

WARUM MACHT ANGST SINN?

Angst ist eine wichtige Reaktion deines Körpers, um dein Überleben zu sichern. Sie ermöglicht zum Beispiel den Sprung von der Straße, wenn ein Auto auf dich zu rast. Sie erhöht die Konzentration auf einem steil abfallenden Weg. Und sie gibt dir die Kraft zu kämpfen, wenn du in Gefahr bist.

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Dein Herz fängt schneller an zu schlagen, dein Blutdruck schießt in die Höhe, deine Muskeln spannen sich an, deine Pupillen weiten sich, du atmest schneller. Dein Körper mobilisiert alle Kräfte, um die üblichen Reaktionen auf Gefahr einzuleiten: Flucht oder Kampf. Du bist bereit, aktiv zu werden.

Manchmal erstarrt man aber stattdessen vor Angst. Man ist unfähig, sich zu bewegen.

WAS SIND ANGSTSTÖRUNGEN?

Von Angststörungen ist die Rede, wenn die Angst in Situationen auftritt, die grundsätzlich nicht gefährlich sind. Vor einem Flug nervös zu sein, beim Anblick einer Spinne zu kreischen oder zu zittern, wenn man einen Vortrag hält, ist aber noch keine Angststörung. Angststörungen zeichnen sich dadurch aus, dass man

- häufig an die Angst denkt
- anfängt, Situationen zu meiden
- sich insgesamt schlechter fühlt
- oder die Angst verdrängt - etwa mit Suchtmitteln

Kurz: Die Angst ist beeinträchtigend und belastend.

Es gibt **unterschiedliche Angststörungen**:

Phobien: Eine verbreitete Phobie ist die Agoraphobie. Menschen, die darunter leiden, haben Angst, sich an Orte zu begeben, wo ein Rückzug schwierig oder peinlich ist, z.B. große Menschenmengen oder öffentliche Verkehrsmittel.

Eine weitere, häufig vorkommende Phobie ist die Sozialphobie. Das ist die Angst, unangenehm aufzufallen. Man befürchtet, von anderen beobachtet, abgewertet oder ausgelacht zu werden.

Klaustrophobie bezeichnet die Angst vor dem tatsächlichen oder gefühlten eingeschlossen sein in kleinen Räumen.

Spezifische Phobien sind Ängste vor bestimmten Objekten (z.B. Hunden,

Spritzen, Blut) oder vor bestimmten Situationen (z.B. Flugreisen, Zahnbehandlungen, Höhen).

Panikstörung: Bei einer Panikstörung treten Panikattacken ohne einen bestimmten Auslöser auf. Das Herz beginnt zu rasen, das Atmen fällt schwer, vielleicht kommen Zittern oder Schwindel dazu. Eine Panikattacke ist eine heftige Angst, die plötzlich beginnt, nach wenigen Minuten ihr Maximum erreicht und im Normalfall nach 20-30 Minuten wieder abklingt.

Generalisierte Angststörung: Menschen mit einer generalisierten Angststörung leben in ständiger Sorge und befürchten immer das Schlimmste in Bezug auf mögliche Erkrankungen von Angehörigen, alltägliche Ereignisse oder Probleme.

DIE ANGST-SPIRALE

Für Betroffene wird vor allem die Angst vor der Angst eine ständige Begleiterin. Sie versuchen, Situationen zu vermeiden, die Angst hervorrufen und schränken sich immer mehr ein. Diese Einschränkungen, die Angst vor der Angst und die ständige Anspannung führt viele Betroffene in eine Depression. Umgekehrt kann auch eine Depression eine Angststörung begünstigen.

WAS KANNST DU TUN, WENN DU BETROFFEN BIST?

Lass dich auf jeden Fall ärztlich durchchecken. Probiere aus, was das Vertrauen in deinen Körper stärkt. Das kann z.B. Yoga, Tanzen, Joggen oder ein anderer Sport sein. Vielleicht helfen dir auch Entspannungstechniken.

Eine Angststörung geht in den wenigsten Fällen „von selbst“ wieder weg. Es braucht dazu konkrete Veränderungen und Schritte, die gesetzt werden. Ernsthaftige Ratgeber und Blogs zum Thema können helfen, für sich selbst ein paar Tipps und Wege zu entdecken. Viele Menschen brauchen therapeutische, manchmal auch medikamentöse Hilfe, um sich von einer Angststörung zu befreien. Je früher du dich darum kümmerst und dich beraten lässt, desto besser.

Wie du zu einer Therapie kommst, findest du auf unserer Website: jugendinfowien.at → [Infos von A-Z](#) → [Psychotherapie machen](#)

Um Angststörungen nicht noch zusätzlich zu verstärken, hilft es, auf Nikotin, Koffein und Alkohol zu verzichten. Oder zumindest eine überschaubare Menge zu konsumieren. Außerdem ist es ratsam, genug zu schlafen und regelmäßig zu essen.

XTRA-TIPP FÜR NOCH MEHR INFOS

Ruf uns an, schreib eine E-Mail oder schau bei uns vorbei:
Bei allen Fragen für dich da!

WIENXTRA-Jugendinfo

1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring
☎ 01 909 4000 84100
📞 0699 156 84100
jugendinfowien@wienxtra.at
jugendinfowien.at
📷 wienxtra_jugendinfo

WAS KANNST DU BEI AKUTER ANGST TUN?

Dich daran erinnern: Auch wenn es sich gerade ganz anders anfühlt - es kann dir nichts passieren! Du wirst weder ohnmächtig noch bekommst du eine Herzattacke.

Atmen: Versuche bewusst, deinen Atem zu verlangsamen und zu vertiefen. Das Ausatmen soll länger sein als das Einatmen. Du kannst z.B. durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen – so, als würdest du durch einen Strohhalm blasen.

Bewegen: Da der Körper nun alle Kräfte mobilisiert, kann es auch hilfreich sein, die Angst „rauszulassen“, also zu rennen, tanzen, hüpfen, springen oder den Körper durchzuschütteln. Probiere es einfach aus. Vielleicht hilft dir auch das Gegenteil: Bewege dich bewusst ganz langsam, räume z. B. in Zeitlupe den Geschirrspüler aus oder verringere deine Gehgeschwindigkeit.

Wenn die Situation es nicht zulässt, dich zu bewegen, balle die Fäuste und zähle langsam bis 5. Dann lass los und fühl die Entspannung. Du kannst gleichzeitig auch die Zehen anspannen. Wiederhole das so lange, bis du dich besser fühlst.

Ablenken: Konzentriere dich auf deine Umgebung. Suche und benenne alle Dinge, die blau sind. Achte dann darauf, was du hörst (Stimmen, Autos, tickende Uhr, Waschmaschine...), dann darauf, was du spürst (Wind im Gesicht, Schlüsselbund in der Hosentasche, warme Füße...). Du kannst auch rückwärtsgehen, mit der Hand etwas schreiben, die du normalerweise nicht dafür benutzt, Kniebeugen machen und mitzählen, singen oder summen. Oder rufe jemanden an und rede über etwas Belangloses, schau, höre oder lese etwas am Handy.

Annehmen: Gegen die Angst zu „kämpfen“ kann sehr ermüdend und entmutigend sein. Die Angst anzunehmen braucht Mut, aber hilft oft, sie zu überwinden. Denn schlussendlich kann sie dir nichts tun. Du kannst sie z.B. einfach begrüßen wie eine altbekannte Freundin. Und dann bleib einfach, wo du bist. Spüre bewusst die Verbindung zum Boden (Füße, Sitzfläche) und mach weiter mit dem, was du sowieso gerade tust - sei das Gehen, Einkaufen, Sprechen, ...

BERATUNG UND INFORMATION

Hast du Fragen zu Angststörungen? Kennst du jemanden, der betroffen ist und du weißt nicht, wie du dich verhalten sollst? Bist du selbst betroffen und möchtest die nächsten Schritte besprechen?

Dann hol dir Unterstützung:

WIENXTRA-Jugendinfo

☎ 01 909 4000 84100
📞 0699 156 84100
jugendinfowien.at
1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring
Mo-Fr 14:30-18:30

Rat auf Draht

☎ 147 (rund um die Uhr)
rataufdraht.at

Sozialpsychiatrischer Notdienst des PSD

☎ 01 313 30 (rund um die Uhr)
psd-wien.at

Medieninhaber und Hersteller: Verein WIENXTRA, in Kooperation mit der Stadt Wien – Bildung und Jugend
Redaktion: Sarah Jagfeld
Illustration: Johanna Roither
Verlags- und Herstellungsort: Wien
Dezember 2023

WIENXTRA

🌐 JUGENDINFOWIEN.AT
#JUGEND



ANGST UND ANGSTSTÖRUNGEN



die schnelle Info
für junge Leute