



## Wenn Angst krank macht

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt Antworten aus der Psychologie vor.

„Angst ist nicht gleich Angst. Die Realangst schützt vor Gefahren. Eine andere Form von Angst kann Spaß machen, wenn wir beispielsweise den Thrill gezielt suchen. Doch Angst kann auch krank machen. Die pathologische oder neurotische Angst gilt als eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Wir unterscheiden zwischen einer generalisierten Angststörung, einer Panikstörung und Phobien (etwa die Angst, das Haus zu verlassen oder die Angst vor Enge, vor Hunden, vor Blut). Gemeinsam ist allen Formen, dass die Betroffenen ihre Ängste nicht oder nur sehr schwer kontrollieren können. Eine unbehandelte Angststörung kann sich so immer mehr verselbstständigen. Dabei sind Frauen in den Zahlen stärker betroffen als Männer. Angst entspricht bis heute nicht dem männlichen Selbstbild“, so Dr. Willi Martmöller.



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

### Die Angstenstehung nach Sigmund Freud

Nach Freud besteht unsere Persönlichkeit aus ES, ICH und ÜBER-ICH. Hinter dem Begriff ES verbergen sich Wünsche, Triebe, Bedürfnisse. Das ÜBER-ICH steht für Gebote, Verbote, Werte und Gewissen. Das ICH hat - vereinfacht gesagt - die Aufgabe der Vermittlung zwischen ES und ÜBER-ICH und der sozialen Umwelt. Sind alle drei Instanzen im Gleichgewicht, kann man von einer psychisch gesunden Persönlichkeit sprechen. Bei einem Ungleichgewicht treten Ängste auf: Realängste, moralische Ängste durch die (nicht erfüllten) Forderungen des starken ÜBER-ICH (Gewissensbisse) oder neurotische Ängste durch die starken Ansprüche des ES (Wünsche, Triebe, Begehren). Die Reaktion auf Angst liegt im Angriff (sich bewusst mit der Angst auseinandersetzen) oder in der Flucht (unbewusste Verdrängung oder Vermeidung).

Angst äußert sich sowohl auf der Ebene seelischen Erlebens, als auch durch körperliche Symptome und eine Veränderung des Verhaltens. Die körperliche Symptomatik, wie Schwindel, Herzklopfen bis hin zur Todesangst führt auch häufig zum Arztbesuch. „Insbesondere bei einer Panikstörung stellen sich Patienten nicht selten in der Notfallambulanz vor oder gehen von Arzt zu Arzt, weil sie das Vorliegen einer lebensbedrohlichen Erkrankung befürchten.“ Die pathologische Angst schränkt die Lebensqualität zunehmend ein. Sie nährt sich von **Vorstellungen** und der Weigerung, sich unangenehmen Situationen zu stellen. „Unbewusst projizieren wir verdrängte oder bedrohliche Situationen aus der Vergangenheit in den Augenblick. Wir reagieren körperlich oft mit gleichen Symptomen wie bei der Realangst, weil unser Körper das nicht unterscheiden kann. Er befindet sich dann in Daueralarm, weil er den Augenblick als ähnlich zu einer bedrohlichen Situation der Vergangenheit empfindet und sofort auf mögliche Gefahren hin abtastet. Dadurch regt er unsere Vorstellungskraft an, falsche Vorstellungen zu erzeugen. Wir versuchen, solche Situationen zu vermeiden. Schwieriger wird es im Umgang mit anderen Menschen. Sie spüren, dass wir nicht angemessen auf die Situation reagieren, fühlen sich missverstanden, reagieren mit Aggression, die wir wiederum missverstehen. Wir fühlen uns ungerecht behandelt und reagieren erneut unangemessen. Ein Teufelskreis“, erklärt Martmöller. „Das Wort **VOR-Stellung** macht uns deutlich, worauf es ankommt. Man kann sich nicht der Angst stellen, weil etwas zwischen der Person und der Situation DAVOR steht. Der Therapeut muss versuchen, den Konflikt aufzuarbeiten, damit der Patient lernt, mit seiner Angststörung zu leben.“ anja

◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)