

Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 305 (2026)

Artikel: Die Angst vor der Angst
Autor: Abderhalden, Lara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1092175>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.03.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Angst vor der Angst

LARA ABDERHALDEN

Angststörungen sind die häufigste psychische Erkrankung in der Schweiz, wie der aktuelle Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums aus dem Jahr 2022 zeigt. Weshalb kommen Angststörungen so oft vor, und wie werden sie behandelt? Ulrich Hemmeter, Leitender Arzt der Gerontopsychiatrie des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden in Herisau, gibt Auskunft.

Wie viele Schweizerinnen und Schweizer sind von Angststörungen betroffen?

Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) führt für den Bund Analysen zur psychischen Gesundheit der Schweizer Bevölkerung durch. Die letzte Erhebung aus dem Jahr 2022 zeigt, dass 16,5 Prozent der Befragten in den letzten zwölf Monaten Angststörungen erlebt haben. Davon wurden nur 6,4 Prozent diagnostiziert, bei 10,1 Prozent wurde die Angststörung nicht erkannt bzw. diagnostiziert. An Depression erkrankte gemäss Bericht im Jahr 2022 ungefähr 11 Prozent der Schweizer Bevölkerung.

Welche Bevölkerungsgruppe trifft es besonders stark?

Gemäss Obsan-Bericht leiden vor allem Frauen zwischen 15

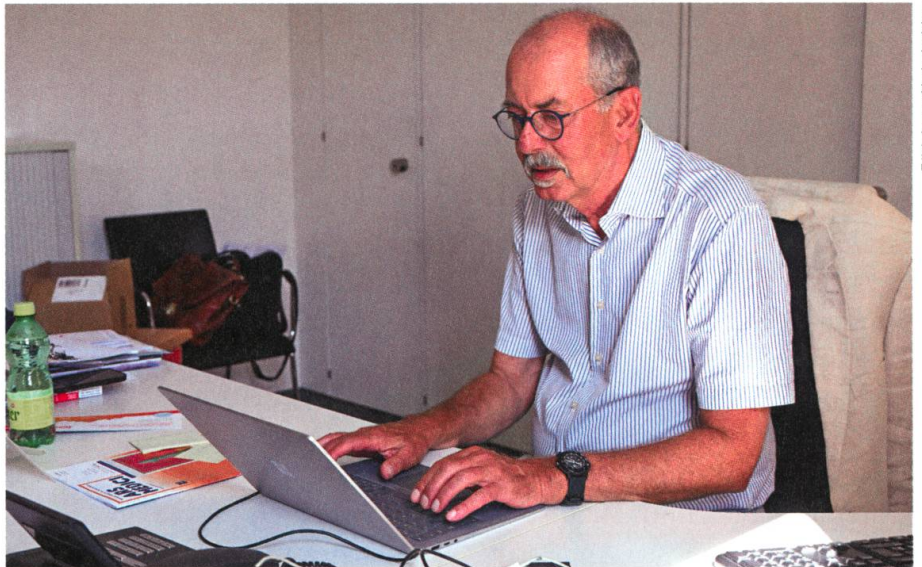


Bild: Lara Abderhalden

Ulrich Hemmeter ist Leitender Arzt der Gerontopsychiatrie des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden in Herisau.

und 24 Jahren unter Angststörungen. Zudem zeigt der Bericht, dass Angststörungen häufiger bei Personen mit geringerem Bildungsniveau und bei Menschen mit Migrationshintergrund vorkommen. Diese gehen auch seltener zum Arzt und erhalten – mitunter deshalb – oft keine Diagnose. Auffällig ist der vergleichsweise hohe Anteil an arbeitsunfähigen Personen mit einer diagnostizierten Angststörung (über 36 Prozent). Personen in städtischen Wohnräumen berichten dagegen weniger über Angststörungen als Personen, die auf dem Land leben.

Gibt es Berufsgattungen, in denen Menschen häufiger als in

anderen an Angststörungen erkranken?

Welche Berufsgattungen besonders von Angststörungen betroffen sind, wurde nicht spezifisch erhoben. Risikofaktoren sind aber, wenn Menschen unter Druck geraten, durch Stress belastet sind und sich unsicher fühlen. Stress und Druck kann es in allen Berufsfeldern geben. Der Stress in der Gesellschaft hat in den letzten Jahren zugenommen und mit ihnen die Angststörungen.

Wie zeigt sich eine Angststörung?

Angst ist zunächst etwas ganz Normales. Ohne Angst könnten wir nicht leben, da sie uns vor Gefahren warnt oder zum Ler-

nen und Handeln zwingt. Es gibt aber neben «normaler» Angst auch pathologische Angst, die uns in unserer Alltagsfunktionalität einschränkt und bis zu einer vollständigen Lähmung führen kann. Die pathologische Angst wird in drei Bereiche unterteilt: anfallartige Angst (Panikattacken), Angst vor Objekten oder Situationen (Phobien) und generalisierte Angst. Symptome von Panikstörungen können Herzrasen aus dem nichts sein, schnelle Atmung oder das Gefühl, in einer Situation gelähmt zu sein oder sterben zu müssen. Bei Phobien wissen die Leute meistens, wovor sie Angst haben, zum Beispiel vor Spinnen, der Höhe oder Objekten. Sie können diesen Angstauslösern oft ausweichen oder diese vermeiden, sodass sie dann weitgehend angstfrei leben können. Menschen mit Phobien sind aber durch ihr Vermeidungsverhalten im Alltag eingeschränkt. Bei der generalisierten Angst machen sich Betroffene ständig Sorgen, sind dauerhaft angespannt und ängstlich. Viele haben Angst um die eigene Gesundheit und tauchen oft auf Notfallstationen auf, weil sie das Gefühl haben, schwer krank zu sein. Personen, die unter Panikstörungen oder generalisierten Angststörungen leiden, können unbehandelt im weiteren Verlauf zusätzlich Depressionen entwickeln.

Welche Ursachen liegen pathologischer Angst zugrunde?

Neben den definierten Angststörungen im eigentlichen Sinn,

den Phobien, der Panikstörung und der generalisierten Angsterkrankung, können eine Vielzahl an somatischen Störungen und Erkrankungen mit Angst einhergehen wie Atemnot bei einer Lungenerkrankung (z.B. Asthma, COPD) oder eine hormonelle Störung (z.B. Schilddrüsenerkrankung). Sie können ebenso ein Symptom anderer psychischer Erkrankungen sein, z.B. einer Depression. Aber auch bei Suchterkrankungen findet man häufig Angstsymptome. In diesen Fällen liegt keine Angststörung im eigentlichen Sinn vor, sondern die Angst ist das Symptom einer anderen (somatischen oder psychischen) Erkrankung. Diese müssen durch den Arzt/Psychiater ausgeschlossen oder entdeckt und dann behandelt werden.

Erst wenn andere Ursachen ausgeschlossen oder behandelt sind und weiterhin eine Angst von pathologischem Ausmass im Sinne einer Phobie, vor allem aber von Panik oder generalisierter Angst vorliegt, kann von einer Angststörung im eigentlichen Sinn gesprochen werden.

Können die Ängste benannt werden?

Die meisten Patientinnen und Patienten können ihre Ängste benennen. Angst kann aber auch mit Kribbeln, Engegefühl in der Brust, Herzklopfen oder Schlafstörungen und anderen unspezifischen Symptomen einhergehen. Diese Symptome können die Wahrnehmung der

Angst überdecken, sodass diese Patienten dann eher von den genannten Symptomen und nicht von Angst sprechen. Patienten mit solch unspezifischen Symptomen gehen in der Regel zum Hausarzt. Hier wird abgeklärt, ob mögliche körperliche Krankheiten vorliegen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schilddrüsenfunktionsstörungen, die ähnliche Symptome und auch Angst auslösen können. Sind körperliche Ursachen ausgeschlossen, muss an eine Angsterkrankung und andere psychische Erkrankungen gedacht werden.

Wie beeinflusst eine Angststörung Betroffene im Alltag?

Wenn Panikattacken in gewissen Situationen oder an bestimmten Orten entstehen, vermeiden Menschen, die dort eine Panikattacke erlebt haben, das Aufsuchen dieser Orte; dies wird Agoraphobie genannt. Betroffene gehen solchen Situationen aus dem Weg, indem sie beispielsweise nicht mehr in den Zug steigen, weil sie dort Panikattacken erlitten haben. Menschen mit sozialen Phobien, die oft nicht vor anderen Menschen sprechen können, meiden zum Beispiel Vorträge oder Arbeitsstellen, an denen sie Vorträge halten müssten. Manchmal kann die Angst vor einer Panikattacke sehr einschränkend sein. Betroffene verlassen dann im Extremfall ihr Haus nicht mehr. Auch Patienten mit generalisierten Angststörungen bewegen sich nicht frei im Alltag.



Bild: Andreas Butz

Blick aus der Vogelperspektive auf das Psychiatrische Zentrum AR in Herisau.

Wie werden Angststörungen erkannt?

Für Menschen ist es oft schwer, ihre Ängste zu äussern, da dies vielfach noch als ein Zeichen der Schwäche gilt. Da Angststörungen eben auch von anderen Symptomen begleitet sind wie Schlafstörungen, Engegefühl und Konzentrationsstörungen, werden Angststörungen oft nicht oder erst spät erkannt. Der Hausarzt ist hier die erste Anlaufstelle. Er macht dann Untersuchungen, um körperliche Erkrankungen auszuschliessen, und die Erstdiagnostik. Besteht anschliessend der dringende Verdacht auf eine Angststörung erfolgt oft eine Überweisung in eine psychiatrische und oder psychotherapeutische Behandlung. Es ist wichtig, dass die Menschen wissen, dass sie nicht nur bei körperlichen Schmerzen, sondern auch bei psychischen den Hausarzt, die Hausärztin aufsuchen dürfen und sollen.

Ab wann werden Angststörungen behandelt?

Dann, wenn sie zu einer Einschränkung im Alltag führen. Zum Beispiel bei Schlafstörungen oder starkem Stressempfinden mit Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit am Tag. Oft lässt sich ein Burnout oder eine Erschöpfungsdepression schlecht von einer Angststörung unterscheiden. Bereits leichte Angststörungen sollten behandelt werden, da – wenn sie unbehandelt bleiben und chronifizieren – Depressionen oder auch körperliche Einschränkungen die Folge sein können. Menschen werden durch anhaltende Angst auch anfälliger für Infekte. Dies hängt mit dem körperlichen und psychischen Stress zusammen, der mit der Angst einhergeht.

Wie werden Angststörungen behandelt?

Bei den meisten psychischen Erkrankungen gehen wir heute

davon aus, dass sie einen biologischen, psychischen und sozialen Anteil haben (bio-psycho-soziales Modell), dementsprechend sind alle drei Faktoren bei der Behandlung zu berücksichtigen. So kann bei Angststörungen eine genetische Veranlagung vorliegen. Zudem spielen die sozialen Rahmenbedingungen eine Rolle: Waren die Eltern eher ängstlich? Haben Lebensereignisse, Unfälle, negative Erfahrungen zu Angst geführt? Die Erkenntnis darüber kann in der Psychotherapie helfen. Bei leichten Angststörungen wird meist mit einer Psychotherapie begonnen, nach den Behandlungsempfehlungen der Schweizer Gesellschaft für Angsterkrankungen und Depression (SGAD), ist die kognitive Verhaltenstherapie hier als Goldstandard anzusehen, da diese bisher am besten erforscht ist und sehr gute Behandlungserfolge zeigt. Dabei wird ge-

lernt, dass manche Angst auslösenden Situationen, zum Beispiel die Angst, nach einem Autounfall ins Auto zu steigen und Auto zu fahren, nicht bei jeder neuen Autofahrt zu einem Unfall führt. Betroffenen mit einer Angststörung ist zwar klar, dass dies so ist, sie können sich aber nicht gegen die Angst wehren; das lernen sie in der Therapie. Begleitend dazu werden Entspannungstechniken ausgearbeitet, die die Betroffenen in solchen Angst auslösenden Situationen anwenden können.

Es gibt aber auch Menschen, die nicht so leicht oder schnell therapierbar sind. Oft werden Angststörungen von Depressionen und Schlafstörungen begleitet. Ohne eine Regulation des Schlafs ist eine Behandlung von Angststörungen schwierig. Wenn Psychotherapie und Entspannungstechniken wie autogenes Training nicht helfen, werden Medikamente zum Beispiel bestimmte Antidepressiva eingesetzt, die auch bei Angststörungen wirksam sind und nicht abhängig machen. Ziel ist es, dass die Betroffenen die Medikamente nehmen, solange sie nötig sind, sie aber nach gemeinsamer Entscheidung mit dem behandelnden Arzt irgendwann wieder absetzen können.

Hören Angststörungen irgendwann auf?

Angststörungen können grundsätzlich gut behandelt werden. Es gibt Betroffene, denen es nach relativ kurzer Zeit (circa zwei bis

sechs Monaten) wieder recht gut geht. In der Regel werden Betroffene von Panikattacken und generalisierter Angststörung aber meist über eine lange Zeit ambulant weiter behandelt. Mit der psychotherapeutischen und gegebenenfalls medikamentösen Unterstützung können sie oftmals ihren Alltag gut bewältigen, das heisst ihren Haushalt gestalten und zur Arbeit gehen. Vor Angstzuständen ist man jedoch nicht gefeit, Angstzustände können auch nach Jahren plötzlich wieder auftreten. Wenn diese sich häufen, sollte man recht rasch zum Arzt gehen.

Wie können Angstzustände verhindert werden?

Eine vollständig wirksame Prävention wird es nie geben. Auf jeden Fall hilft es, Stress im Alltag zu vermeiden. Viel Schlaf tut gut und eine körperliche Aktivität reguliert die Stresshormone. Es hilft zudem, sich regelmässig zu fragen, warum man in Belastungssituationen kommt, wie man Belastungssituationen angeht und welche Möglichkeiten es für den Einzelnen in seiner speziellen Situation gibt, um sie zu bewältigen. Wer darauf keine Antwort hat, sollte sich professionellen Rat holen.

Wie offen wird in der Schweiz über dieses Thema gesprochen?

Angst ist leider immer noch ein Tabuthema, vor allem bei Männern. Sie empfinden Leistungsdruck, da sie oft für die finanzielle Absicherung der Familie zu-

ständig sind. Wenn sie merken, dass sie – oft aufgrund von Überlastung und Schlafstörungen – weniger gut funktionieren, halten sie dies oft geheim, zum Beispiel aus Angst, die Stelle zu verlieren.

Welche Aufklärungsarbeit braucht es?

Früherkennung ist auch bei dieser psychischen Erkrankung das A und O. Es braucht eine Sensibilisierung der Bevölkerung und der Hausärzte. Unsere Behandlungsempfehlungen für Ärztinnen und Pflegepersonal sollen helfen, mit Angstbetroffenen umzugehen und die richtigen Schritte einzuleiten. Ist eine Angststörung diagnostiziert, wird die Behandlung grundsätzlich von der Krankenkasse problemlos bezahlt.

Wie gehe ich mit Personen um, die an Angststörungen leiden?

Die Person ernst nehmen. Nicht sagen, dass es nicht so schlimm sei. Empathie zeigen und schauen, dass die Person sich in professionelle Hände begibt: zuerst beim Hausarzt, der Hausärztin, dann eventuell bei einem Psychiater und oder Psychotherapeuten.