

Wenn die Angst überhandnimmt

Angst ist eine normale Reaktion. Doch wenn sie das Leben diktiert, ist **professionelle Hilfe** notwendig. von Beate Immel

Ängste und das Gefühl von Unsicherheit nehmen generell zu, aber auch Angsterkrankungen im engeren Sinn. Ist dies darauf zurückzuführen, dass sich unsere moderne Welt in den letzten Jahrzehnten in einem atemberaubenden Tempo verändert, mit technologischen Innovationen, globaler Vernetzung, kriegerischen Auseinandersetzungen und den erlebbaren Klimaveränderungen? Dies alles beeinflusst Menschen unterschiedlich: Manche verfügen über gute Bewältigungsmechanismen, andere sind mit dem stetigen Wandel und der beschleunigten Lebensweise überfordert und entwickeln Ängste. Doch auch Herausforderungen in Beziehungen, psychosoziale Belastungen und persönliche Entwicklungsaufgaben können Ängste, ja Angsterkrankungen auslösen. Wie können wir dies verstehen, und wie behandeln und vorbeugen?

Körperliche und soziale Probleme

Angst ist in erster Linie eine natürliche, sinnvolle Reaktion des Körpers auf potenziell gefährliche Situationen. Sie versetzt uns Menschen in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit und bereitet uns auf Kampf oder Flucht vor. Doch bei Menschen mit Angsterkrankungen ist dieses Alarm-



Ängste führen oft zur sozialem Rückzug.

system des Körpers überaktiv; auch ohne reale Gefahr wird es ausgelöst und bleibt aktiviert. Dies führt zu intensiver und anhaltender Angst, die den Alltag der Betroffenen vielfach und stark beeinträchtigt. Emotional überwiegt Angst in Form diffuser Ängstlichkeit und Sorge oder gar als Panikattacken. Mit der damit verbundenen intensiven inneren Anspannung werden auch alltägliche Aufgaben als überwältigend empfunden. Es fällt schwer, Freude oder Entspannung zu finden und ist häufig mit körperlichen Symptomen wie Schlaflosigkeit, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden verbunden. Auch soziale Beziehungen leiden stark; Betroffene neigen dazu, sich von anderen zurückzuziehen, da sie befürchten, in sozialen Situationen negativ bewertet zu werden oder ihre Angst nicht kontrollieren zu können. Die so entstehende Isolation und Einsamkeit kann Angstsymptome weiter verstärken. Im beruflichen Kontext können Angststörungen zu Fehlzeiten oder einer verminderten Arbeitsleistung führen. Menschen mit sozialen Ängsten haben oft Schwierigkeiten, in Teams zu arbeiten oder sich vor anderen zu äussern, während Menschen mit Panikstörungen Angst davor haben können, den Arbeitsplatz überhaupt zu betreten, aus Angst vor einer Panikattacke. Auch Medien und soziale Netzwerke tragen zum erhöhten Angstniveau in der Gesellschaft bei: Die ständige Konfrontation mit perfektionistischen Idealen und negativen Nachrichten sowie der Druck, stets erreichbar und leistungsfähig zu sein, können das Angstniveau erhöhen und bereits vorhandene Störungen verschärfen.

Behandelbare Krankheiten

Angsterkrankungen gehören inzwischen mit Depressionen und Essstörungen zu den am häufigsten auftretenden psychischen

Krankheiten und betreffen Menschen aus allen Lebensbereichen. Die gute Nachricht ist: Angststörungen sind gut behandelbar und Psychotherapie wirkt! Medikamente sind bei ausgeprägter Symptomatik unterstützend hilfreich. Behandlungen helfen Betroffenen, ihre Ängste zu überwinden und ihr Leben freier zu leben. In der Regel

reicht eine ambulante Behandlung aus, also Gespräche bei hausärztlich, psychiatrisch-psychotherapeutisch oder psychologisch-psychotherapeutisch Tätigen. Dabei lernen Betroffene, ihre Krankheit und die angstbetonten Gedanken zu erkennen und sich Ängsten zu stellen; dies ist oft auch verbunden mit einer persönlichen Entwicklung

und Veränderungen ihrer Lebensgestaltung. Bei schwer ausgeprägten Symptomen und anhaltendem Vermeidungsverhalten kann vorübergehend ein stationärer Aufenthalt in psychiatrisch, psychotherapeutisch und psychosomatisch ausgerichteten Klinik helfen. Hier werden mit einer Kombination von Gesprächstherapien, körper-



Bei schwer ausgeprägten Symptomen kann ein stationärer Aufenthalt in psychiatrisch, psychotherapeutisch und psychosomatisch ausgerichteten Klinik helfen.

und ausdrucksorientierten Therapien und einer gezielten Angstbehandlung die Symptomatik gemildert und die Voraussetzungen für eine gezielte ambulante Weiterbehandlung geschaffen.

Frühe Hilfe wirkt am besten

Präventive Ansätze können bereits im Kindes- und Jugendalter ansetzen. Der Aufbau stabiler emotionaler Bindungen zu Bezugspersonen, das Erlernen von Umgang mit Belastungen und die Entwicklung von Problemlösungsstrategien bauen persönliche Sicherheit und die Widerstandsfähigkeit auf.

Wie auch bei anderen psychischen Erkrankungen gilt: Je früher eine Angststörung erkannt und behandelt wird, desto einfacher und erfolgreicher kann sie bewältigt werden. Regelmässige Gesundheitsuntersuchungen, die auch die psychische Gesundheit einbeziehen, können hier ebenfalls eine Rolle spielen. Es ist wichtig zu betonen, gegenüber Betroffenen, ihren Angehörigen und der Gesellschaft als Gan-



„Behandlungen helfen Betroffenen, ihre Ängste zu überwinden und freier zu leben.“

Dr. med. Beate Immel, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Allgemeinmedizin (D), Stv. Chefarztin, Leiterin Ambulatorium Rheinfelden

zes: Angststörungen lassen sich mit Mitgefühl, Verständnis und professioneller Behandlung bewältigen. Wenn wir die Ausgrenzung Betroffener abbauen und ein verständnisvolles Umfeld schaffen, in dem sich Menschen sicher fühlen, über ihre Ängste, ihre Sorgen und ihr Erleben überhaupt zu sprechen, helfen wir Betroffenen, und zudem tragen wir gemeinsam dazu bei, die wachsende psychische Gesundheitskrise zu bekämpfen. Ein wertvolles, lohnendes und auch erreichbares Ziel.

www.klinikschoetzen.ch