

Experteninterview: Psychosomatische Beschwerden in der Corona-Pandemie

## **Atemnot, Kloß im Hals – über allem steht die Angst**

**Potsdam, 11. März 2021.** Verschiedene Studien zeigen einen Anstieg von Depressionen und Angststörungen in der Corona-Pandemie. Nicht immer wird eine Angststörung aber auch als solche erkannt. Über die Ursachen, Symptome und Maßnahmen gegen die Angst sprechen wir mit Dr. med. Andrea Riedl, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Fachärztin für Innere Medizin am Institut für psychogene Erkrankungen der AOK Nordost.



### **Frau Dr. Riedl, welche Folgen der Corona-Pandemie beobachten Sie bei Ihren Patientinnen und Patienten?**

In der Pandemie kommen genau die Dinge zu kurz, die uns Menschen psychisch gesund halten. Dazu gehört der Austausch mit anderen Menschen: Wir müssen in Beziehung gehen können, Emotionen und Gefühle müssen frei fließen dürfen. Seit fast einem Jahr wurden bei vielen Menschen diese Grundbedürfnisse nach Beziehung und Kommunikation gar nicht oder viel zu wenig befriedigt. Als Resultat erleben wir eine vermehrte innere Leere, körperliche Erstarrung, Verzweiflung, Angst- und Erregungszustände. Vor allem die Angst ist ein zentrales Thema. Wobei wir zwischen rationalen und irrationalen Ängsten unterscheiden.

### **Was sind denn rationale und irrationale Ängste?**

Rationale Ängste sind Ängste vor realen Gefahren. Zum Beispiel vor der Ansteckung mit dem Virus oder davor, liebe Menschen durch eine Covid-19-Erkrankung zu verlieren. Bei irrationalen Ängsten erleben wir das Wiederaufflackern alter oder frühkindlicher Ängste. Ein Beispiel für frühkindliche Ängste ist die Angst vor dem Verlassenwerden. Ob und wie wir selbst diese irrationalen Ängste in den Griff bekommen, hängt stark davon ab, wie unsere Bezugspersonen mit unseren Ängsten umgegangen sind, als wir Kinder waren. Zu einer regelrechten Angsterkrankung kommt es oft, wenn sich die rationalen mit den irrationalen Ängsten vermischen.

---

#### **Pressekontakt:**

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse  
Pressesprecher Matthias Gabriel  
Internet: [www.aok.de/nordost/presse](http://www.aok.de/nordost/presse)

Telefon: 0800 265080-22202  
E-Mail: [presse@nordost.aok.de](mailto:presse@nordost.aok.de)

## Wie äußern sich diese Ängste?

Gefühle nehmen wir nicht primär im Kopf wahr, sondern vor allem im Körper. Wichtig ist, dass wir das zuordnen können. Psychosomatische Patienten erkennen die Angst oft nicht als Gefühl der Angst, sondern nehmen nur die körperlichen Beschwerden wahr. Die sind übrigens real und nicht eingebildet. Beispielsweise der Kloß im Hals, das sogenannte Globusgefühl, kann auch körperliche Ursachen haben. Er kann aber auch das Symptom einer Angsterkrankung sein. Manchmal ist es eine Mischung von beidem. Herzrasen, Herzstolpern, Schwindel, muskuläre Anspannung, Veränderungen im Verdauungssystem und zu schnelles Atmen sind ebenfalls häufig auftretende körperliche Erscheinungen des Gefühls Angst. Dieses zu schnelle Atmen, die sogenannte Hyperventilation, führt dazu, dass sich zu viel Sauerstoff im Körper anhäuft. Das wiederum kann unter anderem Schwindel und Atemnot erzeugen.

## Ein Teufelskreis?

Ja, wir sprechen hier tatsächlich von einem Teufelskreis der Angst. Es ist ein großes Problem, wenn Betroffene nur die körperlichen Symptome wahrnehmen. Das löst nochmal ganz eigene Ängste aus: vor schwerer Erkrankung oder gar vor dem Tod. Dadurch werden noch mehr Stresshormone, wie zum Beispiel Cortison und Adrenalin ausgeschüttet. Das verstärkt die körperlichen Symptome, was dann wiederum die damit verbundenen Ängste verstärkt. Und Luftnot kann schlimmste Todesängste auslösen. Bei Covid-19-Erkrankten, die darunter gelitten haben, kann es nach der Genesung zu einer Überlappung kommen zwischen einer tatsächlich lungenbedingten und einer durch Angst ausgelösten Atemnot. Das sollten die behandelnden Ärztinnen und Ärzte bei der Nachsorge von Covid-Patientinnen und Patienten mit beachten und die Betroffenen gegebenenfalls dazu ermuntern, sich in professionelle psychosomatische Behandlung zu begeben.

## Was hilft gegen die Angst?

Es hilft schon einmal, sich bewusst zu machen: Was sind meine rationalen Ängste und was sind übermäßige, unrealistische Ängste? Rationalen Ängsten kann man nach dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ begegnen. Wenn ich beispielsweise Angst habe, mich anzustecken, kann ich mich sachlich über wirksame Schutzmaßnahmen informieren und diese konsequent einhalten. Das beruhigt. Ansonsten hilft Rausgehen, Sport und vor allem der Kontakt mit anderen Menschen. Und sei es nur per Video oder Telefon. Ängste werden größer, wenn man damit alleine bleibt. Von Bedeutung ist auch, wieder Struktur in den Alltag zu bringen, die im Homeoffice vielerorts verloren gegangen ist. Wenn die Struktur wegfällt, kann das Ängste befördern. Sich selbst zu strukturieren und selbst zu planen, gibt ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Das ist ganz wichtig bei Angst. Wenn die Symptome länger als zwei Wochen am Stück anhalten oder der Leidensdruck zu groß wird, sollte man allerdings professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.

**Die Fachärztinnen und -ärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am [Institut für psychogene Erkrankungen](#) des Centrums für Gesundheit der AOK Nordost bieten kurzfristig Sprechstunden für AOK-Versicherte an. Sofern medizinisch nichts dagegenspricht, kann in Absprache mit den Ärztinnen und Ärzten eine Therapie zeitweise auch über Videosprechstunde erfolgen.**

---