

Angsterkrankungen und Panikstörungen

Angst und Panik treten als Symptome verschiedener psychischer und psychosomatischer Störungen auf. Dabei kann es sich um Angst vor konkreten Situationen, Ereignissen oder Begegnungen handeln, um Angst als Folge einer psychischen Erkrankung oder Angst, die man spürt, ohne dass eine klare Zuordnung zu bestimmten Ereignissen oder Situationen möglich ist. Letztere Form ist für den Patienten besonders quälend, weil sie nicht erklärlich ist.

Patienten, die unter ständigen oder wiederkehrenden Ängsten und Panikgefühlen leiden, bieten wir eine eigene Therapie – zumeist in Gruppen – an. Dabei ist es unerheblich, ob Angst das eigentliche Leiden ist oder ob es sich um eine Begleiterscheinung – zum Beispiel einer Abhängigkeit – handelt. Die „Angstgruppen“ werden offen geführt: Abhängig von den Kapazitätsgrenzen der Gruppen können immer wieder Patienten aufgenommen werden.

In der Therapie vermitteln wir zunächst Informationen über die Symptome Angst und Panik und ihre Ursachen. Danach reflektieren wir mit den Gruppenmitgliedern, welche Funktionen Angst und Panik in ihrem Leben erfüllen. Wesentlicher Teil der Behandlung ist die Entwicklung spezifischer Strategien im

Umgang mit Angst. Dabei werden sowohl verhaltens- als auch kognitiv-therapeutische Elemente einbezogen. Gegebenenfalls schließen sich Rollenspiele und Expositionsbehandlungen an. Im Einzelfall kann es notwendig sein, symptomzentrierte Einzelstunden durchzuführen.