

Infomaterial – Angst & Angstzustände: Was Sie dazu wissen sollten

Bitte beachten Sie, dass Gesundheitsinformationen die Gespräche mit Psychotherapeut:innen oder Ärzt:innen immer nur unterstützen, aber niemals ersetzen können.

Allgemeine Informationen

Worum geht es?

Dieser Informationstext möchte Ihnen einen Überblick über das Thema Angst und Angstzustände geben. Hierbei soll es insbesondere um die Unterscheidung zwischen Angst und Angstzuständen gehen. Dies soll eine Hilfestellung sein, um sich einen Überblick über das Thema zu verschaffen und gut informiert mit Ärzt:innen darüber sprechen zu können.

Angst

Was ist Angst und wann tritt diese auf?

Angst ist eine Emotion, die in Situationen auftritt, die als bedrohlich erlebt werden. Es ist eine normale und gesunde Reaktion, dass Menschen in bedrohlichen Situationen Angst empfinden. Evolutionär betrachtet tritt Angst auf, um unser Überleben zu sichern. In Situationen von vermeidlicher Gefahr wird der Körper aktiviert und die Aufmerksamkeit wird voll fokussiert. Der Körper wird also in Alarmbereitschaft versetzt. Diese Aktivierung und Fokussierung unterdrückt unwichtige Handlungen und bereitet den Körper auf den Umgang mit der angstausslösenden Situation vor.

Wie fühlt sich Angst an?

Angst kann mit folgenden körperlichen Symptomen einhergehen:

- Herzklopfen oder beschleunigter Herzschlag
- Schwitzen
- Zittern oder Beben
- Gefühl der Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Kälteschauer- oder Hitzegefühl
- Taubheit oder Kribbeln
- Innere Unruhe

Bei sehr starker Angst können noch weitere Symptome auftreten:

- Erstickungsgefühle
- Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust
- Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden
- Schwindelgefühle, Benommenheit
- Gefühl der Unwirklichkeit (Derealisation) oder sich von der eigenen Person losgelöst fühlen (Depersonalisation)
- Angst „verrückt zu werden“ oder die Kontrolle zu verlieren
- Angst zu sterben

Auf gedanklicher Ebene zeigt sich Angst häufig durch:

- Sich Sorgen machen
- Grübeln
- Konzentrationsschwierigkeiten

Angstzustände

Was sind Angstzustände?

Tritt Angst sehr häufig auf, hält lange an, ist übermäßig stark, tritt oft in Situation auf, in denen es eigentlich nicht angemessen ist Angst zu haben und bereitet deutliche Beeinträchtigungen im Leben, kann es sich um behandlungsbedürftige Angstzustände handeln. Diese können Teil einer psychischen Erkrankung, wie z.B. einer Angststörung sein.

Warum können aus Angst belastende Angstzustände werden?

Es gibt verschiedene allgemeine Erklärungen dafür, wieso sich Angst manchmal zu belastenden Angstzuständen entwickeln kann. Eine Erklärung dafür ist das Teufelskreismodell: Wenn eine bestimmte Situation Angst auslöst, werden die Angstsymptome manchmal ganz stark wahrgenommen und als gefährlich interpretiert. Manche Menschen konzentrieren sich dann zunehmend auf diese unangenehmen Symptome (bspw. auf die schnelle Atmung oder das Enge-Gefühl in der Brust). Sie bekommen dann dadurch noch mehr Angst, weil sie denken, die Angst könnte ihnen schaden und sie könnten z.B. ohnmächtig werden vor Angst.

Eine Erklärung, wieso die Angst dann bleibt und sich Ängste teilweise über Jahre verstärken, ist das Vermeidungslernen: Eine Situation erzeugt Angst (z.B. eine Spinne, eine Prüfungssituation). Wird diese Angst als sehr unangenehm und bedrohlich erlebt, kommt es manchmal dazu, dass Menschen anfangen diese Situationen zu vermeiden, um das Gefühl der Angst nicht mehr zu erleben. Wird die Situation vermieden, kann nicht mehr die Erfahrung gemacht werden, dass die Situation doch gut bewältigt werden kann. Damit wächst die Angst über die Zeit weiter.

Möglichkeiten im Umgang mit Angstzuständen

Was kann ich gegen Angstzustände unternehmen?

Was gegen Angstzustände am besten hilft, kann am besten gemeinsam mit Ärzt:innen oder psychologischen Psychotherapeut:innen besprochen werden. Abhängig von der individuellen Symptomatik und möglichen anderen medizinischen oder psychologischen Faktoren, können unterschiedliche Maßnahmen ratsam sein. Grundsätzlich werden folgende Maßnahmen als hilfreich eingeschätzt:

- Psychotherapie: Das Gespräch mit Psychotherapeut:innen ist eine gute Möglichkeit, um die Vermeidung und die Angst vor der Angst anzugehen. Außerdem wird daran gearbeitet, Belastungssituationen und Auslöser von Ängsten zu erkennen.
- Angstlösende Medikamente wie z.B. sogenannte „Selektive Serotonin- Wiederaufnahmehemmer (SSRI)“ oder „Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI)“. Manchmal werden von Ärzt:innen auch Benzodiazepine verschrieben, diese sollten jedoch nur nach besonderer Abwägung der Risiken und nur für maximal vier Wochen eingenommen werden.
- Sport (besonders Ausdauertraining)

- Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung): Diese können Ihnen helfen, mit alltäglichem Stress konstruktiv umzugehen und damit auch den Umgang mit Ihren Ängsten zu verbessern.
- Selbsthilfegruppen: können Ihnen helfen, Ihre Angstsymptome abzubauen und sich damit nicht allein zu fühlen.

Anlaufstellen

Welche Anlaufstellen gibt es?

Für zahlreiche Probleme, Beschwerden und Erkrankungen gibt es umfangreiche Informations- und Hilfeangebote:

- Manchmal kommen Menschen in akute Krisensituationen und benötigen schnell Hilfe bzw. eine Person zum Sprechen. Bei Bedarf gibt es verschiedene Anlaufstellen, die kontaktiert werden können, wie z.B.:
 - Telefonseelsorge: <https://www.telefonseelsorge.de/telefon/>
 - Ärztliche:r Bereitschaftsdienst: 116117
- Hausärzt:innen sind die direkten und ersten Ansprechpersonen bei Angstzuständen. Sie können helfen eine entsprechende Behandlung zu finden oder z.B. zu einer Psychotherapie weiterleiten.
- Ambulanzen von psychiatrischen Krankenhäusern: Bei starker psychischer Belastung können Sie sich an die Ambulanz eines psychiatrischen Krankenhauses wenden, hierüber haben Sie die Möglichkeit schnell einen Gesprächstermin zu erhalten.
- Krankenkassen: Viele Krankenkassen bieten Informationen zu verschiedenen Themen und Behandlungsangeboten an. Dies kann man online herausfinden oder bei der eigenen Krankenkasse anrufen und erfragen.
- Psychotherapie: Bei der Psychotherapie besteht häufig die Herausforderung, einen Therapieplatz zu finden. Folgende Möglichkeiten bestehen für die Therapeut:innensuche:
 - Therapeutische Praxis direkt anrufen und um ein Erstgespräch bitten.
 - Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen) anrufen und um ein Erstgespräch bei Therapeut:innen bitten: Tel. 116117
 - In vielen Städten gibt es therapeutische Ausbildungsambulanzen, das sind Institute an denen Therapeut:innen ausgebildet werden. Dort werden normale Therapien durchgeführt. Suchen Sie hierzu eine Ausbildungsambulanz in Ihrer Nähe heraus, rufen an und bitten um einen Termin für ein Erstgespräch.
- Allgemeine Beratungsstellen und themenspezifische Beratungsstellen gibt es in fast jeder Stadt. Diese kann man leicht übers Internet finden und einen Termin für ein erstes Beratungsgespräch vereinbaren.
 - Suchtberatungsstellen in ihrer Region finden Sie z.B. hier: <https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>
 - Erziehungsberatungsstellen in ihrer Region finden Sie z.B. hier: <https://www.bke.de/virtual/ratsuchende/beratungsstellen.html>
- Selbsthilfegruppen: Deutschlandweit gibt es Selbsthilfekontaktstellen, die Interessierte an thematisch geeignete Selbsthilfegruppen vermitteln können. Man kann z.B. über dieses Portal nach Selbsthilfekontaktstellen in einzelnen Städten und Regionen suchen: <https://www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/>.

Quellen:

Bandelow, B., et al., *Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen*. 2014: p. 23.

Creamer, M., J. Foran, and R. Bell, *The Beck Anxiety Inventory in a non-clinical sample*. Behaviour Research and Therapy, 1995. **33**(4): p. 477-485.

Hoyer, J. and S. Knappe, *Klinische Psychologie & Psychotherapie*. 2020, Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

verfasst von:

Diese Gesundheitsinformation wurde von Johanna Heeg, M.Sc. Psychologie, Dr. Christina Lindemann, PD Dr. Jörg Dirmaier, PD Dr. Uwe Verthein und Prof. Dr. Dr. Martin Härter (Projektleiter, Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie) vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf verfasst.

Datum der Erstellung: 01.11.2021

Datum der letzten inhaltlichen Überarbeitung: 30.04.2024

Datum der nächsten inhaltlichen Überarbeitung: 30.04.2025

Stand: Dezember 2024