

Wann wird Angst zur Krankheit?

Angst ist ein natürliches Gefühl. Sie soll uns vor Gefahren warnen. Bei manchen Menschen schlägt das Nervensystem jedoch immer wieder Alarm, obwohl keine reale Bedrohung besteht.

Könnte meinem Partner auf dem Rückweg von der Arbeit etwas passiert sein? Woher kommt dieses ungewöhnliche Stechen in der Brust? Sind meine Finger taub? Betroffene begleitet häufig das Gefühl, dass Unheil drohen könnte. Steht die Angst nicht mehr im Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr und bestimmt sie den Alltag, kann eine Angststörung vorliegen.

Woran erkenne ich eine Angststörung?

Es gibt verschiedene Formen der Angststörung. Menschen mit einer generalisierten Angststörung (GAS) haben nahezu ständig Angst und machen sich um viele Dinge Sorgen. Typisch sind anhaltende, übertriebene und schwer kontrollierbare Befürchtungen, die oft in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr stehen.

Die Krankheit zeigt sich auch körperlich. Typische Symptome reichen von Atembeschwerden über Herzrasen, Schwindel, Schwitzen und Zittern bis hin zu Kontrollverlust. Auch Schlafprobleme sind häufig.

Viele Betroffene versuchen häufig, angstausslösende Situationen zu vermeiden: Sie sagen Treffen ab, verändern Wege oder meiden bestimmte Orte ganz. „Der eigene Aktionsradius schrumpft gewaltig“, so Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. In extremen Fällen ziehen sich Betroffene ganz zurück, schreibt die Stiftung Gesundheitswissen.



Durchatmen: Kurze Entspannungsübungen können in akuten Momenten Sicherheit geben.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Ob eine Angststörung vorliegt, hängt von Intensität, Dauer und den Folgen im Alltag ab. Wichtige Kriterien sind laut Stiftung Gesundheitswissen unter anderem, dass die Beschwerden über mindestens sechs Monate an den meisten Tagen bestehen, sich kaum kontrollieren lassen und den Alltag deutlich beeinträchtigen.

Wie kann ich meinen Ängsten selbst besser begegnen?

Oft helfen schon kleine Schritte, um der Angst weniger Raum zu geben. „Wer aus Furcht nicht mehr Bus fährt, steigt vielleicht erst einmal nur für eine Station ein“, illustriert Häfner. Oder man

geht zu einer ruhigeren Tageszeit in den Supermarkt, um weniger Menschen und Lärm ausgesetzt zu sein. Entscheidend ist laut dem Facharzt die Erfahrung, dass sich solche Situationen bewältigen lassen.

Auch kurze Atem- oder Entspannungsübungen können das Stressniveau senken und Sicherheit vermitteln. Spezielle Techniken helfen, sich in akuten Angstsituationen zu erden - etwa die 5-4-3-2-1-Übung. Dabei hält man bewusst inne, richtet die Aufmerksamkeit nacheinander auf die Sinne und benennt:

- fünf Dinge, die man sehen kann
- vier Dinge, die man fühlen kann

- drei Dinge, die man hören kann
- zwei Dinge, die man riechen kann
- eine Sache, die man schmecken kann.

Das lenkt den Fokus zurück in den Moment und kann helfen, den Körper zu beruhigen.

Wann brauche ich professionelle Hilfe?

Liegt eine Angststörung vor, fällt es vielen Betroffenen schwer, die Erkrankung ohne Unterstützung zu bewältigen. Fachliche Begleitung ist Häfner zufolge sinnvoll, wenn belastende Ängste den Alltag einschränken, immer mehr Situationen gemieden

werden und der innere Druck nicht nachlässt.

Eine erste Anlaufstelle kann die hausärztliche Praxis sein. Auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind geeignete Ansprechpartner. „Je früher Unterstützung beginnt, desto eher lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen“, so Häfner.

Zur Behandlung einer Angststörung wird in der Regel eine Psychotherapie eingesetzt, insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie. Häufig ist dabei die sogenannte Exposition ein zentraler Bestandteil: Patientinnen und Patienten setzen sich bewusst und schrittweise angstauslösenden Situationen aus. (dpa)

Giovanni Zarrella und weitere Stars gewinnen Musikpreis

Der Sänger Giovanni Zarrella und weitere Musikstars sind mit dem Musikpreis Polyton ausgezeichnet worden. Dabei handelt es sich um eine Auszeichnung von Musikschaffenden für Musikschaffende.

Zarrella (48) bekam die Auszeichnung in der Kategorie Schlager. Außerdem gewannen: SSIO (Kategorie Rap), Turbostaat (Punk), Rage Girl Remix (Pop), CATT (Indie Pop), Ellen Allien (EDM), Kadavar (Rock), Jonny Mahoro (Newcomer) und Domiziana (Hyperpop).

Die Preise vergibt die Akademie für Populäre Musik, deren



Giovanni Zarrella erhält den Musikpreis „Polyton“ in der Kategorie Schlager. Die Akademie für Populäre Musik richtet die dritte Vergabe des Musikpreises „Polyton“ im Atelier Garden aus.

FOTO: ANNETTE RIEDL

Gründungsmitglieder unter anderem Herbert Grönemeyer, Shirin David und Roland Kaiser sind. Sprecherin ist die Musikerin Balbina.

Die Auszeichnung ist undotiert. Der Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien Wolfram Weimer fördert die Veranstaltung. Die Berliner Band Mia („Tanz der Moleküle“) eröffnete den Abend.

Einer der bekanntesten Musikpreise in Deutschland war lange Zeit der Echo, der im Jahr 2018 abgeschafft worden war. 2023 wurde der Polyton zum ersten Mal vergeben.

Die damalige Kulturstatsmi-

nisterin Monika Grütters (CDU) hatte im Juli 2021 die Planung für einen neuen Musikpreis angekündigt, ebenso die Gründung der Akademie.

Um einen Echo zu erhalten, waren lange vor allem Verkaufszahlen entscheidend. Das sollte beim neuen Preis anders werden, kündigte Grütters damals schon an. Es sei Zeit für einen Preis, der „frei von kommerziellen Aspekten ausschließlich künstlerische Leistung würdigt“, sagte sie.

Eingebettet ist die Preisverleihung erneut in ein mehrtägiges Programm, das auch Diskussionsrunden umfasst. (dpa)