Panikstörung mit und ohne Agoraphobie

Starke Angstreaktionen in ungefährlichen Situationen

Was ist eine Panikattacke?

Bei einer Panikattacke handelt es sich um starke Angst, die plötzlich, wie aus heiterem Himmel über die Betroffenen hereinbricht. Zusätzlich zeigt der Körper bestimmte Alarmsignale:

- Herzrasen
- Atemnot, Engegefühl in Brust und Kehle
- Hyperventilation
- Zittern, Schwindel
- Schweißausbrüche
- Kälteschauer oder Hitzewallungen
- Taubheitsgefühle oder Kribbeln
- Übelkeit
- Depersonalisationsgefühle („Neben sich stehen“, „Nicht mehr ich selber sein“)
- Derealisationsgefühle („Umgebung wird als fremd, unwirklich wahrgenommen“)
- Angstgedanken („Das ist ein Herzinfarkt“, „Jetzt sterbe ich gleich“, „Ich werde verrückt“)

Was ist Agoraphobie?

"Agoraphobie" ist ein griechisches Wort und bedeutet soviel wie "Angst (phobie) vor offenen Plätzen (agora)". Psychologen meinen damit heute aber eine Angst vor einer Vielzahl von Situationen, die die Betroffenen meiden. Diese Situationen sind dadurch gekennzeichnet, dass eine Flucht schwierig oder peinlich sein könnte oder aber dass Hilfe im Notfall nicht rechtzeitig zu erwarten wäre. Häufig handelt es sich um Situationen, in denen schon einmal ein Panikanfall aufgetreten ist.

Panikstörung mit oder ohne Agoraphobie?

Von einer Panikstörung wird gesprochen, wenn eine Person wiederholt Panikattacken erlebt und befürchtet, dass solche Panikattacken erneut auftreten könnten. Wenn eine Person zusätzlich beginnt, spezifische Situationen wie z. B. Kaufhäuser zu vermeiden, da sie befürchtet, dort eine Panikattacke zu bekommen, spricht man von einer **Panikstörung mit Agoraphobie**. Besteht kein solches Vermeidungsverhalten, dann spricht man von einer **Panikstörung ohne Agoraphobie**. Eine kleine Gruppe von Patienten leidet ausschließlich unter Agoraphobie (dem Vermeiden von bestimmten Situationen aufgrund von Angst) und erlebt niemals Panikattacken. Diese Personengruppe erhält die Diagnose **Agoraphobie ohne Panikstörung** in der Vorgeschichte.

Wie erklärt man sich die Entstehung?

Angst ist ein Aufschaukelungsprozess. Am Anfang kann z.B. die bloße **Wahrnehmung** des eigenen Herzschlags stehen – vielleicht, weil man gerade schnell die Treppe hoch gelaufen ist oder zu viel Kaffee getrunken hat. Diese Wahrnehmung kann dann als Zeichen dafür gesehen werden, dass mit dem Herzen „etwas nicht stimmt“. Der Gedanke lautet in dem Fall „**Gefahr**“. Diese Fehlinterpretation löst automatisch **Angst** aus, da der Körper jetzt reagieren muss. Angst (egal, ob auf Grund realer Bedrohung oder „nur“ durch Fehlinterpretation) führt immer zu **physiologischen Veränderungen**. So schüttet der Körper z.B. Stresshormone aus. Dies wiederum führt zu **körperlichen Empfindungen** wie noch stärkerem Herzklopfen, Schwitzen oder Atemnot. Das wird nun wieder wahrgenommen und man wird bestätigt in der Annahme, dass mit dem Herzen etwas nicht in Ordnung sein kann, was die Angst nur umso mehr ankurbelt.

Der Teufelskreis der Panik

Margraf & Schneider, 1990

Wie wird die Panik Störung behandelt?

Wissenschaftliche Studien belegen die hohe Wirksamkeit von Therapien die Gedanken und Verhalten fokussieren, auch kognitive Verhaltenstherapie genannt. 80% der Patienten profitieren von dieser Behandlungsform. Diese umfasst:

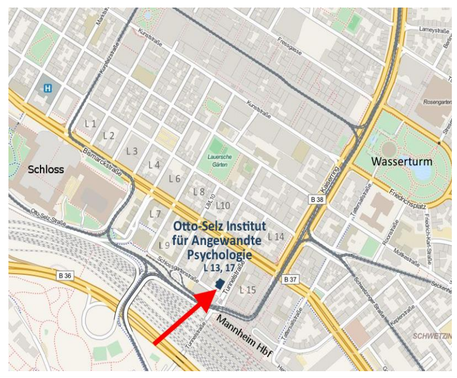
- **Diagnostische Phase**: Gezielte Suche nach möglichen Auslösern für Panikattacken sowie nach Bedingungen, die die Wahrscheinlichkeit des Auftretens erhöhen
- **Psychoedukation:** Vermittlung eines Erklärungsmodells für Panikattacken (z.B. Teufelskreis)
- **Exposition:** Konfrontation mit Körperempfindungen und externen Auslösern (z.B. Kaufhäuser)
- **Kognitive Techniken:** Erarbeitung von dysfunktionalen Gedanken, die im Folgenden hinterfragt und verändert werden.

Sollten Sie Fragen haben oder selbst Hilfe suchen – bitte wenden Sie sich an die Psychologische Ambulanz des Otto-Selz-Instituts! Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Adresse:

Professor Dr. Georg W. Alpers
Otto-Selz-Institut, Psychologische Ambulanz
L13, 17
68161 Mannheim

Zu Fuß: gegenüber Mannheimer Hauptbahnhof
Besucherparkplatz vorhanden (auf Anfrage)



Webseite: www.osi.uni-mannheim.de **Email:** ambulanz@osi.uni-mannheim.de **Tel.:** (0621) 1813480 (Anrufbeantworter)