

# Angststörung – was ist das?

**Angst ist eine natürliche Reaktion auf eine Gefahr. Menschen, die Angst haben, sind sehr aufmerksam gegenüber der Gefahr oder versuchen, sie zu vermeiden. Der Körper bereitet sich unter Umständen auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vor. Dies macht sich als Herzrasen, Schwitzen, Unwohlsein oder Unruhe bemerkbar.**

Bei Angststörungen geht es hingegen nicht um echte Bedrohungen, sondern um übersteigerte oder grundlose Ängste. Betroffene haben Angst vor Situationen oder Dingen, vor denen andere Menschen keine oder wenig Angst haben. Das ist ihnen meist bewusst, aber sie können nichts dagegen tun. Sie versuchen, die für sie bedrohlichen Situationen zu vermeiden. In der Folge sind sie zunehmend eingeschränkt im Alltag, im Beruf oder im Zusammensein mit Verwandten und Bekannten. Letztlich können sich daraus eine depressive Erkrankung und ein erhöhtes Suizidrisiko entwickeln.

Auch körperliche Erkrankungen können mit starken Ängsten einhergehen, wie Herzkrankheiten, Lungenerkrankungen oder eine Überfunktion der Schilddrüse. Häufig treten Angststörungen zusammen mit einer anderen psychischen Erkrankung auf – etwa mit einer Depression, einer Essstörung oder einer Suchterkrankung.

**Angststörungen sind psychische Erkrankungen. Die Ursachen sind bislang nicht vollständig bekannt. Mehrere Faktoren spielen eine Rolle:**

- belastende oder angstmachende Erfahrungen in der Kindheit,
- unbewältigte Lebenskrisen,
- Stress,
- ängstliche Verhaltensweisen,
- genetische Veranlagung.



Angststörungen sind sehr verbreitet. Es sind die häufigsten psychischen Erkrankungen. Etwa ein Viertel aller Menschen leidet einmal im Leben unter einer Angststörung – Frauen deutlich häufiger als Männer.

.....

## Häufigste Formen der Angststörung

Zu den Angststörungen zählen verschiedene Krankheitsformen. Die häufigsten sind Panikstörung, generalisierte Angststörung und soziale Phobie.

### Panikstörung

Panikattacken sind plötzlich auftretende Angstanfälle. Heftige körperliche Reaktionen wie Herzrasen, unregelmäßiger Herzschlag, Schwitzen, Zittern, Kälteschauer, Mundtrockenheit, Atemnot, Erstickungsgefühl, Druck in der Brust, Übelkeit oder Schwindel versetzen die Betroffenen in Angst und Schrecken. Sie fürchten, die Kontrolle zu verlieren, ohnmächtig zu werden oder zu sterben. Die Attacken nehmen während Minuten an Stärke zu und klingen dann in der Regel wieder ab. Sie können plötzlich ohne erkennbaren Grund auftreten. Von einer Panikstörung spricht man, wenn es zu wiederholten Panikattacken kommt oder wenn Betroffene große Angst vor einer weiteren Attacke haben und Situationen vermeiden, in denen sie eine solche befürchten. Häufig sind Panikstörungen mit einer sogenannten Agoraphobie verbunden. Bei dieser Form der Angststörung spüren Betroffene Angst und Beklemmung in Situationen, in denen Flucht schwer möglich ist, peinliches Aufsehen erregen würde oder keine Hilfe erreichbar ist. So können enge oder überfüllte Räume – etwa in einem Bus oder Fahrstuhl – oder Alleinsein auf einem weiten Platz Angst auslösen. Betroffene sind zunehmend in ihrem Leben eingeengt, weil sie derartige Situationen vermeiden wollen.

#### WAS BEI EINER PANIKATTACKE HELFEN KANN

Die folgenden Verhaltensweisen helfen bisweilen, eine Panikattacke zu überwinden:

- Bewusstes, kontrolliertes Atmen: Die Lippen schließen und nur durch einen kleinen Spalt ein- und ausatmen.
- Bewusstes Anspannen und Entspannen: Die Hände fest zu einer Faust ballen, die Spannung einige Sekunden lang halten und wieder loslassen – mehrmals langsam durchführen.
- Kräftige Bewegungen, um Spannung abzubauen, z. B. Kniebeugen, aufstampfen, mit den Armen rudern, schnelles Laufen.
- Bewusstes Wiederholen: „Die Angst ist nicht lebensbedrohlich, sie wird in Kürze wieder verschwinden.“
- Gedanken ablenken, z. B. alle roten Dinge in der Umgebung suchen, bestimmte Dinge zählen, ein Gespräch beginnen.

### Generalisierte Angststörung

Menschen mit einer generalisierten Angststörung sind wegen alltäglicher Ereignisse und Probleme angespannt, besorgt oder voller Angst. Sie befürchten, dass sie selbst oder ihre Angehörigen schwer erkranken oder einen Unfall erleiden könnten. Diese dauernde ängstliche Anspannung schlägt sich in körperlichen Beschwerden nieder wie Zittern, Herzrasen, Schwindel, Übelkeit, Muskelverspannungen, Schmerzen sowie Nervosität oder Schlafstörungen. Angst und körperliche Beschwerden treten nicht unbedingt zum selben Zeitpunkt auf. Sie können sich abwechseln oder unterschwellig dauernd vorhanden sein. Schließlich sind die körperlichen Beschwerden oft selbst Anlass zu weiteren Sorgen.

### Soziale Phobie

Menschen mit einer sozialen Phobie haben Angst vor Situationen, in denen sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen oder den Blicken anderer ausgesetzt sind. Da sie fürchten, sich schrecklich zu blamieren oder negativ bewertet zu werden, erleben sie heftige Angstsymptome bis hin zu einer Panikattacke. Da sie derartige Situationen vermeiden, sind sie oft erheblich im privaten Umfeld und im Beruf eingeschränkt.

### Angst vor konkreten Auslösern

Viele Menschen haben Angst vor irgendetwas, z. B. vor Spinnen, Schlangen, Spritzen, dem Anblick von Blut oder Verletzungen, vor Höhe oder Tiefe. Das ist keine Seltenheit. Von einer Phobie spricht man, wenn diese Ängste groß sind und dazu führen, dass entsprechende Situationen vermieden werden. Betroffene sollten sich behandeln lassen, wenn die Ängste sie sehr stark belasten oder das normale Leben erheblich beeinträchtigen, also z. B. wenn durch Angst vor Spritzen oder Blut notwendige medizinische Untersuchungen oder Behandlungen nicht mehr möglich sind.

.....

## Professionelle Hilfe

Vielen Betroffenen ist es peinlich, wegen Ängsten, die ihnen selbst übertrieben erscheinen, professionelle Hilfe zu suchen. Sie sollten es aber tun, wenn sie sehr leiden und die Angst ihr alltägliches Leben einschränkt, die Partnerschaft belastet oder am Arbeitsplatz zu Problemen führt. Vor allem sollte eine Therapeutin oder ein Therapeut zurate gezogen werden, wenn Betroffene versuchen, ihre Ängste mit Alkohol, Drogen oder Beruhigungstabletten zu bekämpfen. Handlungsbedarf besteht sofort, wenn die Ängste so belastend sind, dass Betroffene darüber nachdenken, ihr Leben zu beenden.

Menschen mit störenden Angstsymptomen können sich an eine Ärztin, einen Arzt, eine psychologische Psychotherapeutin

oder einen psychologischen Psychotherapeuten wenden. Diese nutzen neben einem ausführlichen Gespräch oft bestimmte Fragebögen, um die individuelle Angstsituation zu erfassen und eine Angststörung abzuklären. In ärztlichen Praxen erfolgt auch eine körperliche Untersuchung, um andere Erkrankungen als Ursache der Angststörung zu erkennen.

Es kann sein, dass Menschen mit einer Angststörung wegen Herzrasen, Schwindel oder Schlafstörungen ärztlichen Rat suchen. Doch die Untersuchung führt häufig nicht zum richtigen Ergebnis. Bis die seelische Ursache der körperlichen Beschwerden erkannt wird, ist es oft ein langer Weg.

.....

## Wie werden Angststörungen behandelt?

**Angststörungen sind gut behandelbar und können geheilt werden. Wenn sie bereits chronisch geworden sind, benötigt es Geduld. Denn es dauert oft Wochen oder Monate, bis sie überwunden sind. Wirksam in der Behandlung von Angststörungen sind eine Psychotherapie und Medikamente. Auch eine Kombination von beidem ist möglich. Welche Behandlungsform am besten geeignet ist, hängt von der individuellen Situation und dem Wunsch der Patientin oder des Patienten ab.**

### Psychotherapie

In der Psychotherapie haben sich vor allem zwei Methoden bei der Behandlung von Angststörungen bewährt: die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und die Psychodynamische Psychotherapie.

Die KVT ermittelt und verändert die irrigen Gedanken und Vorstellungen, die die Angst auslösen. In der sogenannten Expositionsbehandlung werden Betroffene angeleitet, sich gezielt mit den gefürchteten Situationen zu konfrontieren. Dabei erfahren sie, wie diese ihren Schrecken verlieren und sie sich daran gewöhnen.

Die Psychodynamische Psychotherapie hilft Patientinnen und Patienten, die unbewussten Bedeutungen ihrer Angstsymptome herauszufinden und frühere Erfahrungen und Konflikte zu überwinden.

### Medikamente gegen Angststörungen

Zur medikamentösen Behandlung steht eine Reihe von bewährten Therapien zur Verfügung. Die Ärztin oder der Arzt entscheidet individuell und unter Berücksichtigung möglicher anderer Erkrankungen gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten, was am besten geeignet ist. Bei den wichtigsten angstlösenden Medikamenten aus der Gruppe der Antidepressiva setzt die Wirkung erst nach etwa zwei Wochen ein. Schnell wirksame Benzodiazepine werden wegen ihrer Nebenwirkungen (insbesondere Suchtgefahr) nur in besonderen Situationen eingesetzt, wenn eine Patientin oder ein Patient rasch Hilfe benötigt.

Um Rückfällen vorzubeugen, wird eine medikamentöse Therapie nach Abklingen der Ängste meist sechs bis zwölf Monate fortgesetzt.

### THERAPIEPLATZ FINDEN

Ein Therapieplatz in der näheren Umgebung ist oft nicht sofort verfügbar. Manchmal muss eine längere Wartezeit überbrückt werden. Dann kann eine internetbasierte psychologische Unterstützung im Sinne einer Onlinetherapie sinnvoll sein.

Hilfe bei der Suche nach einer Therapeutin oder einem Therapeuten bieten:

- Kassenärztliche Bundesvereinigung:  
[www.kbv.de/html/arztsuche.php](http://www.kbv.de/html/arztsuche.php)
- Bundespsychotherapeutenkammer:  
[www.bptk.de/service/therapeutensuche.html](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html)





## Selbst aktiv werden

Wichtig ist vor allem, sich die Angst einzugestehen, sie klar zu benennen und nicht vor angstauslösenden Situationen zu flüchten. Dies kann z. B. bedeuten, trotz der Angst einkaufen zu gehen, den Fahrstuhl zu benutzen oder mit Menschen zusammen zu sein. Dabei ist es wichtig, schrittweise vorzugehen und sich nicht zu überfordern. Je häufiger und je mehr es gelingt, sich solchen Situationen zu stellen, umso mehr wächst die Sicherheit und schwindet die Angst.

Neben der Therapie können Menschen mit einer Angststörung ganz bewusst der Erkrankung gegensteuern, indem sie ihre eigenen Kräfte stärken. Dazu ist es empfehlenswert, regelmäßig Sport zu treiben. Besonders geeignet sind Konditionssportarten wie Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen. Um mit Stress besser umgehen zu können, haben sich Entspannungstechniken wie das autogene Training und die progressive Muskelentspannung bewährt. Es lohnt sich, eine solche Technik zu erlernen.

Für Betroffene ist es oft auch hilfreich, wenn sie sich in Ratgeberbüchern oder im Internet über die Erkrankung informieren und darüber mit nahestehenden Personen sprechen. Das hilft, die Erkrankung mit etwas Distanz zu betrachten und sich weniger von ihr vereinnahmen zu lassen.



## Gemeinsam der Angst entgegentreten

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann wohltuend sein und neuen Mut machen. Man ist nicht mehr allein mit seinen Ängsten und findet Menschen, die Ähnliches erleben. In der Selbsthilfegruppe lernen und profitieren Betroffene voneinander.

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) bietet in ihrem Internetportal eine Datenbank („Rote Adressen“) von örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen, wo Interessierte nach Selbsthilfegruppen u. a. zum Thema Angststörung, Agoraphobie und Panikstörung suchen können. Auch die Deutsche Angst-Hilfe e.V. hält Informationen zum Thema Selbsthilfegruppe auf ihren Internetseiten bereit.

- NAKOS: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)
- Deutsche Angst-Hilfe: [www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de)

### SOFORT HANDELN

Es kommt vor, dass Menschen aufgrund ihrer schweren Ängste darüber nachdenken, sich das Leben zu nehmen. Vor allem, wenn sie gleichzeitig an einer Depression leiden, kann die Gefahr hoch sein. Informationen zum Thema Suizidprävention sind **hier** zusammengestellt.

Menschen mit Suizidgefährdung sowie deren Angehörige und Freunde können sich – auch anonym – an die Telefonseelsorge wenden, wenn sie Hilfe brauchen oder in großer Sorge sind. Die Telefonseelsorge ist kostenlos zu jeder Tages- und Nachtzeit zu erreichen.

Telefonnummern der Telefonseelsorge:  
**0800 111 0111 und 0800 111 0222 (gebührenfrei)**

### IMPRESSUM:

**Herausgeber:**  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

**Download:**  
Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

**Stand:**  
November 2021

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.