



## Agoraphobie

### Bedeutungswandel des Begriffs

#### «Agora»

Agora ist das altgriechische Wort für Plätze, auf denen man öffentlich zusammenkommt. Mit Agoraphobie wurden ursprünglich nur Ängste vor offenen Plätzen bezeichnet. Heute wird der Begriff in einer breiteren Bedeutung verwendet.

### Übersteigerte Angst vor öffentlichen Orten und Menschenansammlungen

Betroffene haben übersteigerte und anhaltende Angst, sich in eine Menschenmenge (z.B. Einkaufszentrum, Stau) zu begeben, alleine zu reisen (Zug, Auto, Flugzeug) oder gar das eigene Haus zu verlassen. Betroffene befürchten in den soeben beschriebenen Situationen, bedrohliche oder peinliche Körpersymptome zu bekommen, ohne Hilfe zu sein, nicht weg zu können oder die Kontrolle über sich zu verlieren.

Diese agoraphobischen Ängste werden meist von der Angst begleitet, die Situation alleine nicht meistern zu können. So brauchen Betroffene eine Sicherheit vermittelnde Person bzw. sie nehmen häufig Beruhigungsmittel.

### Agoraphobie meist eine Folge von Panikattacken

Agoraphobie ist häufig eine Folge von Panikattacken. Nur in seltenen Fällen tritt Agoraphobie auch ohne Panikattacken in der Vorgeschichte auf. Oft ist im Entstehungsstadium nur ein einzelner heftiger Panikanfall mit traumatisierender Wirkung vorgekommen.

Dieser reichte aus, um ein radikales Vermeidungsverhalten auszulösen. Viele Betroffene empfinden Panik bei dem Gedanken zu kollabieren und hilflos in der Öffentlichkeit liegen zu bleiben. Das Fehlen eines sofort nutzbaren „Fluchtweges“ ist eines der Schlüsselsymptome vieler agoraphobischer Situationen.

### Vermeidung kann zur Ausweitung führen

Vermeidung ist ein entscheidendes Symptom bei der Agoraphobie. Ausweichen beendet die Angst sofort. Durch Meiden wird aber die Panikbereitschaft aufrecht erhalten. Es kommt zusätzlich häufig zu einer Ausweitung (Generalisierung) der Angst. Dies kann zu einer ernsthaften Lebensbeeinträchtigung führen, wenn z.B. das Haus nicht mehr alleine verlassen werden kann.

### Störungsbeginn / Auftretenshäufigkeit

Der Beginn einer Agoraphobie liegt meist im frühen Erwachsenenalter. 3 - 4% der Bevölkerung leiden an einer Agoraphobie, überwiegend sind Frauen davon betroffen. Ohne effektive Behandlung nimmt eine Agoraphobie häufig in ihrer Intensität zu und wird gar chronisch.