Agoraphobie und Platzangst: Wenn eine Angststörung den Alltag bestimmt

Wenn Supermarkt, Bus und Menschenmengen zur Belastung werden: Wie Agoraphobie den Alltag einengt und wie Psychotherapie in Wien behutsam Auswege eröffnet.

Enge Räume, volle Plätze, öffentliche Verkehrsmittel - für Menschen mit Agoraphobie werden ganz gewöhnliche Situationen zur Belastungsprobe. Was von außen oft als übertriebene Vorsicht missverstanden wird, ist in Wirklichkeit eine ernst zu nehmende Form der Angst, die den Bewegungsradius immer weiter einschränken kann. Viele Betroffene ziehen sich zurück, sagen Termine ab oder meiden bestimmte Orte ganz, ohne dass ihr Umfeld den wahren Grund kennt. Genau hier setzt die Arbeit von Psychotherapeut Bernd Thell an: Mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung von Angststörungen begleitet er Menschen in seiner Praxis in Wien behutsam und diskret zurück in ein selbstbestimmtes Leben.

Wenn die eigene Wohnung zum sichersten Ort wird

Agoraphobie beginnt selten von heute auf morgen. Oft schleicht sich die Angst über Wochen oder Monate ein, bis sich Betroffene irgendwann fragen, warum sie bestimmte Wege kaum noch alleine zurücklegen. Der Begriff "Platzangst" trifft die Sache dabei nur teilweise, denn es geht nicht alleine um enge Räume, sondern vor allem um Situationen, aus denen eine Flucht schwer oder peinlich erscheint - Supermärkte, Busse, Warteschlangen oder große Plätze. Die Angststörung zeigt sich dabei sehr unterschiedlich: Manche Menschen können sich noch in Begleitung bewegen, andere verlassen ihre Wohnung kaum mehr.

Häufig beginnt es mit kleinen Umwegen: Eine Rolltreppe wird gemieden, ein bestimmter Bus nicht mehr genommen, ein Einkauf lieber auf ruhigere Tageszeiten verschoben. Diese kleinen Anpassungen erscheinen zunächst harmlos, summieren sich jedoch mit der Zeit zu einem immer engeren Handlungsspielraum. Viele Betroffene bemerken erst rückblickend, wie sehr sich ihr Alltag bereits verändert hat, bevor sie sich Unterstützung suchen. Manche berichten sogar, dass sie ihre eigene Situation lange kleinreden, weil ihnen der Vergleich mit "echten" Krankheitsbildern fehlt und die Angst so subjektiv, aber gleichzeitig sehr real erscheint.

Ist Platzangst dasselbe wie Klaustrophobie?

Nein, auch wenn die Begriffe im Alltag oft vermischt werden. Klaustrophobie bezieht sich konkret auf die Angst vor engen, geschlossenen Räumen, während Agoraphobie viel breiter gefasst ist und sich auf Situationen ohne leichten Fluchtweg bezieht. Psychotherapeut Bernd Thell erlebt in seiner Praxis immer wieder, wie sehr diese Unterscheidung Betroffenen hilft, ihre eigenen Symptome besser einzuordnen und nicht länger als "übertrieben" abzutun.

Wie sich die Angst im Alltag bemerkbar macht

Die körperlichen und psychischen Anzeichen einer Agoraphobie überschneiden sich häufig mit denen anderer Angstformen, was die Selbsteinschätzung zusätzlich erschwert. Typisch sind unter anderem:

- Herzrasen, Schwindel oder ein Engegefühl in der Brust, sobald bestimmte Orte aufgesucht werden sollen
- Vermeidungsverhalten, das sich schleichend ausweitet, bis der eigene Bewegungsradius stark eingeschränkt ist
- Die ständige gedankliche Vorbereitung auf mögliche "Fluchtwege" in neuen Umgebungen
- Scham- und Schuldgefühle gegenüber Familie oder Kolleginnen und Kollegen, weil Termine abgesagt werden müssen

Diese Symptome treten selten isoliert auf. Sehr häufig gehen sie mit Panikattacken einher, die das Vermeidungsverhalten zusätzlich verstärken. Nicht selten berichten Klientinnen und Klienten auch von einem schleichenden Rückzug aus dem Berufsleben, weil Dienstreisen, Meetings in vollen Räumen oder der tägliche Arbeitsweg zur echten Hürde geworden sind.

Panikattacken als ständiger Begleiter

Wer einmal eine Panikattacke erlebt hat, entwickelt oft die Angst vor der nächsten Attacke - ein Kreislauf, der sich von selbst verstärkt. Genau hier braucht es eine gezielte Therapie, um diesen Mechanismus zu durchbrechen. In der Praxis wird zunächst genau geklärt, wie sich die Angst im Einzelfall äußert, bevor gemeinsam an tragfähigen Bewältigungsstrategien gearbeitet wird. Wichtig ist dabei: Eine fundierte Behandlung der Panikstörung setzt nicht bei den Symptomen an der Oberfläche an, sondern bei den dahinterliegenden Mustern. Auch eine spezifische Phobietherapie kann Teil des Behandlungsweges sein, etwa wenn sich die Angst zusätzlich auf bestimmte Orte oder Situationen zuspitzt.

Manche Betroffene berichten zusätzlich von sozialen Ängsten, etwa der Sorge, in der Öffentlichkeit aufzufallen oder bewertet zu werden. Auch für Hilfe bei einer Sozialphobie ist die existenzanalytische Herangehensweise gut geeignet, da sie nicht nur das Symptom, sondern die dahinterliegende Lebenssituation in den Blick nimmt.

Diskrete Begleitung durch die Existenzanalyse in Wien

Viele Menschen zögern lange, bevor sie sich professionelle Hilfe bei Angstzuständen suchen - aus Scham, aus Unsicherheit oder weil sie ihre Situation zunächst alleine bewältigen wollten. Genau deshalb ist ein vertrauensvoller, diskreter Rahmen entscheidend. In der Praxis wird jedes Erstgespräch mit der nötigen Ruhe und ohne Vorverurteilung geführt. Als Psychotherapeut in 1170 Wien mit fundierter Ausbildung in der Existenzanalyse wird hier eine tiefenpsychologisch orientierte Methode mit einem sehr persönlichen, wertschätzenden Zugang verbunden. Ergänzend kann bei Bedarf auch eine gezielte Behandlung der Angststörungen in den Therapieplan einfließen, wenn sich neben der Agoraphobie weitere Ängste zeigen.

Die einzelnen Schritte der Begleitung

Der Weg aus der Angststörung verläuft dabei in mehreren Schritten:
- Ausführliches Erstgespräch zur Klärung der individuellen Angstsituation

- Gemeinsame Erarbeitung, welche Situationen aktuell vermieden werden und warum
- Schrittweise Annäherung an belastende Situationen im vereinbarten Tempo
- Begleitende existenzanalytische Gespräche zu den dahinterliegenden Themen wie Kontrollverlust oder Sicherheitsbedürfnis

Diese Struktur macht deutlich: Es geht nicht darum, sich der Angst "einfach zu stellen", sondern sie behutsam und mit fachlicher Begleitung Stück für Stück zu verstehen und zu verringern. Gerade das eigene Tempo spielt dabei eine zentrale Rolle, denn Druck von außen verstärkt die Angst in der Regel eher, als sie zu lindern.

Wer sich für Therapie bei Angststörung interessiert, findet in Wien mehrere Anlaufstellen - die persönliche Passung zwischen Klientin oder Klient und Therapeut spielt dabei jedoch eine ebenso große Rolle wie die fachliche Qualifikation. Die Praxis liegt zentral im 17. Bezirk und ist auch aus den angrenzenden Bezirken 18 sowie aus Teilen des 16. und 9. Bezirks gut erreichbar, was gerade für Menschen mit eingeschränktem Bewegungsradius ein praktischer Vorteil ist. Eine gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel sowie die Möglichkeit, kurzfristig einen Parkplatz in der Nähe zu finden, erleichtern vielen Betroffenen den ersten Schritt zusätzlich. Auch akute Hilfe bei Panikattacken lässt sich in dieser zentralen Lage rasch und unkompliziert in Anspruch nehmen.

Der erste Schritt aus der Isolation

Agoraphobie führt schleichend in eine Isolation, die sich von außen oft nur schwer erkennen lässt. Umso wichtiger ist es, sich nicht alleine mit der Angst auseinanderzusetzen, sondern fachkundige Hilfe bei Angststörungen in Anspruch zu nehmen. In einem kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch lässt sich in Ruhe klären, ob die existenzanalytische Arbeitsweise von Bernd Thell zur eigenen Situation passt.

»Der erste Anruf ist oft der schwierigste Schritt«, wie viele Klientinnen und Klienten im Nachhinein rückblickend bestätigen - alle weiteren Schritte lassen sich dann gemeinsam und in einem für die betroffene Person angenehmen Tempo gehen. Wer bereit ist, diesen ersten Schritt zu gehen, findet in der Praxis von Bernd Thell einen Ort, an dem die eigene Geschichte ernst genommen wird, ohne dass Vermeidung oder Rückzug bewertet werden.

Pressekontakt

Psychotherapeut Dipl. Päd. Bernd Thell

Herr Bernd Thell
Kalvarienberggasse 57
1170 Wien

https://existenzanalyse-wien.at/impressum/
pr@bernd-thell-existenzanalyse.at

Firmenkontakt

Psychotherapeut Dipl. Päd. Bernd Thell

Herr Bernd Thell
Kalvarienberggasse 57
1170 Wien

https://existenzanalyse-wien.at/impressum/
pr@bernd-thell-existenzanalyse.at

Dipl. Päd. Bernd Thell ist Experte für Existenzanalysen und Psychotherapie in 1170 Wien. Zu seinen Fachgebieten zählt die Psychotherapie, Existenzanalyse und Logotherapie.

Anlage: Bild

