

# Angst in der Hand

Die Freiburger Psychotherapeutin Martina Krämer über **AGORAPHOBIE** und Befreiung

Agoraphobie ist ein Leiden, von dem viele Betroffene nicht mal den Namen kennen. Acht Jahre dauert es im Schnitt, bis sie Hilfe suchen. In der Ambulanz des Instituts für Psychologie der Uni Freiburg bildet die Erkrankung einen Behandlungsschwerpunkt. Die Psychologin und Psychotherapeutin Martina Krämer erklärt das „Angstprojekt“:



Menschenmengen und andere Situationen, denen man nicht schnell genug entkommen kann, werden von Menschen mit Agoraphobie gefürchtet – und vermieden.

FOTO: KLAUS ZIMMERMANN/FOTOLIA.COM

*Wenn man in einer Runde über Ängste spricht, fällt auf, dass jeder Zweite oder Dritte eine Art von Angst hat, die zu Vermeidung führt: vor dem Fliegen, vor Höhe, Spinnen, Einsamkeit. Ist das krank, Frau Krämer?*

Nur dann, wenn es zu erheblichen Beeinträchtigungen im Alltag führt. Etwa, wenn jemand, der beruflich fliegen soll, das vermeidet und so seinen Job nicht mehr gut ausüben kann. Eine Panikattacke, wie sie meist bei Agoraphobie auftritt, ist nicht zu vergleichen mit Unwohlsein, wie wir es alle kennen, sondern echte Todesangst. Die Betroffenen erleben Herzerasen, Schwindel, Zittern und Atemnot, manchmal muss der Notarzt kommen.

*Agoraphobie bezeichnete früher ja die Angst vor offenen Plätzen. Inzwischen nutzt man den Begriff für weitere Ängste?*

Agoraphobie meint heute die Angst vor Situationen, aus denen man nicht schnell genug entkommen kann – typisch sind Menschenmengen, Züge, Flugzeuge, Seilbahnen, Aufzüge, Tunnel, Kinos. Die Betroffenen haben Sorge, dass sie in dieser Lage eine Panikattacke erleben und dann keine Hilfe verfügbar ist.

*Wen vor allem trifft es?*

Meist beginnt die Erkrankung zwischen 20 und 40, oft Anfang der Zwanzigerjahre. Zweimal mehr Frauen als Männer sind betroffen. Insgesamt sind es bis zu fünf Prozent der Bevölkerung.

*Geht dem oft ein traumatisches Erlebnis voraus?*

Anders als oft vermutet, lässt sich das nicht bestätigen. Auslöser ist meist – wie bei allen psychischen Erkrankungen – eine Mischung aus Anlage und Umwelt. Viele der Patienten hatten schon vorher die Neigung, sich

zu ängstigen, doch das allein macht keine psychische Erkrankung. Die erste Panikattacke tritt meist in einer stressreichen Situation auf und wird oft als traumatisch erlebt. So entsteht die Angst, dass das wieder passieren könnte, was wiederum dazu führt, dass man ähnliche Situationen zu meiden sucht.

Grund für die Angst gibt, ist sie ja da. Wenn der Patient realisiert hat, dass sein Vermeidungsverhalten die Angst am Leben hält, bereiten wir Schritt für Schritt die Konfrontation vor.

*Lassen sich die Patienten da schnell darauf ein?*

Die erste Reaktion ist meist, dass sie das auf gar keinen Fall aushalten könnten. Doch die kognitive Verhaltenstherapie mit der Exposition „in vivo“, also der Konfrontation in der Praxis, hat sich in vielen Studien als die beste Behandlungsmethode bei Agoraphobie erwiesen. Dennoch wird sie leider selten angewandt, weil es aufwendig ist, für mehrere Stunden gemeinsam gefürchtete Situationen aufzusuchen.

*Wie genau funktioniert die Konfrontationstherapie?*

Patient und Therapeut gehen zusammen in die Angst rein und lassen bewusst zu, dass sie ihren Höhepunkt erreicht, ohne die Situation abzubrechen. Dabei erleben die Betroffenen, dass die Angst sich von selbst auflöst. Es ist nämlich biologisch gar nicht möglich, dieses hohe Stressniveau über längere Zeit zu halten. Für viele Patienten ist es eine überwältigende Erfahrung und ein riesiger Freiheitsgewinn zu erleben, dass sie in der Lage sind, sich durch Menschenmengen zu bewegen, im Zug in eine andere Stadt zu fahren, zu fliegen.

*So entsteht Selbstvertrauen?*

Das ist die spannende Frage, mit der wir uns bei unserem Forschungsprojekt beschäftigen. Man weiß, dass die Konfrontationstherapie wirkt, aber noch nicht genau, warum und wie sie wirkt. Darum wollen wir im Therapieprozess mit Fragebögen und körperlichen Messungen Veränderungen bei den Patienten erheben und etwa herausfinden, welche Rolle die körperliche Entspannung, der Umgang mit Gefühlen oder die Erwartung „Ich kann das schaffen“ spielen.

*Wie lange dauert es, bis jemand es wagt, sich allein in die gefürchtete Situation zu begeben?*

In der Regel haben wir eine Vorbereitungszeit von zehn Therapiestunden, ehe wir in die Konfrontationsphase gehen. Nach etwa 20 Stunden sind die Patienten oft erheblich fester und freier. Dann folgt die Stabilisierung. 45 Therapiestunden, also etwa ein Jahr, sind eine gute Zeit, die Agoraphobie zu überwinden.

*Sind die Betroffenen dann nur „trocken“ oder wirklich geheilt?*

Sicher können weiterhin Ängste hochkommen, doch die Menschen kriegen ein Werkzeug an die Hand, wie sie ihre Angst bewältigen können. Das Ohnmachtsgefühl ist weg; weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass nicht die Angst sie in der Hand hat, sondern sie selbst die Angst.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE SIGRUN REHM

**> IM ANGSTPROJEKT** der Ambulanz der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Freiburg sind noch Plätze frei. Kontakt für Betroffene: Telefon 0761/203-3008, angstprojekt@psychologie.uni-freiburg.de.

## KURZ GEFASST

### SPENDENAUFTRUF

#### Damit es Wurst und Limonade gibt

Inzlingen ist eine kleine Gemeinde und auch die Fasnacht ist nicht riesig. Doch damit vor allem die Kinder an den närrischen Tagen auf ihre Kosten kommen, richten die im Organisationsausschuss zusammengeschlossenen Vereine Veranstaltungen für sie aus. Am Rosenmontag, 20. Februar, gibt es um 14.11 Uhr wieder den Kinderumzug, am Dienstag ab 15.11 Uhr die Kinderfasnacht in der SVI-Halle und beim Faschnachtsfeuer, dieses Jahr am 26. Februar um 18.30 Uhr, bekommt jedes Kind eine Wurst

und eine Getränk. Da es aber Limo und Würstchen nicht zum Nulltarif gibt und auch die anderen Veranstaltungen Geld kosten, beschloss der Inzlinger Gemeinderat in dieser Woche, wieder per Brief um Spenden für den Narrensamstag zu bitten. Die Gemeinde freut sich über Spenden: Sparkasse Lörrach-Rheinfelden (BLZ 683 500 48, Konto 100 63 94). **DS**



**Einrichtungsplanung Sanierung Auftragsabwicklung Wintergarten**

- Bauen am Bestand
- energetische Gebäudesanierung
- dämmen und erneuern von Dach, Fassade, Fenstern
- alles mit einem Partner

**Holzbau Krebs.de**  
Efringen-Kirchen 07628 - 434

**% Schlussverkauf**

**Markenware reduziert!!**

Triumph, Chantelle Schiesser, Felina Toni Dress, Gerke HOM, Olaf Benz u. v. m.

Wäsche & Mode **Schmitt**

79576 Weil am Rhein  
Hauptstraße 293  
Telefon 07621/792775

**wit**

**Ostern in Südtirol**  
05.04. (7 Tage) HP ab € 490

**Ostern in Paris**  
06.04. (4 Tage) ÜF ab € 275

**Toskana & Insel Elba**  
06.04. (4 Tage) HP ab € 315

**Harz mit Schmalzspurbahn**  
09.04. (4 Tage) HP ab € 305

**Holland Tulpenblüte**  
19.04. (4 Tage) HP ab € 460

**Metropole Ruhr**  
26.04. (4 Tage) HP ab € 325

**Wien & Burgenland**  
01.05. (5 Tage) ÜF ab € 350

**Erzgebirge**  
06.05. (4 Tage) HP ab € 275

**Salzkammergut**  
14.05. (4 Tage) HP ab € 275

**London**  
17.05. (4 Tage) ÜF ab € 320

**Blumenriviera**  
25.05. (4 Tage) HP ab € 275

**Passau mit Schifffahrt**  
07.06. (4 Tage) ÜF ab € 295

**Almfest in Südtirol**  
14.06. (4 Tage) HP ab € 275

Sie sind neugierig geworden?  
**07631 / 1786-13**

**www.schweigert.de**

**INNOVATIVE IDEEN FÜR ALLE** Ganz anders und bestimmt einen Besuch wert!

**Neuheiten-Ausstellung**

**ROLF BENZ**

auf 700 qm Sonderfläche!  
Werksberatung am 04.02.

Einrichten Schweigert KG  
D-79689 Maulburg  
0049 [0] 76 22/39 93-0  
info@schweigert.de

**SCHWEIGERT**

Mo.-Fr. 9.30 – 20.00 Sa. 9.00 – 17.00