



Thema:

Angst



Angststörungen sind die am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen. Jährlich sind etwa 15 % der Erwachsenen in Deutschland betroffen.

Was ist der Unterschied zwischen "normaler" Angst und einer Angststörung?

Angst ist eine natürliche und überlebenswichtige Reaktion unseres Körpers auf Gefahren. Sie bereitet uns darauf vor, schnell zu handeln, sei es durch Flucht oder Kampf.

Von einer Angststörung spricht man, wenn die Angstreaktion unverhältnismäßig stark ist, zu häufig auftritt oder ungewöhnlich lange anhält – und das, obwohl keine tatsächliche Bedrohung vorliegt. Da Angst sehr unangenehm ist, versuchen Betroffene oft, angstauslösende Situationen zu vermeiden, was ihren Alltag erheblich einschränken kann.

AUSGABE 33

Unsere Themen/News

Was ist der Unterschied zwischen "normaler" Angst und einer Angststörung?

Arten von Angststörungen

Was kann hilfreich sein?

Infos zu körperlichen Symptomen

Was hilft bei Angststörungen?

Tipps für das innere Selbstgespräch bei Ängsten und Panik

Café-Treff Termine

Veranstaltungen

Arten von Angststörungen

Panikstörung

Bei einer Panikstörung treten plötzliche, intensive Angstanfälle auf, oft ohne erkennbaren Auslöser. Begleitet werden diese Attacken von starken körperlichen und psychischen Symptomen wie Herzrasen, Atemnot, Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Benommenheit und dem Gefühl der Unwirklichkeit.

Betroffene interpretieren die Symptome oft als Anzeichen einer lebensbedrohlichen Krankheit, was die Angst verstärkt. Die Attacken dauern meist nur wenige Minuten an, erreichen dann ihren Höhepunkt und klingen wieder ab. Eine ständige Sorge vor weiteren Anfällen, auch als "Angst vor der Angst" bezeichnet, ist charakteristisch.

Phobien

Phobien sind Ängste vor spezifischen Objekten (z.B. Spinnen, Hunden) oder Situationen (z.B. Höhenangst). Betroffene vermeiden diese Auslöser intensiv, und allein die Vorstellung, damit konfrontiert zu werden, kann Panik auslösen. Unter Phobien fallen auch Ängste vor Fahrstühlen, Warteschlangen oder öffentlichen Verkehrsmittel.

Eine weitere Untergruppe der Phobien ist die soziale Phobie. Hier haben Menschen Angst vor Situationen, in denen sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen könnten (z.B. Reden halten). Sie fürchten sich davor, sich zu blamieren oder negativ bewertet und abgelehnt zu werden. Dies führt oft zu Schüchternheit und sozialer Isolation.

Generalisierte Angststörung

Bei der generalisierten Angststörung ist die Angst ein ständiger Begleiter. Typische Symptome sind dauerhafte Anspannung, Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen. Hinzu kommen körperliche Beschwerden wie Zittern, Herzklopfen, Muskelverspannungen oder Schwindel, die nicht anfallsartig, sondern chronisch vorhanden sind, wenn auch in wechselnder Intensität. Die Ängste sind oft diffus und können nicht klar benannt werden.

Infos zu körperlichen Symptomen

Sämtliche körperlichen Reaktionen, die bei Ängsten und Panik auftreten, sind Ausdruck einer natürlichen biologischen Reaktion, nämlich einer Reaktion zur Bereitstellung von Energie zum Angriff oder zur Flucht. Die Energie wird jedoch nicht abgerufen.

Alle sogenannten "Symptome" können Sie auch registrieren, wenn Sie 10 Kniebeugen oder einen 100-Meterlauf machen, dann stehen bleiben und die Veränderungen, die diese Leistung in Ihrem Körper verursacht, im Ruhezustand registrieren.



Was hilft bei Angststörungen?

1. Psychotherapie

Als eine der wirksamsten Behandlungsmethoden gilt die kognitive Verhaltenstherapie. Sie hat sich bei allen Arten von pathologischen Ängsten bewährt. Welche Verfahren sie genau umfasst, hängt von der Art der Störung ab.

2. Medikamente

Bei starken akuten Ängsten, wie sie etwa bei Panikstörungen auftreten, ist auch die Behandlung mit bestimmten angstlösenden Präparaten denkbar, den Benzodiazepinen, beispielsweise Valium. Sie dämpfen Ängste schnell und effektiv. Wegen der Gefahr einer Abhängigkeit sollen diese nur in Ausnahmefällen eingesetzt werden.



Tipps für das innere Selbstgespräch bei Ängsten und Panik

- **Entspricht es den Tatsachen, daß das, was ich als gefährlich ansehe, auftreten wird?**
- **Entspricht es den Tatsachen, daß das, was ich als gefährlich ansehe, wirklich gefährlich ist? Woher weiß ich das?**
- **Wie wahrscheinlich ist es, daß das von mir als gefährlich angesehene Ereignis eintritt?**
- **Verspüren alle Menschen Angst in dieser Situation? Was glaube ich, wie andere Menschen mit solch einer Situation umgehen?**
- **Gibt es Möglichkeiten, das von mir als gefährlich angesehene Ereignis zu verhindern?**
- **Was wäre, wenn das von mir als gefährlich bewertete Ereignis wirklich eintreffen würde?**
- **Wie könnte ich überleben? Welche Auswirkung hätte dies auf mein gesamtes weiteres Leben?**
- **Was verliere ich, wenn ich nicht in die Situation gehe, die ich als gefährlich ansehe?**
- **Was gewinne ich, wenn ich in die Situation gehe und es trotz möglicher Gefahr wage?**



Ihr **Café-treff** Team lädt ein:

Neue
Termine!

11. Juni | 09. Juli

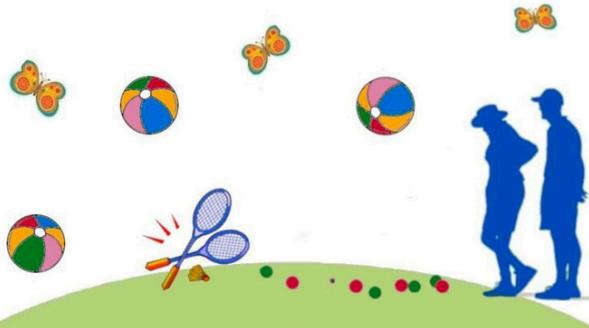
06. August | 03. September

2025

Mittwochs 14:30 bis 16:30 Uhr

Federball, Boccia & Spiele im Kurpark

(Treffpunkt Haupteingang Kurhaus)



Sie haben
noch Fragen?



Rufen Sie uns an!
06621-918602

Bei Dauerregen kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden.



Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

14:30 - 17:00 Uhr

Johannesstraße 20

14-tägig jeden Mittwoch

28. Mai 11. Juni * 25. Juni
09. Juli * 23. Juli 06. August *
20. August 03. Sept. * 17. Sept.

* An diesen Terminen finden bei gutem Wetter unsere "Spiele im Park" statt
(Treffpunkt: Haupteingang Kurhaus)



In diesem Sinne:

Trauen Sie sich mal wieder was.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle



Wir laden ein zum Sommer-Event

Highwalk Rotenburg



Mi, 24. Sept., 10:30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz

Mit Einkehr in
der

ALM

Wir fahren mit Bahn und Bus nach Rotenburg,
den Eintritt zum Highwalk übernimmt die Brücke e.V.