



# Angststörungen im Alter

*Angst ist gesund - Angst macht krank*

Informationen zu Krankheitsbild  
und Umgang

## Angststörungen im Alter

### Einleitung

Angst ist ein ganz natürliches Gefühl, ebenso wie Wut oder Freude. Sie ist sogar lebenswichtig, da sie uns Menschen vor Gefahren warnt und schützt. Angst ist also gesund - sie kann sich aber auch zu einer Angststörung entwickeln und somit krank machen.

### Ängste im Alter sind anders!

Angststörungen im höheren Alter betreffen z.T. andere Themen als im jüngeren Lebensalter:

- Zukunftsangst
- Ängste, den Anforderungen des Alltags oder sozialer Situationen nicht gewachsen zu sein
- Angst, etwas falsch zu machen
- Angst, anderen zur Last zu fallen
- Angst vor dem Alleinsein
- Angst vor fremden Menschen
- Angst, zu stürzen ("Fallangst")
- Selbstwertverlust aufgrund von Arbeitsunfähigkeit und körperlichen Einschränkungen

Ältere Menschen können „urplötzlich“ Angst erleben, auch wenn sie in ihrem bisherigen Leben nur wenig unter Angst litten. Im früheren Lebensverlauf wurden Ängste häufig unterdrückt, im Alter jedoch fällt dies immer schwerer.

## **„Altersgerecht“ oder krankmachend?**

Die Herausforderungen des hohen Lebensalters (z.B. Abschied vom Berufsleben, Krankheiten, Leistungseinbußen) führen natürlich zu Sorgen. Daher ist es wichtig, die „altersgerechte“ Angst von einer stärkeren, krankmachenden Angst zu unterscheiden.

Die Angst kann krank machen, wenn die sorgenvollen Gedanken ...

- ... als übermächtig und unkontrollierbar wahrgenommen werden.
- ... dem Betroffenen über viele Stunden und Tage keine Ruhe lassen.

**Angst, Depression und körperliche Erkrankungen spielen bei älteren Patienten häufig zusammen. Schwindel, Atemnot, Beklemmungsgefühle oder Rückzugsverhalten können unterschiedliche Gründe haben: z.B. Gleichgewichtsstörung oder soziale Phobie!**

## **„Angst“ oder „innere Unruhe“? Kommunikation mit Betroffenen**

**Die heutige Generation älterer Menschen hat oftmals keine klaren Vorstellungen von Angst:**

- Ängste werden häufig als Schwäche wahrgenommen (insbesondere von Männern).
- Die Reflexion eigener Gefühle wurde selten erlernt und fällt daher schwer.
- Älteren Menschen fällt es oft schwer, psychische Beschwerden in Worte zu fassen.

## Daher können folgende Tipps für den Umgang nützlich sein:

- Erklären Sie die Erkrankung geduldig und mit einfachen Worten.
- Nehmen Sie körperliche Beschwerden ernst (ansonsten häufige Reaktion: „Ich bilde mir das doch nicht ein!“), aber betonen Sie auch den Einfluss der Psyche.
- Unterstützen Sie Betroffene, Hemmungen zu überwinden und Fragen zu stellen.

Ältere Menschen „kaschieren“ psychische Beschwerden häufig durch körperliche. Um mehr über ihre Ängste zu erfahren, kann es hilfreich sein, alternative Begriffe zu verwenden, z.B. „Sorge“ oder „innere Unruhe“.

## Jede Angst hat ihre Geschichte...

Sie verstehen die Ängste älterer Patienten besser, wenn Sie ihre Lebensgeschichte kennen:

- Wie war das soziale Umfeld der Person in jüngerem Lebensalter?  
Wie war das Verhältnis zu den Eltern?  
Wie ist die persönliche Entwicklung verlaufen?
- Welche Rollen hat die Person in ihrem Leben übernommen (z.B. Beruf, Familie)?
- Welches Verständnis hat die Person vom Kranksein („Pech“, „Schicksal“, „Strafe“)?

Ängste und das Verhalten, das Betroffene zeigen, hängen häufig mit früheren belastenden Erlebnissen zusammen (z.B. Verlassenheits- oder Kriegserfahrungen).

**„Da sein“ hilft**

**Ältere Betroffene brauchen andere Behandlung!**

Ängste älterer Patienten sind z.T. realitätsnäher (z.B. Fallangst) als die jüngerer. Sie „wegzureden“ hilft daher nicht. Allerdings wirken häufig schon niedrigschwellige Methoden positiv:

- Entspannung, z.B. Bauchatmungsübungen oder progressive Muskelentspannung
- Gruppenaktivitäten: soziale Kontakte, Zuwendung erfahren, Ablenkung
- Klare Tagesstruktur: wenige „Leerphasen“ = weniger Grübeln
- Einüben von „Mutmachsätzen“ wie „Das schaffe ich.“ = Unterbrechung des Grübelns
- Trainieren der Übung: „Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lassen“
- Schlaffördernde Maßnahmen (z.B. Einschlafrituale) = Zur Ruhe kommen

**Bei realitätsferneren Ängsten wie z.B. Phobien wirken psychotherapeutische Methoden:**

- Angstmodell erkennen: Wann treten die Ängste auf (Situationen, Auslöser)?
- Nach und nach Aufklärung über die Erkrankung und falsche Annahmen zum Thema

- Aktivierung von persönlichen Bewältigungsfähigkeiten  
Erinnerungen an gemeisterte Situationen und  
Verwendete „Anti-Stress-Maßnahmen“  
(z.B. Spaziergänge, Gespräche)
- Aktivitäten und Bewegung  
Verbesserung der körperlichen Verfassung Schonhaltung aufgeben!  
Ziel: Bewegungsradius und Selbständigkeit nach und nach  
vergrößern
- Konfrontation mit Angstauslösern  
nach und nach Annäherung an Angstsituationen  
(z.B. Fahrstuhlfahren)

**Außerdem kann auch die Behandlung mit Psychopharmaka bei älteren Angstpatienten sehr wirksam sein.**

**Beachtet werden sollte jedoch im Vorfeld:**

- Hohe Suchtgefahr z.B. bei Beruhigungsmitteln!
- Wechselwirkungen mit anderen vorliegenden Erkrankungen  
möglich!

**Ältere Patienten nehmen häufig bereits regelmäßig Medikamente ein, so dass diese vorab als Ursache für die Angstzustände unbedingt ausgeschlossen werden sollten (Stichwort: Nebenwirkungen).**

## **Weiterführende Informationen:**

### **Online:**

[www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)

[www.gesundheitswerkstatt.de](http://www.gesundheitswerkstatt.de)

### **Literatur:**

#### **Angststörungen im Alter**

Schmidt-Traub, S. (2011). Göttingen: Hogrefe

#### **Angstfrei im Alter. Ein Selbsthilfebuch für ältere Menschen und ihre Angehörigen**

Schmidt-Traub, S. (2011). Göttingen: Hogrefe

#### **Angst. Psychotherapie im Alter (2)**

Bäuerle, P., Kipp, J., Peters, M., Radebold, H., Trilling, A. & Wormstall, H. (Hrsg.) (2004). Gießen: Psychosozial Verlag

#### **Angst im Alter: Diagnostik, Verhaltenstherapie, Pharmakotherapie**

Kurz, A. (Hrsg.) (1993). München: MMV



## **Gerontopsychiatrische Beratungsstelle ambet e.V.**

Triftweg 73  
38118 Braunschweig

**Fon:** 0531 2 56 57 40

**Fax:** 0531 2 56 57 99

**Mail:** [gb@ambet.de](mailto:gb@ambet.de)

**Web:** [www.ambet.de](http://www.ambet.de)

### **Es beraten Sie:**

Marianne Golmann (Diplom Psychologin)

Michael Baumgart (Diplom Sozialpädagoge/Sozialarbeiter)

### **Ansprechpartnerin Fort- und Weiterbildung:**

Monika Pretscher (Diplom Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin)

### **Ansprechpartnerin Betreuungsgruppen:**

Anne Gille (Diplom Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin)

### **Bankverbindung/Spendenkonto:**

BfS Bank, BLZ 251 205 10, Kto. 7 407 200

Foto auf der Titelseite: Klaus Kohn (Braunschweig)