.2023. Angst ist in wirklich gefährlichen Situationen hilfreich: Denn die körperliche Reaktion setzt auch einige Möglichkeiten frei, um zu flüchten oder zu reagieren. Wenn jedoch die Angst den Alltag überkontrolliert, ist es ratsam, sich vom Profi Hilfe zu holen. Rund ein Viertel aller Menschen hat im Laufe des eigenen Lebens übergroße Angst oder eine Angststörung. Dies trifft Frauen doppelt so oft wie Männer. Therapeutische Unterstützung hilft dabei, für den Alltag passende Reaktionen und neue Verhaltensweisen zu erlernen. Die neue Freiheit kann beispielsweise durch die klassische Verhaltenstherapie gewonnen werden. In selteneren Fällen werden auch Medikamente therapiebegleitend eingesetzt.

Ein Beispiel

Sabine Z. ist Mitte 30. Sie arbeitet als Physiotherapeutin in einer Praxis, zu der sie nach deren Umzug über eine Stunde mit den öffentlichen Verkehrsmitteln braucht, da sie keinen Führerschein besitzt. Sabine Z. hatte sich bewusst eine Arbeitsstelle gesucht, die von ihrer Wohnung aus gut mit dem Fahrrad zu erreichen ist, da sie große Angst davor hat, gleichzeitig mit vielen fremden Menschen in einem engen Bus oder einer überfüllten U-Bahn „eingesperrt“ zu sein.

Vor dem Praxis-Umzug hat Sabine den Weg bei jedem Wetter auf dem Fahrrad zurückgelegt. Seit dem Umzug kommt Sabine immer mal wieder nicht zur Arbeit, weil sie den Weg mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nicht mehr schafft.

Ihr Kollegenteam hat ihr in der ersten Zeit noch verständnisvoll zur Seite gestanden. Aber nach drei Monaten nimmt der kollegiale Rückhalt ab. Die Chefin überzeugt sie in vielen Gesprächen, eine Therapeutin aufzusuchen, die mit Sabine über eine kognitive Verhaltenstherapie den Weg zurück in einen angstfreien Alltag geht.

Mit der Angst umgehen

Je früher sich Betroffene professionelle Hilfe suchen, desto schneller können auftretende Ängste gelindert und die Gefahr ihrer Chronifizierung deutlich reduziert werden. So lässt sich der Entwicklung einer Angststörung oft wirkungsvoll entgegenzutreten. Die Flucht in Beruhigungsmittel, Alkohol oder andere Suchtsubstanzen ist der falsche Weg. Auch ein Vermeiden der Angstsituation schlägt ins Gegenteil um und verstärkt vielmehr die Problematik. Hausärzte, eine Praxis für Psychotherapie, ein Psychiater oder eine Institutsambulanz sind für Betroffene die passenden Anlaufstellen.

Eine Angststörung wird in einem ausführlichen Gespräch diagnostiziert. Um körperliche Ursachen der Angst auszuschließen, findet auch eine körperliche Untersuchung statt. Wenn Angehörige den Weg zum Arzt und zur Therapie aktiv unterstützen und gutheißen, ist dem Betroffenen sehr geholfen.

Therapieformen

Bei einer Psychotherapie kommen vor allem die kognitive Verhaltenstherapie sowie die psychoanalytische und die tiefenpsychologisch-fundierte Therapie sowie die Systemische Therapie in Frage. Die Konfrontationstherapie – also sich der angstausslösenden Vorstellung und später der realen Situation zu stellen – ist ein wesentliches Element der Behandlung von Ängsten und Angststörungen.

Als besonders geeignet oder erfolgreich bei der Behandlung von Ängsten und Angststörungen hat sich die Verhaltenstherapie erwiesen.

Ergänzend zu einer solchen Psychotherapie und eventuellen Gabe von Medikamenten können Entspannungsverfahren, dem Alter und Vermögen angepasster Sport oder die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein.

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie wurde vor allem in den USA aus der Lerntheorie entwickelt. Sie vertraut darauf, dass auch als Erwachsener Verhalten neu erlernt werden kann. Damit geht einher, anderes Verhalten ablegen zu können. Das eigene Erkennen, sowohl von der Gedankenwelt her als auch aus der eigenen Gefühlswelt heraus, steht im Mittelpunkt.

Verhaltenstherapie ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche geeignet. Sie ist neben Angststörungen auch bei vielen weiteren psychischen Störungen wie zum Beispiel bei Depressionen, Zwangsstörungen und Sucht, aber auch bei Schlaf- oder Sexualstörungen sehr wirksam. Außerdem kann sie bei körperlichen Erkrankungen, zum Beispiel bei chronischen Schmerzen, helfen, besser mit den Beschwerden zurechtzukommen.

Der Psychotherapeut analysiert gemeinsam mit dem Patienten zunächst das eigentliche Problem, um das dahinter verborgene Verhaltensmuster zu verstehen. Anschließend werden die Therapieziele bestimmt, die Behandlungsprinzipien erklärt und ein Therapieplan festgelegt. Verhaltensübungen und der Umgang mit auslösenden Reizen sind Teil der passgenauen Therapie. Bis bei Menschen neue Gewohnheiten entstehen, vergehen in der Regel drei Monate. Danach ist die Therapie entweder abgeschlossen oder wird mit geschärften Zielen fortgesetzt.

Dossier Angst und Angststörungen

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/angst/artikel/>

Dossier Verhaltenstherapie

<https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/verhaltenstherapie/artikel/>

Psychologische Tests zu Angststörungen und Phobien

<https://www.therapie.de/psyche/info/test/angst/einstiegsseite/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 12.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an. Mehr Informationen unter www.therapie.de

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
psyche@therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de