

# ANGST

## Angst und wann sie zur Krankheit wird

Das Gefühl von Angst kennt jeder. Es ist eine ganz normale Reaktion in Situationen, die für uns potenziell gefährlich sind. Sie hilft uns, Gefahren und Bedrohungen wahrzunehmen, zu bewältigen und zu vermeiden. Angst wird dann zu einem Problem, wenn Menschen unter ausgeprägten und anhaltenden Ängsten leiden, die jedoch unbegründet oder übertrieben sind, und von diesen Ängsten in ihrer normalen Lebensführung deutlich beeinträchtigt werden. In diesen Fällen spricht man von krankhafter Angst oder einer Angststörung.

### Typische Merkmale von Angststörungen:

- > Die Intensität der Angst ist der Situation nicht angemessen.
- > Den Betroffenen fällt es oft schwer die Angst aus eigener Kraft zu überwinden.
- > Die als angstauslösend erlebten bzw. eingestuften Situationen werden vermieden.
- > Die Dauer und Häufigkeit der Angstzustände nehmen mit der Zeit zu.
- > Die Ängste verursachen bedeutsames Leiden oder führen zu deutlichen Beeinträchtigungen im täglichen Leben.

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Etwa jeder Fünfte entwickelt irgendwann im Laufe seines Lebens eine Angststörung. Viele Betroffene wissen nicht, dass sie an einer Angststörung leiden und begeben sich erst sehr spät in Behandlung. Dabei können Angsterkrankungen heutzutage erfolgreich mit Psychotherapie und ggf. Medikamenten behandelt werden, je früher, desto besser.

## Agoraphobie

Angst vor Orten, an denen eine Flucht schwierig wäre

Das wesentliche Kennzeichen einer Agoraphobie ist die Angst, an Orten zu sein, an denen im Falle von Unwohlsein, panikähnlichen Symptomen oder Panikattacken eine Flucht schwer möglich wäre oder als peinlich erlebt würde und wo Hilfe nicht unmittelbar zur Verfügung stünde. Angstausslösende Situationen werden typischerweise vermieden oder nur mit deutlichem Unbehagen durchgestanden.

### Häufige angstauslösende Situationen bei Agoraphobie:

- > Menschenmengen
- > Öffentliche Plätze
- > Autofahren
- > Kino-, Theater- oder Restaurantbesuche
- > Kaufhäuser, Supermärkte
- > Alleine mit Bahn, Bus oder Flugzeug reisen
- > Wartesituationen

## Soziale Angststörung (Soziale Phobie)

Angst vor negativer Beurteilung durch andere Menschen

Bei einer sozialen Angststörung fürchten die Betroffenen, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, sich unpassend oder peinlich zu verhalten und deshalb möglicherweise kritisiert oder negativ bewertet zu werden. Die gefürchteten sozialen Situationen werden vermieden oder nur unter intensiver Angst ertragen. Die starke Angst kann dazu führen, dass Betroffene sich mehr und mehr zurückziehen, bis hin zu einer nahezu vollständigen sozialen Isolation.

### Mögliche angstauslösende Situationen bei sozialer Angststörung:

- > Im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen
- > Sprechen in der Öffentlichkeit
- > Eigene Meinung vertreten
- > Essen und Trinken in Gegenwart anderer
- > Vor anderen schreiben
- > Treffen mit unbekanntem Personen

Foto: René Bay



## Panikstörung

Wiederkehrende unerwartete Panikattacken mit Angst vor weiteren Attacken

Panikstörungen äußern sich durch wiederholte, spontan auftretende und nicht vorhersehbare Panikattacken. Betroffene durchleben wiederholt Episoden intensiver Angst, die sehr plötzlich beginnen und binnen weniger Minuten ihren Höhepunkt erreichen. Sie fühlen sich der Situation hilflos ausgeliefert und haben große Angst, den Verstand zu verlieren oder zu sterben. Mit jeder Panikattacke verstärkt sich die Befürchtung, erneut einen Angstanfall zu erleiden.

### Häufig auftretende körperliche Symptome einer Panikattacke:

- > Herzklopfen, Herzrasen
- > Kurzatmigkeit, Atemnot, Erstickungsgefühl
- > Schwitzen, Zittern
- > Beklemmungsgefühl, Brustschmerzen
- > Kribbeln, Taubheitsgefühle
- > Hitzewallungen, Kälteschauer
- > Ohnmachtsgefühle, Benommenheitsgefühle
- > Übelkeit, Bauchbeschwerden
- > Schwindelgefühl, Kopfschmerzen

## Generalisierte Angststörung

Dauerhafte Angst mit übertriebener Sorge um alltägliche Ereignisse und Probleme

Die generalisierte Angststörung macht sich durch starke und anhaltende Ängste und Sorgen bemerkbar, die in Intensität, Dauer und Häufigkeit deutlich übertrieben sind. Dabei werden die Ängste nicht nur während akuter Probleme oder Krisenzeiten ausgelöst, sondern sind mehr oder weniger dauernd präsent. Betroffene stehen unter einer ständigen Anspannung und Ruhelosigkeit. Sie können sich oft schlecht konzentrieren und ermüden schnell.

### Häufige Sorgen bei einer generalisierten Angststörung (bezogen auf sich selbst oder auf Menschen des nahen Umfelds):

- > Einen Unfall haben
- > An einer Krankheit leiden oder erkranken
- > Arbeitslos werden
- > Geldsorgen bekommen
- > Schule, Studium, Ausbildung nicht schaffen
- > Im Beruf versagen
- > Probleme in der Partnerschaft bekommen

## Spezifische Phobie

Angst vor klar erkennbaren, eng umschriebenen Objekten oder Situationen

Menschen mit einer spezifischen Phobie haben ausgeprägte und übermäßige Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen. Die Angst steht in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr und kann das Ausmaß einer Panikattacke annehmen. Dies führt dazu, dass Betroffene das gefürchtete Objekt oder die gefürchtete Situation aktiv vermeiden bzw. nur unter starker Angst ertragen. Von einer spezifischen Phobie spricht man nur dann, wenn die Angst sehr ausgeprägt ist und die beruflichen und sozialen Aktivitäten erheblich einschränkt.

### Typische Objekte oder Situationen für spezifische Phobien:

- > Tiere wie z.B. Hunde, Spinnen oder Schlangen
- > Situationen wie z.B. Höhen, enge Räume oder Flüge
- > Naturereignisse wie z.B. Stürme, Gewitter oder Feuer
- > Blut, Spritzen, Verletzungen oder Arztbehandlungen
- > Andere Situationen wie z.B. Situationen, die zum Ersticken oder Erbrechen führen könnten



Weitere Informationen zum Thema Angst sowie eine ausführliche Auflistung möglicher Hilfsdienste und Beratungseinrichtungen in Luxemburg finden Sie unter: [www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

Diese Broschüre wurde herausgegeben vom *Service Information et Prévention de la Ligue* (N° d'agrément SANTE – 101/14).  
75, rue de Mamer | L-8081 Bertrange  
[info@prevention.lu](mailto:info@prevention.lu) | (+352) 45 55 33



Foto: Christian Schwarz

Lass uns darüber reden

Foto: Sabrina Spagnuolo