

Franz-Josef Wagner

Angst ist auch eine Barriere!

Normale Angst ist ein sehr sinnvolles Gefühl, das eine biologische Reaktion auf Gefahren und Bedrohungen ist. Damit können diese überhaupt erst wahrgenommen, bewältigt oder vermieden werden. Definiert wird Angst als eine unangenehme Empfindung, die von Vernunft und Willen nicht kontrollierbar ist und von einer unmittelbaren Bedrohung hervorgerufen wird. Ein Angstausschub (Phobie und Panikstörung) ist fast immer begleitet von verschiedenen Symptomen wie Blässe, Zittern, Schweißausbruch, Herzklopfen, Blutdruckanstieg oder Ohnmacht. Dabei können Angststörungen auf körperliche (z.B. Schilddrüsenüberfunktion) oder seelische (z.B. Depression) Erkrankung zurück gehen.

Da Menschen mit Panikstörungen (10% - 20% der Deutschen) oft an depressiven Störungen leiden, ist es bei diesen Menschen auch eine psychische Erkrankung. Die Menschen mit Panikstörung vermeiden Orte oder Situationen, in denen im Falle des befürchteten Angstanfalls das Entkommen nicht möglich ist oder keine Hilfe verfügbar wäre.

Bei Phobien richtet sich die Angst auf bestimmte Objekte oder Situationen. Hier möchte ich mich nur auf die Agoraphobie beziehen. Bei der Agoraphobie haben die Betroffenen Angst, das eigene Haus zu verlassen, öffentliche Plätze bzw. Geschäfte zu betreten, sich in eine Menschenmenge zu begeben oder selbständig und alleine in Zügen, Bussen oder Flugzeugen zu reisen. Aber auch schon Spaziergänge, Kino-, Theater- oder Restaurantbesuch können angstausschubend für den betroffenen Menschen sein.

Sie befürchten, ohnmächtig zu werden, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, in der Öffentlichkeit erbrechen zu müssen oder gar die Kontrolle über sich zu verlieren und verrückt zu werden und so die Aufmerksamkeit anderer auf sich zu ziehen. Die betroffenen Menschen haben außerdem Angst davor, dass sie die entsprechenden angstausschubenden Situationen nicht sofort und ohne Aufmerksamkeit zu erregen verlassen können sowie dass sie keine Hilfen, Rückzugs- und Fluchtmöglichkeiten haben können.

Die Angststörungen werden sowohl medikamentös als auch verhaltenstherapeutisch behandelt. Bei der Verhaltenstherapie kommt v. a. das Expositionsverfahren zum Einsatz. Ziel ist es, das Flucht- und Vermeidungsverhalten abzubauen und den betroffenen Menschen Möglichkeiten für einen veränderten Umgang mit Angst- und Panikreaktionen zu vermitteln. Die betroffenen Menschen müssen sich so lange der angstausschubenden Situationen aussetzen, bis die Symptome abklingen. Bei der graduierten Exposition findet die Annäherung an die angstausschubenden Situationen schrittweise statt. Angefangen wird mit den „leichtesten“ Übergangssituationen, die am wenigsten Angst hervorrufen. Durch die schrittweise Steigerung wird die Angst nicht so intensiv ausgelöst und Panik kann ganz ausbleiben. Durch die Erfolge werden die betroffenen Menschen dazu motiviert, sich immer schwierigeren Situationen auszusetzen.

Durch die Angst und damit verbundenen Vermeidungsverhalten büßen die betroffenen Menschen viel von ihrer Lebensqualität ein. Auch das Selbstwertgefühl nimmt immer mehr ab, so dass letztendlich nicht nur die Patienten selber, sondern auch das familiäre und soziale Umfeld leidet. Angstpatienten klammern sich häufig ängstlich an Bezugspersonen, um ihre Angst zu mildern. Wichtig ist, dass die betroffenen Menschen die Angststörung als Krankheit akzeptieren.

Angststörungen verlaufen häufig chronisch. Der Verlauf kann aber durchaus schwanken und es kann mehrmonatige bis mehrjährige symptomarme Intervalle geben. Ein Grund für den häufigen chronischen Verlauf ist die oft sehr spät gestellte Diagnose. In der Regel dauert es leider 5 bis 10 Jahre nach dem ersten Auftreten von Symptomen bis zur Diagnose der Angststörungen.

Im folgenden möchte ich „Platzangst“- Agoraphobie- auf Behinderung und Barrierefreiheit beleuchten.

Das Gesetz zur Gleichstellung behinderter Menschen (Behindertengleichstellungsgesetz – BGG) definiert Behinderung in § 3 wie folgt: „Menschen sind behindert, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist.“ Nach dieser Definition sind Menschen, die Furcht- und Beklemmungsängste, wie sie die Platzangst darstellt und in geschlossenen und überfüllten Räumen auftreten, Behinderung nach dem Gleichstellungsgesetz.

Barrierefreiheit wird in § 4 des gleichen Gesetzes wie folgt definiert: „Barrierefreiheit sind bauliche und sonstige Anlagen, technische Gebrauchsgegenstände, Systeme der Informationsverarbeitung, akustische und visuelle Informationsquellen und Kommunikationseinrichtungen sowie andere gestaltete Lebensbereiche, wenn sie für behinderte Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.“

Nach dieser Definition von Behinderung und Barrierefreiheit gilt dies auch für Menschen mit Platzangst in offenen und geschlossenen Räumen. So hat die FHW Berlin alle Menschen mit Platzangst oder einer sonstigen Phobie vom Semesterticket befreit.

Ich stelle mir vor, dass man auf behinderte Menschen mit Platzangst in Stadien, Arenen, Theater oder sonstigen Großveranstaltungen in der weise Rücksicht nimmt, das am Anfang oder am Ende einer Zuschauerreihe in der Nähe des Ein- und Ausgangs, Plätze reserviert werden. Hier können diese Menschen mit Agoraphobie das Expositionsverfahren – von der leichtesten Übungssituation beginnend – anwenden. Zur Zeit vermeiden diese behinderten Menschen diese Veranstaltungen oder nehmen vorher ein Antidepressivum oder starkes Beruhigungsmittel. Ich bezweifle, dass die Erbauer von Stadien, Arenen und Theater sowie die Veranstalter von Großveranstaltungen an Menschen mit psychischer Erkrankung denken.

Wir haben 2003 das Europäische Jahr der Behinderten, hier soll nicht nur an die somatisch kranken Menschen (Rollstuhlfahrer, Blinde und Hörbehinderte), sondern auch an psychisch (seelisch) behinderte Menschen gedacht werden. Ich könnte mir vorstellen, dass man in Stadien, Arenen, Theater und bei Großveranstaltungen, für anerkannt behinderte Menschen mit Platzangst, in der Nähe von Ein – bzw. Ausgang 3-4 Plätze reserviert.

Wir, Psychiatrie-Erfahrenen, wenden für unserer Mitglieder das Expositionsverfahren an und organisieren Aktivitäten und Projekte zur sozialen Integration wie Städtefahrt, Grillabende und gemeinsames Feiern.

Franz Josef Wagner
Gratianstr. 7
54294 Trier