



## KEINE ANGST VOR DER ANGST

Angst ist lebenswichtig. Doch zu viel Angst macht krank. Angststörungen sind sehr häufig, werden oft aber nicht diagnostiziert, nicht behandelt und nehmen einen chronischen Verlauf. Je früher krankhafte Angstzustände erkannt werden, umso besser sind die Aussichten auf Besserung.

Angst begleitet uns alle, täglich! Die Evolution zeigt, dass man sich alles andere als schämen muss, vor etwas Angst zu haben. Beispielsweise war es für unsere Vorfahren geradezu lebensnotwendig, vor einem Bären davonzulaufen. Denn «normale» Angst hat eine Schutz- und Warnfunktion.

### Doch wie viel Angst ist zu viel Angst?

Sobald die Angst ihre Schutz- und Warnfunktion verliert, kann sie einen krankhaften Verlauf nehmen. Angststörungen sind eine psychische Erkrankung, bei der entweder eine übertriebene und unklare Angst, Angst in bestimmten sozialen Situationen (z. B. Prüfungsangst), Panikattacken oder eine konkrete Furcht (Phobie) vor einem Objekt (z. B. Hunde oder Spinnen) oder einer Situation (z. B. Agoraphobie) besteht. Falls Angstzustände eine deutliche Belastung und Beeinträchtigungen des Alltags- und/oder Berufslebens mit sich bringen, sollte man möglichst schnell professionelle Unterstützung annehmen.

### Folgende Faktoren deuten auf krankhafte Angst hin:

- Intensität: Das Angstgefühl ist unangemessen und belastend stark
- Frequenz und Dauer: Angstzustände sind belastend häufig und lange
- Subjektiver Leidensdruck (z.B. Rückzug aus der Gesellschaft)
- Beeinträchtigung der Lebensqualität in Beziehung, Familie oder Beruf

### Woher kommt die Angst und wie erkennt man sie?

Krankhafte Angst ist die häufigste psychische Störung überhaupt. In der Schweiz leiden 15 Prozent der Menschen an Angststörungen. Die Ursache von Angst ist eine Mischung aus Modellen, Erlebnissen, genetischem Faktor sowie prägenden Lebensereignissen wie Todesfälle, Scheidungen oder Traumatisierungen. Zentral für eine Genesung ist, dass sich die Betroffenen ehrlich einschätzen, die Problematik erkennen und bereit sind, sich damit auseinanderzusetzen. Der Schritt, Unterstützung anzunehmen und sich in ärztliche Beratung zu begeben, ist für die Betroffenen in der Regel sehr entlastend.

Und die gute Nachricht: Angstzustände sind gut behandelbare psychische Störungen. Denn niemand wird mit Angststörungen geboren. Krankhafte Angst eignet man sich mit der Zeit an und sie kann daher auch wieder überwunden werden. Zentral dabei ist eine schnelle Behandlung, damit die Angstzustände keinen chronischen Verlauf nehmen.

### Was kann gegen Angststörungen unternommen werden?

Angststörungen werden in der Regel mit einer Kombination aus psychotherapeutischer und medikamentöser Behandlung angegangen. Der Betroffene lernt sich aktiv seiner Angst zu stellen sowie Lebensproble-

me und biographische Belastungen aufzuarbeiten. Es geht darum, alte Muster zu verlassen, umzulernen und Angst machende Situationen nicht mehr als Bedrohung zu bewerten.

Ein zentraler Faktor, gerade in ungewissen Zeiten wie z. B. die Corona-Pandemie, sind Strategien zur Vorbeugung von Angststörungen, oder anders gesagt, die Selbstfürsorge. Dazu zählen einerseits eine gesunde, ausgewogene Lebensweise, Stressvermeidung, regelmässige Bewegung und frische Luft sowie Entspannung. Eine weitere wichtige Komponente ist die breite Abstützung des Selbstwertes durch soziale Vernetzung, das Pflegen von Beziehungen, regelmässige Gespräche mit Freunden, Kollegen oder Nachbarn. All diese Faktoren dienen nicht nur vorbeugend, sondern auch zur Unterstützung der Behandlung von bereits bestehenden Angststörungen. Krankhafte Angst wird erlernt, deshalb kann man sie auch wieder verlernen. Übung macht den Meister!

Mehr zum Thema Angst und Panik unter [pdgr.ch/erwachsenpsychiatrie/angst-und-panik/](https://pdgr.ch/erwachsenpsychiatrie/angst-und-panik/). Alle Beiträge zum Monatsthema Mai unter [pdgr.ch/monatsthema](https://pdgr.ch/monatsthema).

Das Interview wurde mit Mathias Egger, Oberpsychologe Erwachsenenpsychiatrie bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden, geführt.



**Mathias Egger**  
Oberpsychologe