



## Erwartungsangst, Panik oder: Die Angst vor der Angst

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



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

Die Angst scheint neben den Depressionen **DIE** psychische Störung zu sein, die Menschen am meisten bewegt. Dabei ist sie nicht grundsätzlich negativ. Als Warn- und Alarmsignal hilft sie - ähnlich wie der Schmerz - auf Bedrohungen von außen und Störungen von innen aufmerksam zu machen. Wenn man die Gefahr kennt, kann man sie besser bewältigen. So führt Angst zu einem lebensnotwendigen Anpassungs- und Lernvorgang. Aber: „Das dauerhafte Erleben starker Angst frisst die Seele auf. Es entsteht eine Angst vor der Angst, die auch als Erwartungsangst bezeichnet wird. Wenn sie nicht mehr kontrollierbar ist, aus heiterem Himmel auftritt und mit körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schweißausbrü-

### Panik vor Viren und Infektionen

In der Zeit der Corona-Pandemie kommt der Angst eine besondere Bedeutung zu. Eine „gesunde Angst“ (besser: Vorsicht) ist selbstverständlich notwendig. Aber Menschen mit einer Angsterkrankung reagieren in diesen Zeiten besonders panisch.

Ohne das Wissen um die Corona-Pandemie würden viele Patienten mit unspezifischen Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Nasenfluss und Kratzen im Hals normalerweise nicht unbedingt sofort ärztlichen Kontakt aufsuchen.

Hinzu kommt: Die Coronavirus-Infektion ist derzeit nicht beherrschbar und ein Impfstoff noch nicht entwickelt. Das Wissen um das Virus steckt noch in den Kinderschuhen und alles, was unbekannt ist, macht Menschen Angst. Und wer an einer Angsterkrankung leidet, für den ist das noch schlimmer. Während der Durchschnittspatient durch ein negatives Testergebnis beruhigt wird, glaubt der Angstpatient, der Test sei möglicherweise nicht korrekt durchgeführt worden oder er könne ja kurz nach der Durchführung des Tests doch noch erkrankt sein. Dann reagiert er schnell panisch.

che, Schwindel, Atemnot oder Kollaps verbunden ist, sprechen wir von Panik. Der Betroffene glaubt, ihm drohe ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall. Mit der Zeit kann sich diese Panik auf alle möglichen Situationen im Lebensalltag ausweiten“, erklärt Dr. Willi Martmöller. Der Betroffene fragt sich: Warum sollte es nicht bei Veranstaltungen wie einem Theater- oder Stadionbesuch zu einer Panikattacke kommen? Warum sollte die Panikattacke nicht immer dann auftreten, wenn ich aus dem Haus gehe?

„Die Konsequenz ist: Man meidet mit der Zeit immer mehr alltägliche Situationen und verlässt das Haus nicht mehr. Schon geringe Anlässe reichen, damit sich bei dem Betroffenen Angst und Panik einstellen.“

Für diese Menschen gibt es Hilfe. „Wenn der Leidensdruck groß genug ist, führt der Weg in der Regel in eine Therapie. Der Alltag ist für diese Menschen oft nicht mehr kontrollierbar. In der Therapie ist die Auseinandersetzung (Konfrontation) mit der Angst wichtig. Es gibt gute Möglichkeiten, durch Psychotherapie und Medikamente eine Angststörung zu behandeln“, so Martmöller.

Und er ergänzt: „Marie Curie hat es schön formuliert: Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr. In diesem Zitat der Wissenschaftlerin steckt auch für Angstpatienten viel Wahrheit.“

anja

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