

## Presseinformation

**Prof. Dr. med. Andreas Ströhle & Dr. med. Jens Plag**

# Keine Panik vor der Angst!

Angsterkrankungen verstehen und besiegen

**Kailash**



**Allein in Deutschland sind rund 10 Millionen Menschen von einer Angsterkrankung betroffen. Prof. Dr. med. Andreas Ströhle und Dr. med. Jens Plag von der Angstambulanz an der Berliner Charité, forschen seit vielen Jahren zu diesen weltweit am häufigsten auftretenden psychischen Erkrankungen. In ihrem Buch *Keine Panik vor der Angst!* fassen sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen und lassen in Erfahrungsberichten Betroffene und deren Angehörige zu Wort kommen.**

Angst ist eine Grundemotion und Teil eines natürlichen Alarmsystems. Doch woran erkennt man, dass es sich um eine Phobie, Trennungsangst oder Panikstörung handelt, die auf Dauer den Alltag beeinträchtigt? Was können Betroffene und ihre Angehörigen machen, wenn die Angst zu einer starken Belastung wird? Die Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie Prof. Dr. med. Andreas Ströhle und Dr. med. Jens Plag arbeiten an der Charité eng mit Angstpatient\*innen zusammen und forschen intensiv zu den Ursachen und der Behandlung von unterschiedlichen Angsterkrankungen. Wichtige Erkenntnisse sind, dass die Erkrankung Männer und Frauen jeden Alters betreffen kann und Angehörige den Heilungsprozess maßgeblich positiv wie negativ beeinflussen können. In ihrem Buch zeigen die Autoren, weshalb man sich aktiv der Angst stellen muss, warum alleine dagegen anzukämpfen häufig keine Lösung ist und welche Behandlungsmethoden langfristig zum Ziel führen.

Allgemeinverständlich und praxisnah erläutern die Experten aus medizinischer und psychologischer Sicht, woran sich eine Angsterkrankung erkennen lässt, welche Arten es gibt, wie das soziale Umfeld unterstützen kann, welche Behandlungen wirksam sind und wie sich die Panik vor der Angst in Zuversicht verwandeln lässt.

### **Prof. Dr. Andreas Ströhle und Dr. Jens Plag: Keine Panik vor der Angst! Angsterkrankungen verstehen und besiegen**

Originalausgabe | Hardcover mit Schutzumschlag

250 Seiten | Mit farbigen Abbildungen

ISBN 978-3-424-63198-2

€ 20,- (D) | € 20,60 (A) | CHF 28,90 (UVP)

Erscheint gleichzeitig als e-Book.

**Erscheinungstermin: 9. November 2020 im Kailash Verlag.**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:** Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner, Stefanie Endres, stefanie.endres@politycki-partner.de, Tel. 040-430 9315-16

## Über die Autoren



© Urban Zintel

**Prof. Dr. med. Andreas Ströhle** und **Dr. med. Jens Plag** sind Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie und zählen zu den renommiertesten Expert\*innen für Angsterkrankungen im deutschsprachigen Raum. **Andreas Ströhle** forschte u. a. als Leiter der Arbeitsgruppe Angsterkrankungen am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München. 2002 wechselte er an die Charité Berlin, Campus Mitte. Seit 2007 ist er leitender Oberarzt, seit 2008 Universitätsprofessor. **Jens Plag** forscht u. a. zu den biologischen und psychologischen Grundlagen von Angststörungen sowie den therapeutischen Effekten von körperlicher Aktivität. Gemeinsam leiten Prof. Dr. Ströhle und Dr. Plag die Spezialambulanz für Angsterkrankungen an der Charité.

## Zahlen und Fakten

- Angststörungen sind **weltweit seit Jahrzehnten die häufigsten psychischen Erkrankungen**.
- Laut einer großen Studie im Jahr 2014 litten **etwa 15% der Bevölkerung in Deutschland an einer Angsterkrankung** (zum Vergleich: An einer Depression litten zur gleichen Zeit rund 7%).
- Mehr Frauen als Männer leiden unter einer Angsterkrankung bzw. sind aufgrund einer Angsterkrankung in Behandlung. In diesem Zusammenhang wird auch ein unterschiedliches Auskunft- und Hilfesuchverhalten vermutet.
- Viele Patient\*innen, die an einer Angsterkrankung leiden, erkranken während des Krankheitsverlaufs auch mindestens einmal an einer Depression.
- **Panikattacken sind eine prototypische Erscheinungsform von Angst** und treten bei etwa **10-30% der Bevölkerung** auf. Bei rund jedem zehnten Menschen entwickelt sich daraus eine Panikstörung.
- Durch Angsterkrankungen steigt das Risiko, einen **problematischen Konsum von abhängig machenden Substanzen zu entwickeln**.
- **Angsterkrankungen sind „systemische psychische Erkrankungen“**: Sie **betreffen nicht nur die Erkrankten selbst, sondern häufig auch ihr Umfeld**, insbesondere nahestehende Menschen.

## Thesen aus *Keine Panik vor der Angst!*

### Entstehung von Angsterkrankungen

- Von Angsterkrankungen können Frauen und Männer betroffen sein. Es gibt jedoch Altersgruppen, in denen einzelne Angsterkrankungen besonders häufig erstmalig auftreten. Während beispielsweise spezifische Phobien oder die soziale Phobie bereits oft im Kindes- und Jugendalter beginnen, entsteht die generalisierte Angststörung oftmals im dritten oder vierten Lebensjahrzehnt.

- Einmalige Angstsituationen können zu dauerhafter Angst führen. Insbesondere in der Kindheit kann auch abschauendes Verhalten von Familie und Freund\*innen zur Entwicklung von Angst führen (Imitationslernen).
- Angst wird gefestigt durch Vermeidung von Situationen, die Angst erzeugen können.
- Auch körperliche Erkrankungen (besonders von Herz, Schilddrüse und Lungen) können eine angstähnliche Symptomatik auslösen oder die Entstehung von Angst begünstigen.
- Bei der Entstehung von Angsterkrankungen greifen biologische, genetische sowie lebensgeschichtliche und psychologische Risikofaktoren ineinander.
- **Stress spielt die zentrale Rolle bei der Entstehung und oft auch bei der Aufrechterhaltung einer Angsterkrankung.** Je stärker die Risikofaktoren ausgeprägt sind bzw. je mehr vorliegen, desto größer die Gefahr, aus einer Angstsymptomatik oder -reaktion heraus eine Angsterkrankung zu entwickeln.
- Menschen mit Angsterkrankungen leiden nicht selten auch an anderen psychischen Erkrankungen oder beschreiben problematische Verhaltensweisen, die auf die hohe psychische Belastung durch die Angst zurückzuführen sind.

### Behandlung von Angsterkrankungen

- **Eine Angstsymptomatik sollte behandelt werden, wenn sie die Betroffenen psychisch belastet oder im Leben einschränkt und behindert** – auch wenn die Angstbeschwerden nach Einschätzung von Außenstehenden „gar nicht so schlimm“ sind.
- **Für Angsterkrankungen sind Psychotherapie und/oder medikamentöse Behandlung die am besten untersuchten und auch die wirksamsten Therapieverfahren.** In der Praxis werden können beide Therapieformen kombiniert werden.
- Die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist als Psychotherapieverfahren die erste Wahl bei Angsterkrankungen. Durch sie lernen die Patient\*innen besser mit ihrer Angst umzugehen, was in vielen Fällen zu einer dauerhaften Symptomverbesserung führt.
- Die Pharmakotherapie wirkt schneller als die Psychotherapie und ist manchmal aufgrund der ausgelasteten psychotherapeutischen Versorgungsstruktur die einzig schnell verfügbare Therapie.
- Speziell für die Behandlung der Generalisierten Angststörung hat sich die Metakognitive Therapie (MKT) als sehr wirksam erwiesen.
- **Körperliche Aktivitäten und Sport helfen bei der Vorbeugung und der Behandlung von Angsterkrankungen.** Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass **schon einzelne sportliche Trainingseinheiten angstlösend wirken und Angstanfälle abschwächen** – auch bei Patient\*innen mit einer Panikstörung.

### Vier Fragen an die Autoren

**Jeder Mensch kennt das Gefühl der Angst und trotzdem gibt es große Unterschiede in der Wahrnehmung und im Umgang damit. Was waren die wichtigsten Herausforderungen und Überraschungen bei Ihren Forschungen der letzten Jahre?**

Eine der wichtigsten Herausforderungen in den vergangenen Jahren war und ist es, die Bewegungs- und Sporttherapie in den Fokus der Wissenschaft und der Therapie zu bekommen. Man kann hiermit kein Geld verdienen. Mit Medikamenten oder neuen Psychotherapieverfahren

dahingegen schon. Und die Grabenkämpfe zwischen Medizin und Psychologie und zwischen Medikamenten und Psychotherapie zu überwinden. Hier gibt es seit 15 Jahren sehr erfreuliche Kooperationen und ein Zusammenwachsen, wie es vor 20 Jahren nicht denkbar gewesen wäre. In der Forschung ist deutlich geworden, dass das Zusammenspiel von Lernen, Genetik, Umwelteinflüssen und individuellen Reaktionen komplex ist und es Verhaltensweisen gibt, die für die Behandlung von Angsterkrankungen relevant sind. Trotzdem sind wir inzwischen an einem Punkt, an dem wir sagen können, dass Angsterkrankungen sehr erfolgreich behandelt werden können.

### **Hat sich das Bewusstsein für Angsterkrankungen in den letzten Jahren verändert?**

Das Bewusstsein für Angsterkrankungen hat sich in den letzten Jahren zum Positiven verändert. Die (Selbst-)Stigmatisierung hat deutlich nachgelassen. Immer mehr Menschen suchen sich frühzeitig medizinische oder psychologische Hilfe. Eine wichtige Rolle spielt dabei sicherlich die Zunahme der medialen Berichterstattung zum Thema als auch zu psychischen Erkrankungen im Allgemeinen. Darüber hinaus hat sich auch eine erfreuliche Zusammenarbeit von Klinischer Psychologie und Psychiatrie entwickelt, so dass die früheren Gegensätze von Biologie vs. Psychologie, Medikament vs. Psychotherapie nach und nach überwunden werden und das Verständnis für das Wechselspiel zwischen beiden Aspekten wächst.

### **Wann und in welcher Form wird sich die Corona-Pandemie auf das Angstempfinden der Menschen auswirken?**

Die Auswirkungen auf die Menschen, Gesellschaften und auch Gesundheitssysteme sind je nach Betroffenheit bereits sehr unterschiedlich. Es gibt Menschen und Gruppen, die besonders betroffen sind und für die neben der Angst vor einer Infektion Ängste, die mit den Pandemie-Folgen und Konsequenzen zusammenhängen, immer bedeutsamer werden. Nach jetzigem Stand betrifft dies jedoch eher einen kleineren Teil der Bevölkerung. Der größere versucht sich aktuell (Stand August 2020) schon wieder in Normalität. Die Pandemie und die Reaktionen darauf haben aber gezeigt, wie wichtig ein situationsadäquater Umgang mit Angst ist. Und dass Angst und eine adäquate Reaktion auf eine mögliche Bedrohung auch sinnvoll und wichtig sein kann.

### **Wodurch unterscheidet sich Ihr Buch von anderen Büchern zum Thema Angsterkrankungen?**

Obwohl es eine relative große Anzahl von Büchern zum Thema Angst auf dem deutschen Buchmarkt gibt, haben wir festgestellt, dass es wenig Literatur gibt, die sich den verschiedenen Aspekten auf wissenschaftlich fundierter Basis annimmt und so aufbereitet, dass man kein medizinisches Examen oder einen Master in Psychologie besitzen muss. Darüber hinaus stehen in bisherigen Büchern nahezu ausschließlich die Menschen im Mittelpunkt, die unter Angsterkrankungen leiden. In unserem Buch beleuchten wir das Thema Angsterkrankungen im Kontext der aktuellen Forschung, stellen in diesem Zusammenhang auch zusätzliche Therapieoptionen, wie z.B. körperliche Aktivität und Sport vor, lassen Freund\*innen, Partner\*innen, Kinder, Geschwister, Eltern oder andere Verwandte als mittelbar Betroffene ausführlich zu Wort kommen und haben den Anspruch, das Thema sprachlich allgemeinverständlich aufzubereiten.