

Was kann man gegen Angst tun?

Allgemein gibt es eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen, die unter ihrer Angst leiden. Alles, was dem Gefühl von Unsicherheit entgegenwirkt oder die Bedeutung der ängstigenden Situation verringert, kann Angst reduzieren oder erträglicher machen. Allerdings ist der Nutzen entsprechender Ansätze nicht immer durch hochwertige wissenschaftliche Studien belegt. Sinnvoll können folgende Strategien sein:

- **Informationen einholen:** Die eigene Fantasie kann bedrohlicher sein als die Wirklichkeit. Wissen über die Krankheit, ihre Behandlungsmöglichkeiten und das, was man selbst tun kann, hilft gegen Ängste.
- **Die Angst möglichst genau "ansehen":** Es kann helfen, eigene Befürchtungen zu Ende zu denken. Wie wahrscheinlich ist es, dass die eine oder andere Situation eintritt? Wann wäre das? Antworten erhalten Betroffene vor allem im Arztgespräch.
- **Planen:** Was kann man tun, wenn die eigenen Ängste wahr werden sollten? Manche Patienten beruhigt es, frühzeitig alle Eventualitäten zu durchdenken. Dazu gehört zum Beispiel, sich über mögliche Behandlungsmethoden bei fortgeschrittener Krebserkrankung zu informieren. Unter Umständen ist es entlastend, sich rechtzeitig um Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu kümmern.
- **Der Angst Ausdruck verleihen:** Schreiben, Malen oder mit anderen schöpferischen Mitteln der Angst Gestalt zu geben kann helfen, sie besser zu verstehen. Gleichzeitig kann das entlastend wirken.
- **Erinnern an schwierige Situationen,** die man schon erfolgreich durchgestanden hat: Dadurch wird das Gefühl für die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und die eigene Kraft gestärkt.
- **Entspannen:** Anspannung ist eine Begleiterscheinung der Angst. Sie lässt sich mit [Entspannungsverfahren](#) oder, soweit es die körperliche Verfassung zulässt, durch körperliche Bewegung abbauen.
- **Den erfreulichen Seiten des Lebens** mehr Gewicht geben - dazu gehört es auch, positive Bilanz zu ziehen: Was ist in meinem Leben sinnvoll, wo kann ich meine besonderen Fähigkeiten einbringen, was macht mir Freude, was sollte ich erweitern und ausbauen? Kann ich mir dabei von anderen helfen lassen?
- **Im "Hier und Jetzt sein":** Oft hilft es Patienten, sich nicht nur mit dem großen Ganzen der eigenen Erkrankung auseinanderzusetzen, sondern sich auch auf das "Hier und Jetzt" zu konzentrieren und einen Tag nach dem anderen anzugehen.