

chen. Ein Herzinfarkt macht schließlich ähnliche Beschwerden. Ob aber wirklich eine Gefahr vorliegt, lässt sich in diesem Moment gar nicht sagen. Engegefühle oder Schmerzen können schließlich nicht nur durch Herzerkrankungen ausgelöst werden, so dass letztlich nur eine entsprechende Untersuchung Aufschluss geben kann. Der Betroffene bleibt also zunächst mit seiner Angst vor einer Herzerkrankung allein. Weder Flucht (vor seinem Herzen kann man nicht weglauen) noch Kampf (es empfiehlt sich auch nicht, sein Herz als „Angreifer“ anzusehen und zu „eliminieren“) sind sinnvolle Reaktionen.

Teufelskreis der Angst

Der Betroffene versucht, die empfundene Angst durch den Gang zum Arzt oder den Anruf beim Rettungsdienst zu regulieren. Dies kann der Beginn eines Teufelskreises sein (Abb. 8.2). Die Inanspruchnahme von Ärzten wird psychologisch zum so genannten *Sicherheitsverhalten*. Viele Betroffene halten sich auch gerne bevorzugt an Orten auf, an denen Ärzte schnell verfügbar sind. Erfahrungsgemäß kann sich das ausweiten. Teils tragen die Betroffenen immer ein Handy bei sich, um schnell Hilfe rufen zu können, Orte ohne Handympegfang werden gemieden. Sozialer Rückzug bzw.

das Fernbleiben von Orten, an denen Hilfe nur schlecht möglich ist, nennt man *Vermeidungsverhalten*. Langfristig wird dadurch verhindert, sich auch in anderen Situationen oder ohne verfügbare Ärzte sicher zu fühlen. Unbewusst führt dies zur Schlussfolgerung, dass solche Situationen gefährlich sind, so dass tatsächlich mehr Angst entsteht. Die durch Angst hervorgerufenen Körperreaktionen „triggern“, d.h. starten und verstärken wiederum den Teufelskreis (vgl. Abb. 8.2).

Als Vergleich für die *fehlerhafte Logik von Sicherheits- und Vermeidungsverhalten* eignet sich das Bild vom Mann, der auf der Straße vor seinem Haus ständig über dem Kopf in die Hände klatscht. Als ihn eines Tages sein Nachbar fragt, was genau er da tue, antwortet er: „Ich klatsche über dem Kopf. Damit sorge ich dafür, dass es keine Elefanten vom Himmel regnet.“ – Sein Nachbar antwortet verdutzt und irritiert: „Was?! Es regnet doch keine Elefanten!“, woraufhin der Mann entgegnet: „Siehst du, es klappt!“

Folgeerscheinungen

Ängste sind nach einer Erkrankung des Herzens häufig. Oft werden in diesem Rahmen bedrohliche Ereignisse, aber auch Behandlungen als sehr „traumatisch“ erlebt. Manchmal kann sich hieraus eine *posttraumatische*

Belastungsstörung (PTBS) entwickeln. Die Betroffenen leiden auch Monate nach dem auslösenden Ereignis verstärkt an körperlichen und seelischen Angst- und Stresssymptomen.



Abb. 8.2: Teufelskreis Panikattacken