

Angst, Sorgen, innere Unruhe

Jeder Mensch empfindet manchmal Angst, und in diesen Tagen gibt es viele Gründe, **sich zu sorgen, Angst zu haben** oder **sich unsicher zu fühlen**. Angst zeigt sich in ganz unterschiedlicher Art und zum Teil mit überraschenden Phänomenen.

Mögliche Zeichen

- Sorgen, Gedankenkreisen
- **Anspannung**, Muskelverspannung, innere Unruhe, Unfähigkeit, sich zu entspannen
- erhöhte Schreckhaftigkeit
- **Konzentrationsschwierigkeiten** oder Leere im Kopf
- **Reizbarkeit**
- **Gefühl, verrückt zu werden** oder die Kontrolle zu verlieren
- Gefühl, dass Dinge **unwirklich** sind oder man selbst „nicht richtig da“ ist
- **Schwindel**, Benommenheit, Angst ohnmächtig zu werden oder zu sterben
- Kopfschmerzen, **Ein- und Durchschlafprobleme**
- **Herzklopfen** und –rasen
- Zittern
- Mundtrockenheit, Hitzewallungen, Kälteschauer
- **Atemnot**, Beklemmungsgefühl oder Brustschmerzen, **Engegefühl** im Hals
- **Übelkeit**, Erbrechen oder Durchfall

Kampf oder Flucht

Warum ist Angst gut und wichtig?

Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion wurde schon vor hundert Jahren durch Walter Cannon beschrieben. Stellen wir uns vor, ein hungriger Löwe steht plötzlich vor uns. Instinktiv wird in solchen Gefahrensituationen in uns ein Überlebenssystem alarmiert. Der leistungsfördernde Teil des unwillkürlichen **vegetativen Nervensystems (Sympathikus)** wird aktiviert, so, dass wir fliehen, kämpfen oder uns „totstellen“ können, um möglichst nicht vom Löwen gefressen zu werden. Für die Flucht bräuchten wir viel Sauerstoff in unserer Beinmuskulatur (rascher Atem, schnellere Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck) und einen auf einen Fluchtweg fokussierten Blick (Tunnelblick, Schwindel), für den Kampf ebenso eine gut durch-

blutete Muskulatur und die volle Konzentration auf die Abwehr gefährlicher Angriffe, für das „Totstellen“ maximale Anspannung und oberflächliche Atmung usw. Die oben erwähnten Symptome sind also alles **harmlose und sinnvolle körperliche Veränderungen**.

Wenn der Löwe sich schliesslich zurückzieht und die Gefahr vorüber ist, wird normalerweise die **Erholung** über den entspannenden Teil des vegetativen Nervensystems (**Parasympathikus**) ausgelöst.

Teufelskreis Angststörung

Manchmal kann der Kampf-/ Fluchtmodus auch aktiviert werden, obwohl keine reale Gefahr vorhanden ist.

Angstsymptome sind sehr unangenehm, so dass man sich vor ihrem Auftreten fürchten kann. Ausserdem ist eine Verwechslung mit körperlichen Erkrankungen, z.B. einem Herzinfarkt, möglich, was natürlich auch selber wieder Angst induziert.

So besteht die Gefahr, dass die Angst sich **verselbstständigt** und ein **Teufelskreis** entsteht, wobei die Erholungsphase immer seltener aktiviert wird.

Es können je nach Prädisposition sogenannte Angststörungen entstehen, wie zum Beispiel eine **Panikstörung, eine Phobie oder generalisierte Angststörung (anhaltende übertriebene Sorgen zu verschiedenen Themen)**. Es können auch Folgeprobleme auftreten, wie **Schlafstörungen, depressive Verstimmungen oder zwanghaftes Verhalten**. Bei manchen Personen kann es wegen der Ängste aber auch zur vermehrten Einnahme von **Suchtmitteln** kommen. Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und sind gut behandelbar.



Gefühle zulassen und entspannen

Um den Teufelskreis zu durchbrechen, ist es wichtig, bedrohlich wirkende körperliche oder psychische Phänomene zuzulassen und als erklärbare, in gefährlichen Situationen sogar hilfreiche Veränderungen zu **enttarnen**.

Verschiedene Übungen entspannen und können so Einfluss nehmen auf das vegetative Nervensystem. Sie können während der Stresssituation, aber auch regelmässig präventiv eingesetzt werden, z.B.

- **Progressive Muskelrelaxation**
- **Atemübungen**
- **Imaginationsübungen** mit einem inneren sicheren Ort (**safe place**)
- **Achtsamkeit**
- **Meditation**
- Dankbarkeitstagebuch
- **Spannungsabbau durch Sport**

Separate Merkblätter dazu sind ebenfalls auf unserer Homepage zu finden.

Mit beruhigenden Substanzen wie Alkohol, Cannabis, Schlafmitteln ist Vorsicht geboten. Diese können bei Ängsten rasch abhängig machen. Auch aktivierende Substanzen wie Koffein sollten möglichst selten konsumiert werden, weil sie die Ängste und Unruhe verstärken können.

Sich mit anderen Menschen über seine Gefühle und Gedanken auszutauschen kann sehr entlastend sein.



Professionelle Unterstützung

Hole Dir professionelle Unterstützung, wenn

- Deine Ängste übermächtig werden.
- Du Dir unsicher bist über körperliche Symptome.
- Du zusehends bedrückt bist.
- Zwänge auftreten.
- Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid auftreten.

Ängste lassen sich psychotherapeutisch und ggf. mit einem Medikament gut behandeln. Schau Dir auch unser separates Merkblatt für die Suche nach einer Fachperson an („[Hilfe bei psychischer Belastung](#)“)!

Dieses Dokument wurde von ÄrztInnen und PsychologInnen der Translational Neuromodeling Unit (TNU) erstellt, einer gemeinsamen Einrichtung der Universität Zürich (Medizinische Fakultät) und der ETH Zürich (D-ITET). Es wird keine Gewähr für die Richtigkeit von Kontaktangaben oder externen Dokumenten/Links übernommen. Bitte beachten: Dieses Dokument wurde mglw. inzwischen aktualisiert; die aktuelle Version findet sich auf <https://www.tnu.ethz.ch/de/covid-19.html>.



Informationen und Literatur

Hier findest Du weitere Informationen, Empfehlungen:

- Informationen zum Thema Angst von der [Schweizerischen Gesellschaft für Angst & Depression](#) und von der [Organisation pro mente sana](#)
- [Entspannungsübungen](#) des Instituts für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich (Mind Body Medicine)
- [Patientenleitlinie Behandlung von Angststörungen](#) sowie die [S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen](#) herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.
- [Leitlinie zu Angsterkrankungen](#) des National Institute for Health and Care Excellence (NICE) aus Grossbritannien (englisch)
- [Tipps wie man Ängste bewältigt](#) von der Organisation Mental Health Foundation (UK, englisch)

Weitere Literatur:

- Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. New York: D. Appleton
- Jerath, R., Crawford, M.W., Barnes, V.A. et al. [Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety](#). *Appl Psychophysiol Biofeedback* 40, 107–115 (2015).



Fragen?

Für weitergehende Fragen verweisen wir auf die Kontaktangaben in unserer Informationsbroschüre „[Hilfe bei psychischer Belastung](#)“ sowie auf die Literaturangaben und Links in diesem Dokument. Bitte beachte, dass wir Links zu externen Webseiten sorgfältig auswählen, aber für die Richtigkeit und Qualität der Inhalte dieser Webseiten nicht garantieren können.