

# Angst- und Zwangsstörungen in Zeiten der Pandemie

MARGARETE STÖCKER

Für Menschen, die schon vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie an einer Angst- oder Zwangsstörung erkrankt sind, ist die Zeit der Pandemie eine besonders Herausforderung. Aber auch für Menschen bei denen diese Störungsbilder „schlummerten“ und der letzte Auslöser stattfand. Erkrankte verlassen aus Angst vor einer Ansteckung ihre Wohnung nicht mehr oder waschen sich zwanghaft ständig die Hände.

Die Erkrankung, die durch Sars-CoV-2 ausgelöst wird, wird als Covid-19 bezeichnet, die Abkürzung steht für „Corona Virus Disease 2019“. Weltweit verursacht das Virus viele Infizierte und auch Tote und stellt alle Menschen vor enorme Herausforderungen. Das Leben hat sich verändert, für alle Menschen! Ängste sind vorhanden und Fragen, die niemand beantworten kann. Wie geht es weiter? Müssen wir damit leben?

Was jedoch macht über diese Ängste hinaus das Virus mit Menschen, die vor dem Ausbruch der „viralen Bedrohung“ schon durch Ängste in ihrem Leben beeinträchtigt waren?

Angst ist erst einmal lebenserhaltend, sie kann auch unterstützend und motivierend sein. Denken Sie an die Angst vor einer bevorstehenden Prüfung. Erst wenn diese „Normalität“ aus dem Gleichgewicht gerät, wird der betroffene Mensch zum Sklaven seiner Angst und Hilfe wird notwendig (Stöcker, 2021). Angst kann zum „Verlichter“ werden.

Das ist der Fall, wenn ein Mensch die Wohnung nicht mehr verlassen kann oder ständig seine Angehörigen anruft, um zu wissen, ob es ihnen gut geht. Oder wenn die Angst zum Aus-

löser für körperliche Symptome, wie Herzrasen oder Schwindelgefühl, wird.

Die große Herausforderung ist es, reale Ängste von pathologischen Ängsten zu unterscheiden. Zu Zeiten von Corona ist dies keine einfache Aufgabe. Reale Ängste sind an reale Situationen gebunden. Dazu gehört definitiv die Pandemie.

Jedoch was geschieht gerade? Menschen tragen einfach medizinische Masken, teilweise nur unter der Nase, im freien und keine andere Person in der Nähe. Menschen sitzen allein im Auto, mit Maske.

Ist das der Verlust der realen Angst? Ab wann wird es pathologisch?

## Zu den Angststörungen gehören laut ICD-10 (2022)

- Agoraphobie mit und ohne Panikstörung
- soziale Phobie
- spezifische Phobien
- Panikstörungen
- generalisierte Angststörung
- Angst und depressive Störung, gemischt.

Nicht nur Ängste sind der Pandemie ein Thema, sondern auch Zwangsstörung. Eine von vielen sinnvollen und wichtigen Schutzmaßnahmen, um das Virus nicht weiterzuerbreiten, ist das gründliche Waschen der Hände für mindestens 30 Sekunden und das Desinfizieren der Hände. Ein Mensch mit einem Waschzwang, der seine Hände schon vorher 200-mal am Tag gewaschen hat kann sich nur schwer von alten Mustern trennen.



Palmsamstag – 4. April 2020  
Foto: © Edith Temmel

### Diskutierte Ursachen für beide Störungen sind:

- Eine erhöhte Vulnerabilität
- Eine genetische Disposition
- Neurochemische Aspekte spielen eine Rolle
- Dysfunktionalität von Neurotransmittern.

### Was wird bleiben?

Der Verlauf von Angststörungen gilt als insgesamt ungünstig. Die Zahlen variieren sehr stark. Die Folgen der Angststörung beeinträchtigen die Lebensqualität maßgeblich. Das kann bis zu vollständigem Rückzug und sozialer Isolation führen sowie im schlimmsten Fall den Verlust des Arbeitsplatzes und/oder der Partnerschaft bedeuten.

Betroffene Menschen sollten offen über Ihre Ängste sprechen und sich therapeutische Hilfe holen. Angst bedeutet grundsätzlich den Verlust von Sicherheit, somit muss die Sicherheit wiederhergestellt werden (Stöcker, 2021). An erster Stelle steht Stabilität und Wissen. Dazu gehört das Wissen über die Physiologie der Angst und ebenso Wissen über die Pathologie des Virus und der Umgang mit der Maske und den weiteren Schutzmaßnahmen.

Leider besitzen aber die meisten erkrankten Menschen eine hervorragende Fähigkeit, sich Katastrophen vorstellen. Diese Fähigkeit kann andersherum genutzt werden. So können aus dysfunktionalen Gedanken, funktionale Gedanken werden.

Weitere unterstützende Verfahren sind Entspannungsübungen, wie das autogene Training und die progressive Muskelrelaxation, Atemübungen oder physikalische Maßnahmen. Mit diesen Verfahren kann Einfluss auf das vegetative System genommen werden und sie können somit eine beruhigende und stabilisierende Wirkung haben. 🌸

**Margarete Stöcker** ist Inhaberin des Bildungsinstituts Fortbildungsvorort in Schwerte.

Des Weiteren ist Sie Autorin, ihre Publikationen sind hier zu finden:  
<https://fortbildungsvorort.de/empfehlungen-informationen-2/>



### LITERATUR

Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information. (26. 08 2022). Von [www.dimdi.de](http://www.dimdi.de) abgerufen  
Stöcker, M. (2021). Praxislehrbuch Heilpraktiker für Psychotherapie. Stuttgart: Haug / Thieme.