

Ängste überwinden

Eine Studie der TU Dresden will die kognitive Verhaltenstherapie gegen Angststörungen mit neuen psychologischen Erkenntnissen verbessern

15 bis 25 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden in ihrem Leben unter Angststörungen. Angst oder Panik sind dabei so stark und andauernd, dass sie alltägliche Aktivitäten erschweren oder ganz blockieren. Betroffene könnten von einer Studie profitieren, die in diesem Jahr die Angstambulanz der TU Dresden durchführt. Darin arbeiten Prof. Dr. Hans-Ulrich Wittchen und sein Team des Instituts für klinische Psychologie und Psychotherapie daran, eine bewährte Therapiemethode, die kognitive Verhaltenstherapie, mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu verbessern.

Die Teilnehmer der Studientherapie an der Angstambulanz erwartet zunächst eine ausführliche diagnostische Abklärung und eine Untersuchung ihrer körperlichen Reaktionen im Labor. Anschließend erhalten sie eine spezialisierte Psychotherapie mit therapeutengeleiteter Konfrontation. Diese verlangt den Teilnehmern zwischen sechs und zehn Wochen intensive Angstarbeit ab, im Therapiegeläch, aber auch in der virtuellen Realität. MRT, EKG und Hautleitfähigkeitstests prüfen die Fortschritte. „Was man lange glaubte - dass die Angst gelöscht werden kann -, ist allerdings nicht der Fall“, erklärt Projektkoordinator Dr. Andre Pittig. Stattdessen wird in der Therapie altes Wissen durch neu Gelerntes überlagert: Die Angst vor einer befürchteten Katastrophe wird überdeckt von der Erfahrung, dass und wie man in der Lage ist, auch schwierige Situationen durchzustehen. Dafür sind jedoch intensivste Angsterlebnisse nötig: Nur in der gefürchteten Situation kann der Widerspruch zwischen Erwartung und Realität deutlich erlebt werden. „Ich ziehe vor jedem, der sich für diese anstrengende Auseinandersetzung mit der Angst entscheidet, meinen Hut.“

„Dabei ist Angst erst einmal etwas Sinnvolles. Im Moment ihrer Entstehung hatte sie einen Nutzen“, zitiert Pittig eine der ersten Therapie-Lektionen. Nach einer Analyse der individuellen Symptome erstellt der Therapeut mit dem Patienten ein Störungsmodell: „Woher kommt die Angst, warum geht sie nicht weg, wie fühlt sie sich an, was mache ich.“ Die Befürchtungen werden bewusst gemacht und konkretisiert, kurzfristige Kontrollstrategien - Flucht, Vermeidung, Alkohol - gelöst, um langfristiger Akzeptanz Platz zu machen. Während und nach der Therapie wird der Verlauf der Angstsymptome ausführlich protokolliert. So trägt jeder einzelne Teilnehmer zu der Forschung bei, die laut Dr. Pittig vor allem ein Ziel hat: „Wir wollen verstehen, wie genau die Therapie funktioniert, um sie für den individuellen Fall optimal umzusetzen.“

Die Spezialambulanz für Angststörungen der TU Dresden

Die Institutsambulanz für Psychotherapie der TU Dresden verzahnt Forschung und Therapie psychischer Störungen. Die Angstambulanz besteht seit 2014. Ihre Forschung wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, was eine Teilnahme fast ohne Wartezeiten ermöglicht. An der Studientherapie können Menschen mit mittelschweren bis schweren Angstbeschwerden wie Panikattacken, sozialen Ängsten oder Phobien teilnehmen.