

## Wissenswertes über Angststörungen

Angst gehört neben Freude, Traurigkeit, Wut oder Ekel zu den grundlegenden Emotionen, über die ein Mensch verfügt. Sie ist eine natürliche Reaktion, die uns vor Gefahren warnt, unsere Sinne schärft und uns hilft, bedrohliche Situationen zu erkennen und angemessen zu reagieren. Kurz gesagt: Angst schützt uns.

Ein gewisses Maß an Angst ist also völlig normal – ob vor einer Prüfung, einem wichtigen Gespräch oder einer ungewohnten Situation. Sie mobilisiert unsere Kräfte und kann uns sogar zu Höchstleistungen motivieren.

Doch wenn Ängste dauerhaft bestehen, sie sehr stark ausgeprägt sind oder ohne erkennbaren Grund auftreten, können sie das Leben sehr stark einschränken. Sie verlieren dann ihre ursprüngliche Funktion, uns vor Gefahren zu schützen und beginnen, das Leben einzuengen, den Alltag zu belasten und soziale Kontakte oder berufliche Aufgaben zu erschweren.

### Zu den häufigsten Angsterkrankungen zählen:

- **Panikattacken:** Plötzliche heftige und wiederkehrende Angstanfälle, begleitet von starken körperlichen Reaktionen wie Herzrasen, Atemnot oder Schwindel.
- **Agoraphobie:** Angst vor bestimmten Orten oder Situationen wie beispielsweise Menschenmengen und öffentliche Verkehrsmittel, aus denen eine Flucht schwierig erscheint.
- **Soziale Ängste:** Intensive Angst vor der Bewertung durch andere Menschen, zum Beispiel beim Sprechen vor Gruppen, beim Essen in der Öffentlichkeit oder generell in zwischenmenschlichen Kontakten.

- **Spezifische Phobien:** Übermäßige Angst vor bestimmten Situationen oder Objekten. Hierzu gehört beispielsweise die Angst vor bestimmten Tieren wie Spinnen, Höhenangst, eine Blut-/Spritzen-Phobie oder Flugangst.
- **Generalisierte Angststörung:** Anhaltende Ängste, begleitet von ständigen Sorgen und Grübelgedanken über alltägliche Dinge und mögliche Gefahren.

Angststörungen können sich sehr unterschiedlich äußern. Häufige treten folgende Symptome auf:

- Herzrasen
- Schwitzen
- Zittern
- Schwächegefühl
- Atemnot
- Gefühl der Beklemmung
- Magen-Darm-Beschwerden
- Gefühl des Kontrollverlustes
- Todesangst (Angst zu sterben)
- Tunnelblick

Da derartige Ängste als äußerst unangenehm wahrgenommen werden, führen Angststörungen häufig zu einer Vermeidung der auslösenden Situation oder Umstände. Damit ist der Grundstein für einen Teufelskreis gelegt: Zwar werden durch die Vermeidung kurzfristig weniger unangenehme Gefühle erlebt, gleichzeitig findet aber keine Bewältigungserfahrung statt, die Ängste werden nicht bewältigt, verstärken sich womöglich noch und die Welt wird für Angsterkrankte immer kleiner und enger.

Spätestens an dieser Stelle sollte professionelle Hilfe gesucht werden. Angststörungen gelten glücklicherweise als gut behandelbar! Unser erfahrenes Team begleitet Sie mit Empathie und Fachkompetenz auf Ihrem Weg aus der Angst. Hierzu erarbeiten wir für Sie verhaltenstherapeutische und

erlebnisorientierte Therapiebausteine, mit denen Sie lernen, Ihre Ängste zu bewältigen. Einen zentralen Teil der Therapie bildet dabei ein gezieltes Expositionstraining. Über die Auseinandersetzung mit den angstausslösenden Reizen kann das Vermeidungsverhalten abgebaut, es können Bewältigungserfahrungen gesammelt und die Ängste längerfristig reduziert werden. Unser Gesamtbehandlungskonzept bietet darüber hinaus viele weitere Ansatzpunkte, wie beispielsweise das Erlernen von Atem- und Entspannungsübungen, was zur Selbstberuhigung eingesetzt werden kann sowie für den Bedarfsfall die medikamentöse Unterstützung.