

1B: Entstehung und Erscheinungsbild von panischer und phobischer Angst

- Bist du eines Tages plötzlich und unerwartet in heftige Erregung geraten und hast dabei starke körperliche Symptome bekommen wie Schwindel, Herzrasen, Übelkeit, Schwächegefühl oder Zittern? War das der erste Panik- oder Angstanfall?



© Klaus Gehrman

- Welche Folgen der Erregung hast du da befürchtet? So etwas wie „Ich verliere die Kontrolle“, „Ich sterbe“, „Ich drehe durch“?



© Klaus Gehrman

- Achtest du seither auf ähnliche körperliche Missempfindungen und machst dir Sorgen über dein Wohlergehen? Befürchtest du weitere Erregungszustände? Kommt es bei dir aufgrund innerer Unruhe häufiger zu einem Angstanfall?

- Wenn du weitere Angstzustände befürchtest (Angst vor der Angst) und häufiger starke Angstanfälle bekommst, hast du eine *Panikstörung*.

- Wie versuchst du, dich vor der Angst und den gefürchteten Folgen der Angst zu schützen? Flüchtest du beim Aufkommen von Angst immer häufiger aus der Situation? Vermeidest du vorsorglich Situationen, in denen Angst auftreten könnte? Verlässt du dich mehr auf andere und lässt dich häufiger begleiten? Solche Schutzvorkehrungen geben dir wahrscheinlich Sicherheit. Leider wird deine Angst aber durch das Vermeiden schlimmer und bleibt bestehen.

- Vielleicht vermeidest du inzwischen schon einiges oder erträgst manche Angstsituation nur mit größtem Unbehagen (offene Plätze, enge Räume, Verkehrsmittel, Menschenmengen, Restaurants, Verreisen, Alleinsein, sportliche Bewegung, bestimmte Tiere, Gegenstände, woanders zu übernachten, Trennung von den Eltern usw.).



© Klaus Gehrman



© Klaus Gehrman

- Eine starke Angst vor bestimmten Situationen oder Dingen, die in Wirklichkeit nicht gefährlich sind, wird *Phobie* genannt. Wenn du dich vor mehreren Situationen fürchtest und einige vermeidest, hast du eine *Agoraphobie*. Befürchtest du, dass deinen Angehörigen etwas zustoßen könnte, weshalb du sie nicht mehr aus den Augen lassen willst, hast du *Trennungsangst*.