

Panikattacken im Alltag- Ist meine Angst noch normal?

Angst ist ein natürliches Gefühl und funktioniert vor allem als Alarmsystem für unseren Körper. Manche Menschen können jedoch normale Situationen nur schwer von realer Gefahr unterscheiden, sodass ihr Alarmsystem diese oft unnötig aktiviert. Getreu dem Motto "Lieber einmal zuoft als einmal zuwenig" kann es dabei zu vielen ungerechtfertigten Angstzuständen im Alltag kommen.

Was ist Angst?

Angst ist wahrscheinlich das **grundlegendste unserer Gefühle**. Sie tritt nicht nur bei uns Menschen auf, sondern betrifft auch alle Tierarten. Angst ist dabei mehr als nur ein Gefühl, vielmehr handelt es sich um einen komplexen Erlebniszustand, bei dessen Entstehung drei Ebenen beteiligt sind. Die körperliche Ebene reguliert physiologische Vorgänge (z.B. Herzerasen, Atmung), die kognitive Ebene betrifft Gedanken (z.B. konkrete Befürchtungen, Erwartungen), die auftreten, und die behaviorale Ebene bezeichnet unser Verhalten (z.B. Flucht). Dementsprechend finden sich bei den verschiedenen Angststörungen auf diesen drei Ebenen auch sehr spezifische Inhalte. Angst hat also viele Gesichter. Angst ist jedoch nicht grundsätzlich ein schlechtes Gefühl, sondern eine biologisch sinnvolle Reaktion für unser Überleben. **Angst ist ein normales und nützliches Gefühl**, das uns vor Gefahren warnt und unseren Organismus in erhöhte Alarmbereitschaft versetzt. Sozusagen eine **eingebaute Alarmanlage**. Die Alarmfunktion sorgt dabei dafür, dass wir in potentiell gefährlichen Situationen vorsichtig sind oder bei nahender Gefahr reagieren. **Die Angst hilft uns, zu überleben.**

Wie entsteht eine Angsterkrankung?

Nun kann es allerdings passieren, dass unser inneres Alarmsystem nicht richtig eingestellt ist und es zu Fehlmeldungen kommt. Unser Angstsystem möchte uns also vor einer Gefahr warnen, die aber nicht objektiv existiert. Das Alarmsystem versetzt uns in Angst und Schrecken **ohne reale Gefahr**. Es können plötzlich, wie aus dem Nichts, intensive Panikattacken auftreten. Dies stellt für die Betroffenen natürlich einen hohen Leidensdruck dar, denn der normale Alltag ist plötzlich sehr angstbesetzt.

Bei der Entstehung einer Angststörung sind in der Regel **mehrere Faktoren** beteiligt. Nur selten existiert eine einzelne, klar benennbare Ursache. Bei der Behandlung von Angsterkrankungen sollten sowohl **biologische als auch psychische Faktoren und soziale Einflüsse** betrachtet werden. Auch gibt es **körperliche Erkrankungen** (Schilddrüsenüberfunktion), die Panikattacken auslösen können, ohne dass eine Angsterkrankung vorliegt. Deswegen sollte dies immer ärztlich abgeklärt werden. Im psychologischen Bereich ist zum Beispiel zu betrachten, wie die Person mit Angst grundsätzlich umgeht, welche Lernerfahrungen bereits im Leben mit Ängsten gemacht worden sind und wie diese die Person geprägt haben. Als soziale Faktoren sind unter anderem die gegenwärtige Lebenssituation und Zufriedenheit zu betrachten. Dabei können Arbeitsstress oder auch soziale Konflikte eine Rolle spielen. Es gibt dabei viele Faktoren, die einen Einfluss auf eine Angststörung haben können. Es kann dabei ein Faktor stark ausgeprägt sein, es kann aber auch die Summe der Faktoren sein, die zu einer Erkrankung führt.

Der Übergang von einer normalen Angst, die der Situation angemessen ist, hin zu übersteigerten, krankhafter Angst ist fließend. Entscheidend ist immer die subjektive Belastung, die der Betroffene empfindet. Wird die Angst als unkontrollierbar und quälend erlebt und verursacht sie Beeinträchtigungen im Alltag, so sollte ein Gang zum Psychotherapeuten oder Facharzt erwogen werden.

Angst wird zur Krankheit, wenn:

sie unangemessen stark ist.

sie zu häufig und zu lange auftritt.

man das Gefühl hat, die Kontrolle zu verlieren.

man Angstsituationen häufig meidet oder aus ihnen flüchtet („Angst vor der Angst“).

man einen starken Leidensdruck hat.



Weiterführende Links:

[Training: Einführung Angst](#)

[Training: Angstbewältigung Körper](#)

[Training: Angstbewältigung Gedanken](#)

[Training: Angstbewältigung Verhalten](#)

[Training: Angstgesamtpaket](#)

[Lernmappe: Grundlage der Angstbewältigung](#)

[Lernmappe: Körperreaktionen](#)

[Lernmappe: Gedanken und Verhalten](#)

Foto: Uwe Leder