

Was tun bei Angst und Panik?

Angst ist eine normale Reaktion auf Stress und ein wichtiges Gefühl. Sie wird zum Problem, wenn sie unser Leben stark beeinträchtigt – dann spricht man von einer Angststörung. Panik, eine besonders starke Form der Angst, gilt immer als behandlungsbedürftig.

Prof. Dr. med. Marc Walter

Typische Symptome von Angst sind körperliche Beschwerden wie Schwindel, Herzklopfen, Zittern oder Schwitzen. Manchmal fühlt sich die Brust eng an oder man bekommt schlecht Luft. Erst wenn wir diese Reaktionen als ungewöhnlich und störend wahrnehmen, entsteht das eigentliche Angstgefühl. Es fällt vielen Menschen schwer, sich selbst oder anderen ihre Angst einzugesten.

Früher wurde in der Fachliteratur zwischen Furcht und Angst unterschieden; heute wird meist nur noch von Angst gesprochen. Wenn sich die Angst auf bestimmte Objekte oder Situationen richtet, spricht man von einer Phobie. Die Phobie bleibt umschrieben (z.B. Höhenangst oder Angst vor engen Räumen); außerhalb dieser Situationen tritt in der Regel keine Angst auf.

Angst ist grundsätzlich ein bedeutender Hinweisgeber: Sie unterstützt uns dabei, potenzielle Gefahren zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Evolutionsbiologisch betrachtet war Angst für das Überleben des Menschen essenziell, da sie in bedrohlichen Situationen die Aktivierung von Kampf- oder Fluchtmechanismen ermöglichte. In der heutigen Zeit wird Angst eher als eine Stressreaktion verstanden, die durch innere (z.B. Krankheit) oder äussere (z.B. Bedrohung) Auslöser hervorgerufen werden kann.

Angst kann auch heute noch sinnvoll sein, etwa um Risiken einzuschätzen. Erst wenn Angst unser Leben einschränkt, wird sie krankhaft. Panik dagegen ist immer ein Problem, weil Körper und Geist dann ausser Kontrolle geraten. Angst und Panik bilden ein Kontinuum: von leichter Ängstlichkeit über Angst bis hin zur Panik.

Wie werden Angst und Panik behandelt?

Die gute Nachricht: Angst- und Panikstörungen lassen sich gut behandeln! Leider werden sie oft zu spät erkannt oder behandelt – entweder weil Betroffene aus Scham schweigen oder weil das Umfeld

Zur Person

Marc Walter leitet die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (KPP) und ist Mitglied der Geschäftsleitung der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG). Neben der Publikation von über 200 wissenschaftlichen Artikeln ist er Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher zu den Themen Persönlichkeitsstörungen, Psychotherapie, Sucht und Stress.



Offen über Angst zu sprechen, ist oft der erste Schritt zu mehr Sicherheit.

Bild: zvg

die Symptome nicht ernst nimmt. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser sind die Erfolgssichten.

Angst- und Paniksymptome verschwinden selten von allein. Sie verstärken sich meist mit der Zeit und breiten sich auf andere Lebensbereiche aus. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig zu reagieren. Wer merkt, dass er bestimmte Situationen meidet oder sich stark belastet fühlt, sollte versuchen, etwas zu verändern. Am Anfang können Selbsthilfebücher, vertrauenswürdige Internetquellen oder Selbsthilfegruppen schon gut helfen. Wenn das Vermeidungsverhalten bleibt oder schlimmer wird, sollte man professionelle Hilfe suchen.

Die Diagnose und Behandlung übernehmen Hausärztinnen, Psychotherapeuten und Psychiaterinnen. Hausärzte erkennen oft als Erste eine Angststörung und helfen, eine passende Therapie zu finden. Die eigentliche Psychotherapie führen Psychotherapeutinnen oder Psychiater durch. Psychiater können zusätzlich Medikamente verschreiben. Psychotherapie und Pharmakotherapie gelten als effektiv in der Behandlung der Angststörung. Bei schweren Angst- und Panikstörungen und weiteren psychischen Störungen ist eine stationäre Behandlung indiziert. In Kliniken arbeiten oft auch Sozialarbeitende, Ergo- und Sportthera-

peutinnen sowie psychiatrische Pflegefachpersonen mit, um Betroffene im Alltag zu unterstützen und ihre Selbstständigkeit zu fördern.

Was kann ich selbst tun?

Wer unter Angst oder Panikattacken leidet, kann erste Schritte selbst versuchen:

1. Die inneren Antreiber und Motoren der Angst und Panik ausbremsen: Ein wesentlicher innerer Antreiber von Angst und Panik sind individuelle Überzeugungen und Bewertungen bezüglich der eigenen körperlichen Symptome. Häufig entsteht die Angst erst durch die Interpretation körperlicher Reaktionen – wie Herzrasen oder Zittern – als potenziell lebensbedrohlich. Die Befürchtung, beispielsweise einen Herzinfarkt zu erleiden, verstärkt die Angst und führt zu einer weiteren Aktivierung des Körpers. Tatsächlich sind diese Reaktionen jedoch Ausdruck einer normalen Stressantwort und medizinisch betrachtet ungefährlich, auch wenn sie subjektiv als bedrohlich wahrgenommen werden.
2. Vermeidung und Kontrollversuche reduzieren: Ein weiterer bedeutsamer Faktor in der Aufrechterhaltung von Angst und Panik ist das Bestreben, angstauslösende Situationen zu vermeiden oder die Symptomatik durch verschiedene Kontrollstrategien zu bewältigen. Betroffene neigen dazu, entweder potenziell angstauslösende Situationen zu meiden oder kurzfristige Massnahmen zu ergreifen, um die Angst zu regulieren, beispielsweise durch den Einsatz von Beruhigungsmitteln oder besonderes Sicherheitsverhalten. Diese Verhaltensweisen führen jedoch langfristig zu einer Verstärkung der Angstsymptomatik, da sie die Wahrnehmung von Bedrohung aufrechterhalten und flexible Bewältigungsmechanismen verhindern.
3. Grundanspannung senken und Resilienz gegenüber Angst und Panik fördern: Die Grundanspannung beschreibt das Niveau der körperlichen und emotionalen Spannung («Stressniveau»), das individuell unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Eine chronisch erhöhte Grundanspannung begünstigt die Entwicklung von Überanspannung und damit von Angstreaktionen, selbst in objektiv ungefährlichen Situationen. Bei Personen mit Angst- und Panikstörungen kann diese Grundanspannung dauerhaft erhöht sein, was zu einer erhöhten Vulnerabilität gegenüber weiteren Angstsymptomen führt. Die bewusste Wahrnehmung und gezielte Reduktion der Grundanspannung durch ganzheitliche Ansätze ist daher

essenziell, um die Widerstandsfähigkeit gegenüber Angst und Panik nachhaltig zu stärken. Zu den ganzheitlichen Ansätzen zählen insbesondere regelmässige körperliche Aktivität, entspannungs- und achtsamkeitsbasierte Verfahren sowie eine ausgewogene Lebensführung mit ausreichend Schlaf und sozialen Beziehungen.

Was können Angehörige tun?

Angehörige spielen im Umgang mit Angst und Panik eine wichtige Rolle. Sie können Betroffene unterstützen, aber auch unbeabsichtigt Ängste und Panik verstärken. Es ist sinnvoll, Angehörige in die Therapie einzubinden sowie ihnen die Leitlinien zur Behandlung von Angststörungen zu empfehlen. Wenn Angehörige Ängste bagatellisieren oder stigmatisieren, fühlen sich Betroffene oft nicht ernst genommen, was das Leid verstärken und eine notwendige Behandlung verzögern kann. Auch das Fördern von Vermeidungs- oder Kontrollverhalten kann kurzfristig entlasten, führt aber langfristig zu mehr Abhängigkeit und weniger Freiraum. Meist ist es jedoch eine grosse Chance, Angehörige an seiner Seite zu haben. Verstehen sie die Symptome und Prozesse von Angst und Panik, können sie positiv auf Betroffene einwirken und bei der Rückgewinnung von Vertrauen und Freiräumen helfen.

Auch für Angehörige kann es sinnvoll sein, bei anhaltender Belastung professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, etwa durch Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder psychotherapeutische Angebote, um den Umgang mit der Situation zu erleichtern und die eigene psychische Gesundheit zu stärken.

«Erst wenn Angst unser Leben einschränkt, wird sie krankhaft.»



Prof. Dr. med. Marc Walter
Klinikleiter und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten

KSA Kantonsspital Aarau
KS_B Kantonsspital Baden
Ort der Gesundheit
PDAG Für Ihre psychische Gesundheit
Patientenstelle AG/SO