

Leben mit Angststörungen: Was kann im Alltag helfen?

Informationen und Tipps für Betroffene und Angehörige

Angst ist eigentlich ein natürlicher Schutzmechanismus, der uns in gefährlichen Situationen warnt. Wenn die Angst jedoch zum Selbstläufer wird und vermehrt auftritt, ohne dass es einen realen Anlass dafür gibt, kann eine Angststörung vorliegen. Wie gehen Betroffene mit einer Angststörung um? Welche Hilfestellungen für den Alltag gibt es? Was können Angehörige tun und wo findet man die passenden Anlaufstellen? Das neue Informationsangebot der Stiftung Gesundheitswissen gibt zu zwei Formen der Angststörung Antworten auf diese Fragen.

Panikstörungen und Agoraphobie sind Angsterkrankungen, die das Leben der Betroffenen und ihrer Familien stark beeinträchtigen. In Deutschland sind etwa 2 von 100 Erwachsenen im Laufe eines Jahres von einer Panikstörung betroffen und etwa 4 von 100 Menschen haben im gleichen Zeitraum eine Agoraphobie. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, aber bei beiden Geschlechtern gilt: Agoraphobie und Panikstörung sind Begleiterkrankungen, die häufig zusammen mit anderen psychischen Erkrankungen auftreten können. Die Stiftung Gesundheitswissen informiert vor diesem Hintergrund über die Erkrankungen und stellt dabei u.a. das Leben mit Angststörungen in den Fokus.

Leben mit Angststörung – die Informationen im Überblick:

- Erfahrungsberichte im Film: Wie gehen andere Menschen mit der Erkrankung um?
- Wie kann eine Therapie bei der Krankheitsbewältigung helfen?
- Was kann ich bei Agoraphobie und Panikstörung selbst tun?
- Was können Angehörige tun?
- Anlaufstelle Selbsthilfegruppe: Wo finde ich sie und wie kann sie mir helfen?
- Anlaufstelle Arztpraxis: Welche Ärzte sind zuständig?
- [Das vollständige Informationsangebot zu „Leben mit Angststörungen“](#)

Erfahrungsberichte - Jeder hat seinen persönlichen Umgang mit der Erkrankung

Angststörungen wie Panikstörungen oder Agoraphobie können sich auf alle Lebensbereiche auswirken und das Beziehungs-, Familien- und Arbeitsleben beeinträchtigen. Daher sind neben den Patientinnen und Patienten oftmals auch die Angehörigen unmittelbar betroffen. Da jede Erkrankung anders verläuft, haben alle Betroffenen und deren Angehörige eigene Problemlagen und eigene Geschichten. In sechs Kurzfilmen zeigt die Stiftung Gesundheitswissen persönliche Erfahrungsberichte, in denen Betroffene und Angehörige von ihrem Umgang mit Angststörungen berichten. Beispielsweise Leni (29), die im Kurzportrait beschreibt, wann sie ihre erste Panikattacke hatte und was sich seit ihrer Diagnose „Angststörung“ alles verändert hat. Dabei gibt sie Einblicke, wie sie heute mit Situationen umgeht, in der sich ein akuter Angstzustand anbahnt. Oder Frank - bei dessen Frau 2016 eine generalisierte Angststörung mit Panikattacken diagnostiziert wurde. Insbesondere seit der Therapie kann er viel mehr Verständnis für die Gefühlslagen seiner Frau aufbringen und somit besser auf sie eingehen.

Das alltägliche Leben mit Angststörungen - Körperliche Aktivität und Entspannung helfen

Bei Angststörungen wie einer Agoraphobie oder Panikstörung gibt es heute eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten, die dabei helfen können, die Beschwerden zu minimieren und den Alltag wieder besser zu bewältigen. Ergänzend zu einer Therapie kann man aber auch einige Dinge selbst ausprobieren, die dabei helfen können, die Angststörung besser in den Griff zu bekommen:

- **Körperliche Aktivität:** Ausdauersportarten wie Laufen und Radfahren können zur Entspannung beitragen und die Psyche stabilisieren.
- **Entspannungsverfahren:** Muskelentspannungsübungen, autogenes Training oder Meditation sind Möglichkeiten zur Entspannung, die teilweise sogar von den Krankenkassen übernommen werden.
- **Vermeidung minimieren:** Menschen mit Angststörungen sollten dem Druck möglichst widerstehen, Orte und Situationen zu meiden, an denen sie bereits Angsterfahrungen gemacht haben. Angstauslösende Situationen nicht zu vermeiden, ist auch Bestandteil einer Psychotherapie.
- **Mit Wissen gegen Panik angehen:** Tritt eine Panikattacke auf, kann man sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, dass Symptome wie Herzrasen, Schwitzen oder Schwindel eine Folge der Angsterkrankung sind und keine körperlichen Auswirkungen wie etwa eine Ohnmacht oder einen Herzinfarkt zur Folge haben.

Was können Angehörige tun?

Bei Angststörungen sind Angehörige oder andere Bezugspersonen unmittelbar mit betroffen. Das Verhalten von Betroffenen kann ihnen merkwürdig oder unangebracht vorkommen und auch gemeinsame Unternehmungen wie Reisen oder Kinobesuche sind aufgrund der Erkrankung vielleicht nicht mehr möglich. Dabei bleiben Konflikte meist nicht aus. Angehörige können folgende Dinge tun, um Betroffene und sich selbst zu unterstützen:

- **Sich bewusst machen, dass es sich um eine Krankheit handelt:** Man kann sich als Angehöriger immer vor Augen führen, dass sich Betroffene nicht so verhalten, weil sie sich wichtigmachen wollen oder weil sie feige, seltsam oder bequem sind. Ihr Verhalten ist vielmehr Teil ihrer Erkrankung.
- **Sich selbst aufklären oder schulen lassen:** Um Konflikte und Missverständnisse zu vermeiden, kann es hilfreich sein, dass auch Angehörige aufgeklärt werden über die Erkrankung, die Ursachen und Folgen sowie die Ziele der Behandlung.
- **Betroffene nicht in falschen Verhaltensmustern stärken:** Stattdessen können Angehörige Betroffene dazu motivieren, z.B. der Flucht in bestimmten Situationen zu widerstehen.
- **Zur Therapie motivieren:** Angehörige können Betroffene darin bestärken und unterstützen, einen Therapieplatz zu suchen.
- **Sich selbst Unterstützung suchen:** Das Zusammenleben mit Betroffenen kann auch für Angehörige belastend und anstrengend sein. In so einem Fall kann die Teilnahme an einer Angehörigenselbsthilfegruppe hilfreich sein.

Anlaufstellen finden - Selbsthilfegruppen und ärztliche Suche

Menschen mit Angststörungen isolieren sich oftmals aus Furcht vor neuen Angstreaktionen oder Panikattacken. Selbsthilfegruppen ermöglichen es, wieder „unter Menschen“ zu gehen und Probleme und Erfahrungen in einer Gruppe zu teilen und sich auszutauschen. Die Stiftung Gesundheitswissen bietet eine Übersicht über Selbsthilfegruppen und verschiedene Anlaufstellen, über die Betroffene einen Therapeuten oder einen Facharzt vermittelt bekommen.

Weitere Informationen zum Thema Angststörungen finden Sie unter:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/agoraphobie-panikstoerung/hintergrund>

PM: Leben mit Angststörungen: Was kann im Alltag helfen?

[Herunterladen](#)