

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 5: Soweit die Füsse tragen : gepflegte Füsse, gesunde Beine

Artikel: Im Gefängnis panischer Angst
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557797>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Im Gefängnis panischer Angst

Plötzlich fühlt man sich nicht wohl. Beklemmung macht sich breit und dann schlagartig fürchterliche Angst. Was ist nur los? Das Herz rast, man bekommt kaum Luft, fühlt sich schwach und zittrig, die Umgebung wird fremd und unwirklich. Droht ein Herzinfarkt? Oder verliert man den Verstand? Nach einigen Minuten geht es wieder besser – eine Panikattacke ist vorüber.

Die meisten Menschen haben gelegentlich Angst. Kinder fürchten sich vor Geräuschen, vor Dunkelheit, vor Monstern und Gespenstern, vorm Alleingelassen werden. Auch Erwachsene haben ganz unterschiedliche Ängste: vor Schmerzen (Zahnarzt!), vor großen Höhen, Fahrten im Aufzug, Reisen im Flugzeug, vor Prüfungen oder öffentlichen Auftritten, vor Spinnen, Mäusen und Schlangen oder vor Trennung und Tod. Solange diese Ängste mit Willenskraft zu überwinden sind und die angsterregende Situation nicht auf Dauer gemieden wird, ist das alles normal.

Wieviel Angst ist normal?

Einzelne auftretende Panikattacken gehen oft ohne weitere Beschwerden vorüber und bedürfen keiner Behandlung. Nimmt die Häufigkeit der Panikattacken jedoch zu und kommen sie über Monate immer wieder, kann sich das Krankheitsbild einer Phobie entwickeln. Frau K., deren zwanghafte Ängste im Alter von 28 Jahren – nach einer Operation begannen, schildert ihre Gefühle:

«Nach draußen geben, bedeutete für mich Furcht. Wenn ich hinausging, konnte ich nicht mehr atmen, meine Beine zitterten. So blieb ich im Haus und zwar vier Jahre lang, ohne jemals auszugehen. Dabei begann alles ganz allmählich, wurde jedoch immer schlimmer. Zuerst bekam ich in einer Menschenmenge Atemschwierigkeiten, oder die Panik überfiel mich beim Einkaufen im Supermarkt. Ich weinte, weil ich gerne ausgehen wollte, aber meinen Mann und meinen Sohn nicht begleiten konnte.»

Nach Depressionen sind Angstzustände die zweithäufigste seelische Erkrankung. In den USA und Europa leiden etwa drei Prozent der Bevölkerung ständig an Ängsten, fast jeder zehnte erleidet irgendwann einmal eine Panikattacke. Halten die Angstzustände länger als ein Jahr an und ändert der Betroffene sein Leben, um Angsterlebnisse zu vermei-

Bei Angstkranken können solche Szenen panikartige Anfälle auslösen.



den, bestehen wenig Chancen, die Krankheit ohne Hilfe zu besiegen. Ärztliche Untersuchungen nach einer Panikattacke ergeben meist keinen körperlichen Befund. Das beruhigt den Patienten aber kaum, denn die Anfälle werden subjektiv als äußerst bedrohlich erlebt.

«Die da leben in Furcht, sind niemals frei,

entschlossen, sicher, niemals fröhlich, sondern leiden unaufhörliche Pein. Kein größeres Elend, keine Folter noch Qual, die ihr gleichen», so beschrieb Robert Burton 1621 in seiner «Anatomie der Melancholie» die Verfassung der Angstkranken. Im psychischen Bereich spüren die Betroffenen häufig ein Gefühl der Gereiztheit und Angriffslust oder auch das genaue Gegenteil, nämlich das Verlangen zu weinen, davonzulaufen, sich zu verstecken. Viele fürchten, etwas Unkontrolliertes zu tun, verrückt zu werden, ohnmächtig umzufallen. Nicht alle Menschen haben die gleichen Beschwerden, doch meist treten mehrere Symptome gleichzeitig auf.

In bezug auf die körperlichen Symptome reagiert der Mensch wie in einer Alarmsituation: Herzklopfen, beschleunigter Puls, Atemnot, Würgegefühl, Trockenheit im Mund, Schmerzen im Brustbereich oder Bauch, Gefühllosigkeit oder Kribbeln in Händen und Füßen, Gliederzittern und «Gummibeine», Hitzewallungen oder Kälteschauer, Übelkeit, Schwindel, Ohnmachtsgefühl, Stuhl- und Harndrang können auftreten.

Die Angst vor der Angst

Die ständige Angst vor einem erneuten Panikanfall beeinträchtigt oft das ganze Leben. Denn die Patienten meiden alle Situationen und Orte, in denen die Angst je auftrat oder auftreten könnte. Öffentliche Orte wie Straßen, Plätze, Brücken, Tunnel werden tabuisiert. Geschlossene Räume wie Kirchen, Kaufhäuser, Kinos, Theater, Restaurants oder auch Fahrstühle und Saunas erscheinen unerträglich. Überfüllte Busse und Züge werden zur Hölle, weil es scheinbar kein Entkommen gibt.

Die Angst kann zu vielen Behinderungen führen. Nicht einkaufen, nicht in Urlaub fahren, die eigenen vier Wände nicht verlassen zu können, beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich und führt schließlich zur Isolation, zum Verlust der Arbeit, zu Spannungen im privaten Bereich. Depressionen, Alkoholmissbrauch, Selbstmordpläne sind die Folgen dieser schrecklichen Belastungen und Einschränkungen.

Das Vorurteil: man muß sich nur zusammennehmen

Angstkranke wissen selbst, daß ihre Befürchtungen keinen realistischen Hintergrund haben und völlig unangemessen sind. Sie sind sich darüber im klaren, daß ein offensichtliches Mißverhältnis besteht zwischen der Geringfügigkeit des auslösenden Reizes und der extremen Reaktion von Körper und Seele. Aber sie können die Angst nicht in den Griff bekommen und durch den Willen kontrollieren.

Für Außenstehende ist es oft sehr schwer, die Probleme des Kranken zu verstehen und Mitgefühl für seine Situation aufzubringen. Während eine krankhafte Angst vor Ratten oder Schlangen noch auf Verständnis stößt, kann jemand mit einer Phobie vom Einkaufen selten auf Mitgefühl zählen. «Der soll sich doch nicht so anstellen, die übertreibt maßlos, man muß sich nur ein wenig zusammenreißen», so lauten die Kommentare. Was dabei nicht beachtet wird, ist der Unterschied zwischen der «normalen» Angst oder der gewöhnlichen Abscheu vor gewissen Situationen und Gegenständen und der Phobie, die absolut kalte Furcht und nackte Angst bedeutet.

Dieser Mangel an Verständnis und die bange Erwartung, ausgelacht zu werden, treibt die Betroffenen dazu, ihre Krankheit zu verheimlichen. Manche Hausfrau ist jahrelang ans Haus gefesselt, ohne daß Verwandte oder Bekannte auf die Idee kommen, es könne etwas nicht stimmen. Durchschnittlich vergehen sieben Jahre bis eine Angsterkrankung überhaupt als solche erkannt wird.

Woher Ängste kommen können

Bei der Entstehung hat die Vererbung keinen entscheidenden Einfluß. Manche Menschen sind von Natur aus dickfelliger oder mutiger als andere. Das läßt sich schon bei kleinen Kindern beobachten. Während das eine nach einem Gute-Nacht-Märchen anscheinend traumlos schläft, reagiert das andere mit Alpträumen. Aber Kinder können auch von Eltern lernen, übervorsichtig zu sein, stets viele Befürchtungen und Sorgen zu haben und besonders penibel auf körperliche Vorgänge zu achten.



Tierphobien sind durch Verhaltenstherapie oft leicht zu behandeln. Schrittweise Annäherung an das gefürchtete Tier hilft, Berührungsängste abzubauen.

tende Faktoren wie Umzüge, Schreckensmeldungen in den Medien, Erwartung von Ärger und Streit, Unsicherheit über die Zukunft ausgelöst werden. Besonders das Zusammentreffen mehrerer Faktoren begünstigt die Entstehung von Angstanfällen.

Notnägel und andere Möglichkeiten der Überwindung

- Ist eine Phobie nur schwach ausgeprägt, wirkt beruhigendes Zureden, Ablenkung, eine Wette oder ein Versprechen. Hilfreich wirkt sich auch die Anwesenheit des Partners, die Telefonnummer des Therapeuten oder ein anderer «Notnagel» aus. Gläubigen Men-

schen gelingt es besser, mit Ängsten umzugehen als weniger religiösen Personen.

- Entspannungstechniken können beitragen, die Angst zeitweise zu mindern. Hypnose kann bei wenigen Menschen eine dramatische Wirkung haben, ist aber keine zuverlässige, vorhersagbare Methode, die Angst dauerhaft zu überwinden. Therapien, die dem Patienten helfen, Spannungen abzubauen, können die Angst lindern, z.B. die Urschrei-Therapie. Helfen können auch Gespräche mit vertrauten Personen oder Freunden. Oft ist es aber unerlässlich, solche Gespräche mit sachverständigen Leuten wie Psychiatern oder Psychologen zu führen. Nähere Informationen zu den verschiedenen Therapieformen und -techniken erhalten Interessierte in einer Info-Broschüre des Ärzteteams der Geduna AG in Schwyz (vergl. Inserat Seite 37).

- Verhaltenstherapie wird bei Phobien mit großem Erfolg eingesetzt. Drei von vier Angstpatienten können dauerhaft geheilt werden. Die Gesprächstherapie kombiniert mit dem Rat, sich in Selbsthilfe nach und nach den als gefährlich empfundenen Situationen auszusetzen, gibt es schon lange. Neuer sind zwei Verfahren, in denen spezialisierte Therapeuten ihre Patienten genau mit den panikerregenden Situationen konfrontieren, die das Leiden verursachen. Die eine Methode ist das Flooding-Prinzip (Reizüberflutung) und sie besteht darin, den Phobiker in Begleitung des Therapeuten genau der Situation auszusetzen, die ihn am stärksten ängstigt. Bei der anderen, der hierarchischen (abgestuften) Methode wird das Problem sanfter angegangen und die angstauslösenden Situationen werden langsam gesteigert. Der Patient zwingt sich, nicht vor seiner Angst davonzulaufen, er lernt, sie auszuhalten und sobald er spürt, daß die befürchtete Katastrophe gar nicht eintrifft, sinkt der Angstpegel. Manchmal tritt der Effekt schon nach wenigen Minuten ein, meist innerhalb einer halben Stunde, selten dauert es mehrere Stunden. Allerdings verträgt nicht jeder die Konfrontationstherapie nach dem Flooding-Prinzip, obwohl gerade damit die raschesten und beständigen Erfolge erreicht werden.

- Eine gute angstlindernde Wirkung hat Hopfen, z.B. als Tee aus Hopfenzapfen und Baldrianwurzel zu gleichen Teilen, der allerdings recht scheußlich schmeckt.

Hopfenzapfen sind auch in A. Vogels Hyperiforce (in D: Hypericum perf. Ø) enthalten. Da Ängste oft mit Depressionen Hand in Hand gehen, bietet sich der (angenehm schmeckende) Stimmungsaufheller Hyperiforce mit den Heilpflanzen Johanniskraut, Melisse und, wie gesagt, Hopfen als geeignetes Mittel für leichtere Phobien an. (In D: Schlaftröpfchen mit Hopfen und Melisse).

In Notlagen entwickeln Phobiker neue Energien. Makabres Beispiel: Bevor Schlimmeres passiert, wird auch der Kranke mit panischer Angst vor Höhen aus dem brennenden Haus springen.

