

Die lähmende Angst vor der Angst

Psychologen der Uni Würzburg erforschen und behandeln Panikstörungen

Von unserem Redaktionsmitglied

ALICE MATTER

WÜRZBURG Auf einmal rast das Herz, die Lunge schreit nach Luft, eng wird es um die Kehle, aus allen Poren bricht Schweiß. Der Anlass mag nichtig sein, das Problem ist es nicht. Panikstörungen können

Betroffenen das Leben zur Qual machen. An der Uni Würzburg bieten Psychologen intensive ambulante Behandlung an.

Es kann jederzeit passieren, völlig unvermittelt im Alltag. Beim Einkaufen, beim Spazierengehen, in der Straßenbahn. Plötzlich sind da Schwindel und Atemnot, Schmerzen in der Brust, Hitzewallungen und Kälteschauer. Und Angst. Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden. Angst zu sterben. Appelle, sich zusammenzureißen, nützen nichts. Treten die Attacken häufiger auf, sprechen Wissenschaftler von

einer Panikstörung. Ein bis zwei Prozent der Bevölkerung leiden daran, Frauen häufiger als Männer. Das Problem sind nicht nur körperliche Symptome, die die Betroffenen spüren. Das große Problem ist die Angst vor der Angst. „Die Leute leiden extrem darunter“, sagt der Würzburger Psychologe Dr. Georg Alpers.

Meister im Vermeiden

Im Unterschied zur Spinnenphobie oder Höhenangst gibt es keinen Anlass, keinen nachvollziehbaren Grund. Bis zu einer halben Stunde kann so eine Attacke dauern. „Häufig achten die Betroffenen genau auf ihr Herz, geraten in Aufregung und schauen sich selber regelrecht hoch“, sagt Alpers. Es ist ein Teufelskreis. Man spürt sein Herzklopfen, interpretiert das Symptom als Katastrophe, reagiert mit Angst, das Herzklopfen nimmt zu – eine fatale Bestätigung der Befürchtungen.

Oft kommt zur Panik die Agora-

phobie, die Angst vor öffentlichen Plätzen. Das kann so weit gehen, „dass die Betroffenen ihr Haus kaum verlassen“, sagt Julia Dürner von der Hochschulambulanz des Instituts für Klinische Psychologie. Die Betroffenen werden Meister im Vermeiden: kein Busfahren, kein Stadtbummel, kein Treffen mit Freunden in der Kneipe. Zum Einkaufen gehen sie nur, wenn es nicht anders geht.

Zu so vielen Ärzten die Betroffenen auch gehen, so oft sie sich auch untersuchen lassen und körperliche Gesundheit bestätigt bekommen – eine Besserung tritt nicht ein. Mit Verhaltenstherapie können Angststörungen relativ gut behandelt werden, sagen die Psychologen der Uni Würzburg. Und dies in relativ kurzer Zeit: Im Rahmen der Behandlung sind zwölf intensive Sitzungen in sechs bis acht Wochen vorgesehen. Gemeinsam mit sechs weiteren Hochschulambulanzen sind die Würzburger an einer Studie beteiligt,

bei der etablierte Therapieverfahren verbessert werden sollen.

Leicht sei die Behandlung nicht, sagt Alpers. „Sich zu öffnen, über Panik zu reden und sich ihr zu stellen, ist unangenehm.“ Aber die harte Arbeit zahle sich aus. Die Patienten lernen, ihre Symptome zu verstehen und auszuhalten.

Im Blickpunkt

Studie zu Panikstörungen

Interessierte können die Psychologen der Hochschulambulanz unter ☎ (09 31) 31 28 39 kontaktieren (montags von 9 bis 10 Uhr, sonst ist ein Anrufbeantworter geschaltet, bitte Name und Nummer hinterlassen). E-Mail: duerner@psychologie.uni-wuerzburg.de

Am Donnerstag, 29. November, findet um 18 Uhr eine Informationsveranstaltung für Interessierte zum Thema statt (Lehrstuhl für Psychologie I, Marcusstraße 9-11).