

7 Die Vermeidung

Die Vermeidungsfalle



Sie beginnen vielleicht, Situationen zu VERMEIDEN, in denen Sie vermuten, eine Panikattacke zu erleiden

Sie glauben vielleicht, dass bestimmte Orte, Personen oder Gegenstände die Ursache für Ihre wiederholten Attacken sind – Busfahren – Auto fahren – der Supermarkt – das Kino.

Situationen an sich verursachen KEINE Panik

Menschen haben Angst, in einer Situation, in der sie sich verletzlich fühlen und der sie nicht schnell „entkommen“ können, eine Panikattacke zu erleiden. Sie haben auch Angst, vor anderen Leuten die Kontrolle zu verlieren.

Durch Ihre Erinnerung an Attacken haben Sie Angst vor den Situationen, in der Sie sich zum Zeitpunkt der Panikattacke befanden. Infolgedessen vermeiden sie von diesem Moment an genau diese Situationen.

Im Laufe der Zeit vermeiden Sie dadurch eventuell immer mehr Situationen.

Der klinische Begriff zur Vermeidung von oder Angst an öffentlichen Plätzen aus Angst vor Peinlichkeiten oder Panikattacken lautet AGORAPHOBIE.

7.1 Was genau ist Agoraphobie?

Die Agora war ein öffentlicher Versammlungsort im antiken Griechenland. Das Wort Agoraphobie, die Angst vor potenziell kritischen, öffentlichen Situationen, leitet sich vom Begriff „Agora“ in seiner Bedeutung als Versammlungsplatz ab.

DSM-Kriterien für Agoraphobie

(Der „Diagnostische und Statistische Leitfaden psychischer Störungen“ (DSM))

- A. Angst an Orten oder in Situationen zu sein, an/aus denen eine Flucht schwierig (oder peinlich) sein könnte oder an/in denen möglicherweise keine Hilfe im Falle einer unerwarteten oder situationsbedingten Panikattacke oder beim Auftreten panikähnlicher Symptome verfügbar ist. Agoraphobische Ängste beinhalten typischerweise charakteristische Situationsgruppen, in denen Sie z.B. allein aus dem Haus gehen, sich in einer Menschenmenge befinden, in einer Reihe anstehen, sich auf einer Brücke befinden oder Bus/Zug/Auto fahren.
- B. Die Situationen werden entweder vermieden (z.B. durch eingeschränktes Reisen), mit deutlichem Leiden oder mit Angst vor einer Panikattacke oder panikähnlichen Symptomen ausgehalten, oder sie erfordern die Anwesenheit eines Begleiters.
- C. Die Angst oder phobische Vermeidung lassen sich nicht besser mit anderen psychischen Störungen wie soziale Phobie, spezifische Phobien, Zwangsneurosen, posttraumatische Belastungsstörung oder Trennungsangststörung erklären.

7.2 Häufig vermiedene Situationen und Orte

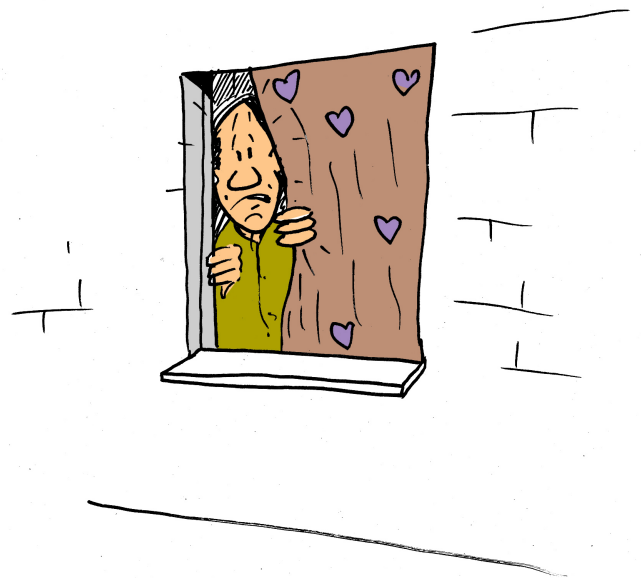
Nachfolgend sind einige der Situationen und Orte aufgeführt, die am häufigsten entweder vermieden oder – ganz tapfer – mit deutlichem Leiden ausgehalten werden:

- Einkaufszentren / Geschäfte
- Restaurants / Cafés / Kantinen /
- Kino / Theater
- Straßen mit viel Betrieb
- Bus-/Zug-/U-Bahnfahrten/Flüge
- Autobahnen /S Stadtzentren
- Aufzüge/Rolltreppen
- Draußen Spazieren gehen /
laufen
- Sport treiben
- Jede Aktivität, die die
Herzfrequenz erhöht
- Brücken / Höhen
- Arbeit / Besprechungen
- Gespräche mit Behörden
- Ärzte / Zahnärzte /
Krankenhäuser
- Familienfeiern
- Partys
- Gesellig sein Alleine sei
- Freie Flächen
- Zu weit weg von Zuhause
- Urlaub
- Klassenzimmer
- Freizeitzentren
- _____?
- _____?
- _____?

Warum VERMEIDUNG aber alles nur noch schlimmer macht...

Obwohl Vermeidung kurzfristig zu helfen scheint, verschlimmert sie auf lange Sicht das Problem...

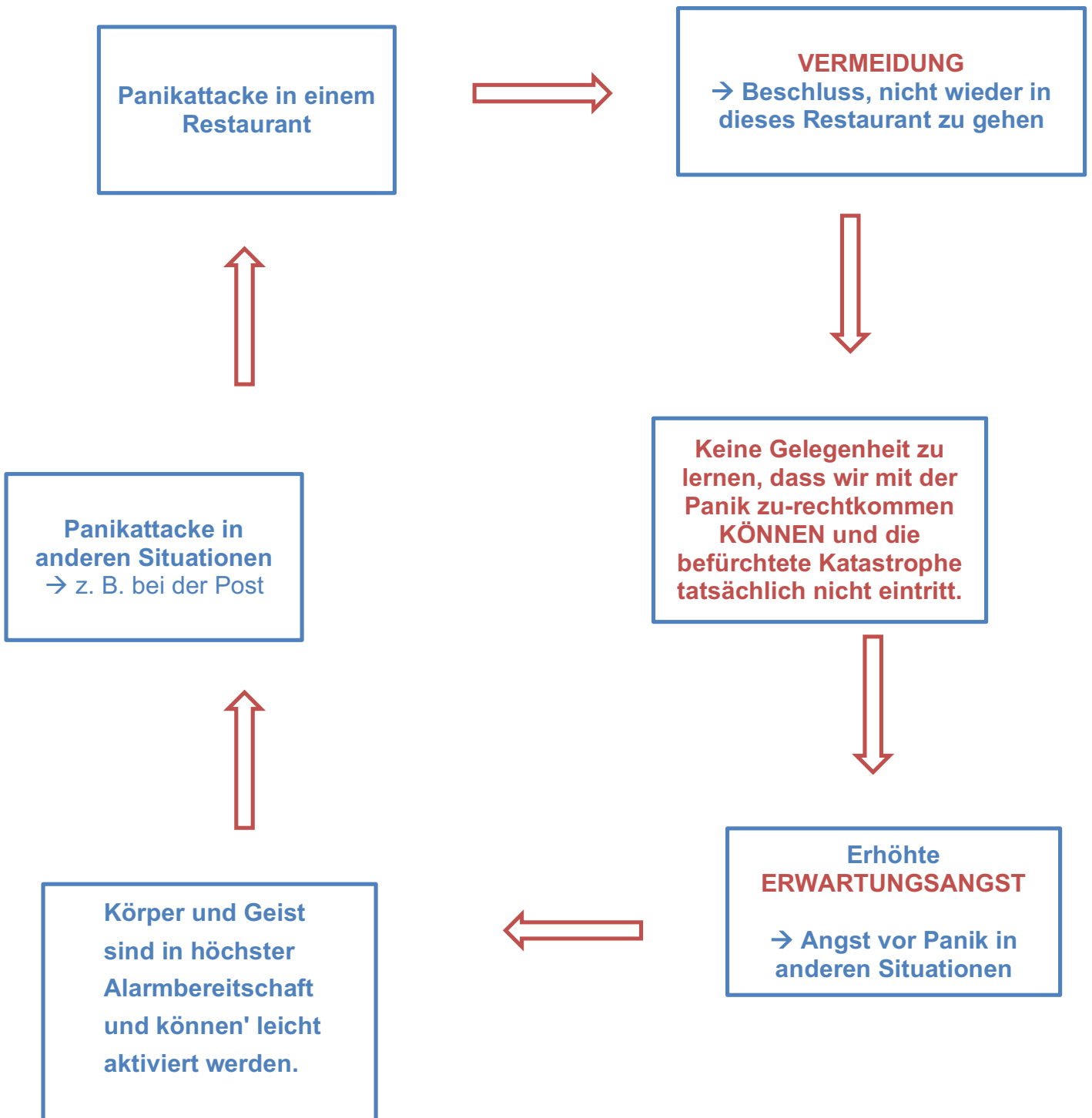
Das Problem besteht darin, dass – wenn alle Angstsituationen vermieden werden – wir nie erfahren, dass wir mit Panik zurechtkommen können (und dass unsere katastrophischen Voraussagen nicht eintreffen)
→ folglich geht die Angst weiter



Damit geraten wir in einen weiteren Teufelskreis....

VERMEIDUNGS-ZYKLUS

7.3 Ein Beispiel zum Vermeidungszyklus



FALLSTUDIE...

Elisa hatte vor kurzem ihre Arbeit in einem neuen Job aufgenommen. Sie genoss die Arbeit und schien gut mit ihren Arbeitskollegen auszukommen.

Die Arbeitsstelle lag in der nächsten großen Stadt und war über eine ihr nicht vertraute Strecke zu erreichen. Elisa ertappte sich bei dem Gedanken an die Fahrten zur und von der Arbeit sehr ängstlich zu werden.

Eines Abends ging es im Straßenverkehr wegen eines Unfalls besonders langsam vorwärts. Während sie im Auto saß, bemerkte Elisa, dass ihr Herz angefangen hatte zu rasen und sie zu schwitzen begann. Diese Symptome erschienen wie aus dem Nichts, und sie dachte sofort, dass etwas mit ihr nicht stimmte. Als sie zudem ein Engegefühl in ihrer Brust verspürte, dachte sie, "Das sind die gleichen Symptome wie bei einem Herzinfarkt".

Elisa fuhr an den Straßenrand; die Symptome ließen nicht nach und sie fühlte sich schrecklich. Elisa wusste, dass ein klassisches Symptom – nämlich ein Schmerz im linken Arm - ihre schlimmsten Befürchtungen bestätigen würde. In Erwartung dieses Symptoms konzentrierte Elisa sich auf ihren Arm und stellte fest, dass sich ihr Arm in der Tat seltsam anfühlte. Dies bestätigte ihre schlimmste Befürchtung. Elisa war verzweifelt und rief sofort ihren Vater an. Sie wusste, dass sie ins Krankenhaus musste – und schon jagte ihr dieser nächster Gedanke Angst ein: „Ich komme nicht aus diesem Auto heraus. Bei diesem starken Verkehr wird kein Krankenwagen hier rechtzeitig eintreffen, um mir zu helfen. Ich werde sterben...“

Elisa rief ihren Vater wieder an. Er sagte, dass er in Kürze bei ihr wäre. Sie konzentrierte sich auf den Gedanken, dass Hilfe nahte und fühlte sich rasch ein bisschen besser.

Bis zur Ankunft ihres Vaters waren Elisas Symptome abgeklungen, aber sie war noch immer der Ansicht, ihr Herz am besten im Krankenhaus untersuchen zu lassen, denn irgendetwas konnte mit ihr auf keinen Fall stimmen.

Die Herzuntersuchung ergab bei Elisa keinen Befund.

Elisa ging am nächsten Tag zur Arbeit, aber als sich der Feierabend näherte, begann sie sich erneut unwohl zu fühlen. Sie fing an, sich Sorgen um ihre Heimfahrt zu machen. „Was ist, wenn das gleiche wieder passiert?“ „Was ist, wenn sich das Krankenhaus geirrt hat?“ „Was ist, wenn mein Herz nicht in Ordnung ist und mir nicht rechtzeitig geholfen wird?“

Elisa entschied, dass es sicherer wäre, sich von jemandem nach Hause fahren zu lassen, wenn der Straßenverkehr nicht zu stark war. Nachdem sie ihre Mitfahrgelegenheit organisiert hatte, begann sie sich ein wenig besser zu fühlen. Obwohl Elisa sich auf dem Heimweg noch etwas unwohl fühlte und es bei Weitem nicht so schlimm wie am Vorabend, schlussfolgerte sie, dass es besser wäre, auch weiterhin bei jemandem auf dem Weg zur/von der Arbeit mitzufahren – nur für den Fall der Fälle.