

[Home](#) > [Themenübersicht](#) > [Artikel](#)

Artikel | Gesundheits-Tipp 12/2004

## **Panische Ängste - und wie man sie bekämpft**

**Selbst das Anstehen an der Kasse wird zum Spiessrutenlauf: Menschen mit einer Sozialen Angststörung sind krankhaft schüchtern. Oft verschreiben Ärzte Antidepressiva. Doch das muss nicht zwingend sein.**

Mit dem Erfolg im Beruf kamen die Probleme. Nachdem Matthias Meier (Name geändert) in die Geschäftsleitung einer grossen Firma aufgestiegen war, musste er oft Vorträge halten. «Ich war schon immer etwas gehemmt. Nun wurde jeder Auftritt zur Qual.»

Eines Tages brachte er keinen Ton heraus. «Mindestens fünf Minuten habe ich mit mir gekämpft, bis ich den Vortrag beginnen konnte», erinnert sich Meier. «Und dann habe ich extrem gestottert.»

Danach behinderte ihn die Angst auch in der täglichen Arbeit: Bereits eine Besprechung mit zwei oder drei Mitarbeitern habe ihn furchtbar nervös gemacht. «Sogar jemanden im Grossraumbüro anzusprechen, kostete mich grösste Überwindung.»

Fachleute nennen das Soziale Angststörung. Die Betroffenen fürchten, in Anwesenheit anderer zu versagen oder etwas Peinliches zu tun. Weil sie sich immer mehr zurückziehen, kann eine Depression die Folge sein.

«Eine Soziale Angststörung geht weit über normales Lampenfieber hinaus», sagt Giovanni Carraro, Psychiater am Unispital Zürich. Ein Gefühl der Anspannung sei natürlich. «Aber einige Leute empfinden dies als Vorboten einer Katastrophe, als Beweis ihrer Unfähigkeit.» Ein Teufelskreis entsteht: Je grösser die Angst, desto mehr vermeiden Betroffene soziale Situationen - und desto unsicherer werden sie im Kontakt mit anderen Menschen.

Matthias Meier half eine Kombination von Verhaltenstherapie - eine praxisorientierte Form der Psychotherapie - und Medikament: «Heute habe ich mehr Erfolgserlebnisse als Rückschläge.»

Meier nimmt ein Medikament, das im Hirn den Botenstoff Serotonin beeinflusst. Es dient eigentlich der Behandlung von Depressionen. Immer öfter verschreiben Ärzte solche Medikamente auch gegen Angsterkrankungen. Doch gegen eine Soziale Angststörung wirken sie nicht besser als eine Verhaltenstherapie. Zu diesem Schluss kam vor zwei Jahren ein Artikel in der Fachzeitschrift «Biological Psychiatry», der alle bis dahin verfügbaren Studien zusammenfasste.

Vor wenigen Wochen bestätigte eine neue Studie diese Erkenntnis. Die Forscher hatten das Antidepressivum Fluctine an Patienten mit Sozialer Angststörung getestet. Die wichtigsten Resultate:

- Das Medikament bringt nicht mehr als eine Gruppenverhaltenstherapie.
- Eine Kombination von Fluctine und Psychotherapie bringt keine Besserung.

Trotzdem preisen die Hersteller Antidepressiva als Heilmittel gegen Soziale Angststörung. Bezeichnend ist

ein Inserat in der Schweizer Ärztezeitung «Medical Tribune». Quer über die Infos zum Antidepressivum Zoloft wurde ein dicker Balken platziert. Darauf steht: «Neu - Soziale Phobie».

Laut Pulstipp-Arzt Thomas Walser werden Hausärzte mit Artikeln und Broschüren zur Sozialen Angststörung überschwemmt: «Oft ist nicht klar, wer hinter diesen Publikationen steht - aber immer geht es um Antidepressiva als Therapie. Psychotherapie wird nur kurz erwähnt, wenn überhaupt.»

Markus Heinrichs ist Psychologe und Psychotherapeut. An der Uni Zürich leitet er eine Nationalfonds-Studie zur Sozialen Angststörung, für die er noch Betroffene sucht. Die Pharmafirmen hätten jahrelang die Psychotherapie unterschätzt, sagt er. «Jetzt müssen sie eingestehen, dass Medikamente letztlich nicht wirksamer sind.»

Setzt man die Mittel ab, sind die Symptome wieder da

Gerade bei jungen Menschen hält Heinrichs es nicht für sinnvoll, Antidepressiva gegen Soziale Phobie zu verschreiben: «Diese Medikamente helfen nicht, das Verhalten zu ändern.» Setze man sie ab, träten die Symptome wieder auf, sodass viele Betroffene die Pillen ihr Leben lang nehmen müssten.

Für Psychiater Carraro sind Medikamente kein Tabu. Wenn zum Beispiel jemand zusätzlich zur Sozialen Angststörung schwer depressiv ist oder ausdrücklich Medikamente verlangt, greift er manchmal zum Rezeptblock. Erste Wahl ist für ihn aber eine Verhaltenstherapie: «So kann der Patient den Erfolg sich selbst zuschreiben.»

Seit diesem Jahr führt Carraro Gruppentherapien gegen Soziale Angststörungen durch. Unter der Anleitung von zwei Therapeuten treffen sich sechs bis acht Betroffene während zehn Sitzungen.

«Ich konnte erst nach drei Flaschen Bier unter Menschen»

Philipp Gisler (Name geändert) nahm an der Gruppentherapie teil. Bei ihm äusserte sich die Angst etwa in der Migros, wenn er an der Kasse anstehen musste: «Ich bildete mir ein, dass mich die Leute hinter mir anstarren und schlecht über mich denken.» Er begann zu zittern, hatte Schweissausbrüche. Um die Angst zu bekämpfen, fing er an zu trinken. «Mit der Zeit brauchte ich zwei, drei Flaschen Bier, bis ich mich unter die Leute wagte.»

In der Therapie lernte Gisler, dass seine Ängste unbegründet waren. So musste er etwa mit den anderen Teilnehmern Szenen aus dem Alltag nachspielen. Diese wurden auf Video aufgezeichnet und dann gezeigt. So merkte Philipp Gisler, dass er ganz normal wirkte. Auch körperliche Symptome wie Zittern oder verkrampfte Beine waren im Video nicht zu erkennen: «Ich hatte sie mir nur eingebildet.»

Dank der Gruppentherapie ist er von Medikamenten losgekommen, die ihm zuvor ein Arzt gegen die Soziale Angststörung verschrieben hatte. Philipp Gisler ist überzeugt: «Medikamente lösen das Problem langfristig nicht.»

Soziale Angststörung: Das können Sie dagegen tun

- Versuchen Sie, sich Situationen zu stellen, die Ihnen Angst machen. Erfolgserlebnisse helfen, Angst abzubauen.
- Meiden Sie Kaffee, denn Koffein macht anfällig für Ängste.
- Falls Sie sich für eine Psychotherapie entscheiden: Gut geeignet ist die kognitive Verhaltenstherapie. Sie wird von Psychologen und auch Psychiatern angeboten.
- Eine Therapie beim Psychiater übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse. Einen Psychologen zahlt die Kasse nur, wenn er mit einem Arzt zusammenarbeitet. Andernfalls kann eine Zusatzversicherung die Kosten übernehmen.
- Eine Psychoanalyse gilt nicht als beste Therapie.
- Fragen Sie den Therapeuten, ob er Erfahrung mit Sozialer Angststörung hat.
- In vielen Regionen gibt es Selbsthilfegruppen zu Angstphobien. Einige sind auf Soziale Angststörungen spezialisiert. Kontakt: Stiftung Kosch, Tel. 0848 810 814.
- Betroffene beraten Betroffene: Hotline der Angst- und Panikhilfe Schweiz, Tel. 0848 801 109 (Mo bis Fr 9-12 h, Do zusätzlich 14-18 h).
- Internet-Adressen zum Thema finden Sie unter [www.pulstipp.ch](http://www.pulstipp.ch).

08. Dezember 2004 | *Christian Egg - [cegg@pulstipp.ch](mailto:cegg@pulstipp.ch)*

Beitrag als PDF

Panische Ängste - und wie man sie bekämpft  
Download PDF 44.83 KB

---

KOMMENTARE (0)

[KOMMENTAR HINZUFÜGEN](#)