

# ANGST – NORMALES GEFÜHL ODER DOCH EINE SEELISCHE STÖRUNG?



Foto: © asafeliason / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

jeder Mensch hat Ängste und Sorgen. Manchmal sind sie jedoch unbegründet und nehmen überhand. In diesem Fall spricht man von einer Angststörung. Etwa ein Viertel aller Menschen macht einmal im Leben eine solche seelische Erkrankung durch. In dieser Information erfahren Sie mehr über normale und krankhafte Angst sowie über Behandlungsmöglichkeiten.

#### Auf einen Blick: Angststörungen

- Das Gefühl der Angst ist eine normale Reaktion auf Gefahr. Sie soll Menschen helfen, die Ursache der Gefahr auszuschalten oder ihr zu entkommen.
- Bei Angststörungen sind die Angstgefühle sehr ausgeprägt und überschreiten ein normales Maß. Die Lebensqualität und der Alltag der Betroffenen werden dadurch stark beeinträchtigt.
- Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten können eine Angststörung feststellen.
- Angststörungen können wirksam mit Psychotherapie oder Medikamenten behandelt werden.
- Wichtig ist, angstauslösende Situationen nicht zu vermeiden, sondern sich ihnen zu stellen.

#### ► WAS SIND ANGSTSTÖRUNGEN?

Angst gehört zum Leben. Jeder Mensch kennt dieses Gefühl. Es schützt uns in manchen Situationen und kann sogar lebensrettend sein.

Bei einer Angststörung handelt es sich jedoch nicht um Angst vor einer echten Bedrohung. Wer davon betroffen ist, hat übersteigerte Angst oder fürchtet sich vor Dingen oder Situationen, die andere Menschen normal finden.

Angststörungen können mit körperlichen Anzeichen der Angst wie Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Brustenge und Schwindel einhergehen.

Es gibt verschiedene Arten von Angststörungen. Die häufigsten sind:

- Panikstörung: urplötzlich auftretende Angstanfälle, extreme Ängste wie Todesangst oder „Panikattacken“, die meist nur einige Minuten andauern
- Platzangst (Agoraphobie): Angst vor engen Räumen, Menschenmengen, weiten Plätzen
- generalisierte Angststörung: langanhaltende Ängste und Sorgen, die zu Anspannung, innerer Unruhe und Nervosität führen
- soziale Phobie: Angst vor negativer Beurteilung durch andere Menschen
- spezifische Phobie: Angst vor einzelnen Dingen oder Situationen, die an sich nicht gefährlich sind, wie Spinnen, Spritzen oder Fliegen

#### ► WO HÖRT NORMALE ANGST AUF, WO FÄNGT KRANKHAFTE ANGST AN?

Das Gefühl von Angst kennt fast jeder. Wer im Fahrstuhl ein kribbeliges Gefühl hat, wer sich vor Spinnen fürchtet oder Angst hat, eine Rede zu halten, hat deshalb noch keine Angststörung. Wenn Sie aber mindestens einer der folgenden Aussagen zustimmen, sollten Sie ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe suchen:

- Ich denke mehr als die Hälfte des Tages über meine Ängste nach.
- Ich werde durch die Ängste in meiner Lebensqualität und Bewegungsfreiheit erheblich eingeschränkt.
- Wegen meiner Ängste werde ich immer depressiver.
- Wegen meiner Ängste hatte ich schon Selbstmordgedanken.
- Ich bekämpfe meine Ängste oft mit Alkohol, Drogen oder Beruhigungstabletten.
- Wegen meiner Ängste ist meine Partnerschaft oder meine Arbeit ernsthaft in Gefahr.

## ▶ Angststörungen

### ▶ WIE ENTSTEHEN ANGSTSTÖRUNGEN?

Die Gründe, warum Angststörungen entstehen, sind vielschichtig. Vergangene oder aktuell belastende Lebensereignisse, ungünstige Erziehungsstile, soziale Belastungen sowie biologische und erbliche Faktoren werden als Ursache angesehen. Auch weitere vorliegende seelische oder körperliche Erkrankungen können das Auftreten einer Angststörung begünstigen.

### ▶ ANGSTSTÖRUNGEN FESTSTELLEN

Ein Arzt oder Psychotherapeut kann in einem Untersuchungsgespräch feststellen, ob bei Ihnen eine Angststörung vorliegt. Er erfragt hierzu die typischen Anzeichen und macht sich ein Bild von Ihrer Lebenssituation. Es ist wichtig, dass Sie den Fachleuten vertrauen und offen antworten. Je genauer Sie dies tun, desto besser kann eine Diagnose gestellt und darauf aufbauend mit Ihnen eine Behandlung geplant werden. Um auszuschließen, dass hinter den Anzeichen eine andere Erkrankung steckt, werden Sie auch körperlich untersucht.

### ▶ ANGSTSTÖRUNGEN BEHANDELN

Angststörungen sind in der Regel gut mit Psychotherapie oder Medikamenten zu behandeln. Zusätzlich können Maßnahmen wie Sport oder Entspannungsverfahren hilfreich sein. Welche Behandlung für Sie in Frage kommt, hängt von der jeweils vorliegenden Angststörung, Ihrer Krankheitsgeschichte, vor allem aber auch von Ihren persönlichen Wünschen und Vorstellungen ab.

Unbehandelt verlaufen Angststörungen in der Regel dauerhaft. Nur selten bilden sie sich von allein zurück. Je länger sie besteht, desto schwieriger ist es, sie zu behandeln. Aber auch erfolgreich behandelte Angststörungen können im weiteren Leben wieder auftreten.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Patienten-Leitlinie „Behandlung von Angststörungen“ und Empfehlungen für Betroffene von Betroffenen.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Telefon: 030 3101 8960

2. Auflage, 2019

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Die wichtigste Regel ist: Stellen Sie sich den angstauslösenden Situationen und vermeiden Sie diese nicht. Das heißt zum Beispiel: Fahren Sie mit dem Fahrstuhl, auch wenn Sie Angst davor haben.
- Es hilft, wenn Sie sich klarmachen, dass Angstzeichen wie Herzrasen oder Schwindel nicht zu schädlichen Folgen wie Ohnmacht oder Herzinfarkt führen.
- Bei sozialen Ängsten können Sie üben, Fremde anzusprechen, Reden zu halten, dem Gegenüber in die Augen zu schauen oder sich im Streit durchzusetzen.
- Es ist schwer, sich der angstauslösenden Situation zu stellen, die man jahrelang gemieden hat. Gehen Sie schrittweise vor. Je öfter Sie es schaffen, desto eher können Sie Ängste abbauen. Freuen Sie sich auch über kleine Erfolge.
- Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre Hausarztpraxis oder gleich an eine Praxis für Psychotherapie. Bei dieser können Sie einen Termin für eine sogenannte „Sprechstunde“ vereinbaren. Eine Überweisung brauchen Sie hierfür nicht. Trauen Sie sich, diesen Schritt zu tun. Niemand sucht sich seine Krankheit aus. Eine seelische Erkrankung ist ebenso wie eine körperliche keine Frage von Schuld: Niemand würde sich schämen, wegen Rückenschmerzen zum Arzt zu gehen.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass die Behandlung einer Angststörung Zeit braucht.
- Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie Gesprächs- und Unterstützungsangebote Ihrer Freunde oder Angehörigen an. In Selbsthilfegruppen können Sie Erfahrungen mit anderen Betroffenen austauschen.

Mit freundlicher Empfehlung