

## Wenn Angst zur Krankheit wird

Angst, wer hat die nicht. Muss sich nicht jeder überwinden, vor einer Gruppe etwas zu sagen, in ein Flugzeug zu steigen oder den Aufzug zu benutzen? Ängste sind viergesichtig. Immer mehr Menschen können sich nicht mehr „einfach so“ in den Alltag einfügen. Vieles ist zu einem unüberwindbaren Hindernis geworden. Oft reicht allein die Vorstellung einer Situation aus, um starke Ängste auszulösen, denn vieles passiert bereits in unserem Kopf. Die Angst besteht immer aus drei Komponenten:

- Körper
- Denken und Fühlen
- Verhalten.

Sie nimmt die ganze Person in Anspruch. Angst ist dabei ein normaler und notwendiger Teil unseres Lebens, genau so wie zum Beispiel Zorn und Freude. Sie ist notwendig als Alarmsignal und die Vorbereitung auf ein schnelles Handeln. Aber spätestens dann, wenn sich die Angst vor der Angst einstellt, wird deutlich, dass hier etwas nicht stimmt. Die Angst wird zu einer Störung, wenn sie unangemessen stark ist, zu häufig und zu lange auftritt und der Mensch darüber die Kontrolle verliert. Ich vermeide die angstmachende Situation und leide stark unter ihr. Angststörungen sind weit verbreitet. Viele Betroffene sprechen aus Scham, Unsicherheit oder Unwissen nicht über ihre Angstprobleme und bekommen erst die Behandlung, wenn bereits vielfältige Komplikationen, beispielsweise psychosomatische Störungen, aufgetreten sind. Dabei können Angststörungen in der Regel recht gut behandelt werden, wenn sie nur rechtzeitig erkannt werden. Es eignen sich verschiedene Methoden aus der Gesprächs-, Verhaltens- oder Logotherapie zur Behandlung.

Ihre Monika Glaschick

[WWW.Monika-Glaschick.de](http://WWW.Monika-Glaschick.de)