

Mo, 06.07.2026, 5:11

tmn0006 4 vm 897 dpa-tmn 0192

Gesundheit Krankenhäuser Deutschland Senioren Ratgeber Psychologie

Sie müssen ins Krankenhaus? 4 Strategien gegen Ängste

Von Anke Dankers, dpa

Ein Tumor soll raus aus dem Körper oder ein künstliches Hüftgelenk rein: Wohl niemand freut sich auf einen Aufenthalt im Krankenhaus. Zwei Experten verraten, was gegen das Sorgenkarussell hilft.

Göttingen/Berlin (dpa/tmn) - Kloß im Hals, Grummeln im Bauch oder ein Sorgenkarussell, das munter seine Runden dreht. Wer beim Gedanken an einen anstehenden Krankenhausaufenthalt Ängste erlebt, ist damit nicht allein.

Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) aus dem Jahr 2025 leidet etwa jeder Vierte in Deutschland unter Krankenhausangst. Befragt wurden dafür 1.879 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren. Woher kommt die Angst vor der Klinik, wie kann man damit umgehen, wann braucht es professionelle Hilfe?

Was hinter Krankenhausangst alles stecken kann

Die Gründe für die Angst vor Operationen und dem Krankenhaus sind vielfältig. Für manche ist es die Sorge vor Komplikationen. Andere fühlen sich unwohl beim Gedanken an eine Vollnarkose. Und wieder andere fürchten einen Eingriff in ihre Intimsphäre - und haben etwa Sorge davor, in den ersten Tagen nach der OP nicht selbstständig auf die Toilette gehen zu können.

«Viele Patienten haben bereits negative Erfahrungen gemacht und fürchten, dass sich diese wiederholen», sagt Michael Volland. Er leitet die Projektgruppe «Angstfreies Krankenhaus» an der Klinik Waldfriede in Berlin.

Aber nicht immer hat die Vergangenheit ihre Finger im Spiel. «Auch wenn man im Alltag nicht von Ängsten belastet ist, kann ein Krankenhausaufenthalt knifflig werden, weil man einen Teil der Kontrolle abgeben muss», sagt Prof. Dirk Wedekind. Er ist Oberarzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Göttingen. «Oft sind es Erwartungsbefürchtungen, das Gefühl, ein Stück macht- und ratlos zu sein, die zur Angst führen.»

Manchmal kann schon ein Perspektivwechsel auf die Angst guttun: Denn sie zeigt erst einmal nur an, dass eine besondere Situation vor einem liegt, der man sich stellen muss. Oft warten auf der anderen Seite, wenn etwa die Operation überstanden ist, Erleichterung und Stolz.

4 Strategien für den Umgang mit Ängsten

Ob in Form von Panikattacken oder schweren Schlafstörungen: Nimmt die Angst vor dem Krankenhaus überhand, wird sie nicht nur zur enormen Belastung für Patientinnen und Patienten, sondern kann im Extremfall auch Auswirkungen auf den Erkrankungsverlauf und die Prognose haben, so Dirk Wedekind. Nicht zuletzt sorgten starke Ängste auch immer wieder dafür, dass Patienten wichtige Operationstermine absagen.

Wer also merkt, dass ein anstehender Klinikaufenthalt enorme Ängste auslöst, sollte sich am besten rechtzeitig um psychotherapeutische Unterstützung kümmern. Was kann man noch tun? Diese vier Strategien können helfen:

1. Die Angst beim Namen nennen

«Für viele Menschen ist es immer noch ein großer Schritt, Ängste zuzugeben. Es wird oft als Schwäche gesehen, Angst zu haben», sagt Michael Volland. Dabei sei eine offene Kommunikation der wichtigste Tipp, um den Sorgen zu begegnen - ob beim OP-Vorgespräch oder bei der Aufnahme auf der Station.

«Es ist gut, wenn man die Ängste offen und selbstbewusst ins Gespräch bringt. So wird man ernst genommen», sagt Volland. Nur wenn das medizinische Personal informiert ist, kann es auf die Ängste reagieren und gemeinsam mit dem Patienten nach Lösungswegen suchen.

2. Informationen sammeln

Ein neues Umfeld, ungewohnte Abläufe und medizinische Fachbegriffe, bei denen einem die Ohren schlackern. Krankenhausangst ist oft auch eine Angst vor dem Unbekannten.

Da kann es helfen, möglichst viele Informationen zusammenzutragen. Sie ermöglichen es, die Situation möglichst nüchtern und rational zu bewerten, erklärt Wedekind. «Je weniger Überblick man über die Lage hat, desto stärker kommen Affekte und Emotionen ins Spiel, die oft schwer zu kontrollieren sind.»

Während der Vorbereitungsgespräche vor einem Eingriff findet «eine große Vertrauensarbeit statt», wie Michael Volland es nennt. «Deswegen ermutige ich Patienten, alle Fragen zu stellen, die ihnen am Herzen liegen. Die Sorge, Umstände zu machen oder die Zeit des Arztes zu rauben, ist völlig unbegründet. Dafür ist der Arzt da.»

Berechtigt sei auch die Frage nach der Erfahrung von Arzt oder Ärztin. «Diese Information würde ich ebenfalls einfordern, um mir einen Eindruck zu machen», sagt Volland, der als Chirurg tätig ist. Auch Zweitmeinungen von anderen Ärzten oder differenzierte Informationen aus dem Internet können dabei helfen, sich ein besseres Bild der eigenen Situation zu machen.

Es gibt aber auch das Gegenteil: Manche Menschen haben kein Informationsbedürfnis, sondern fühlen sich besser, wenn sie eher wenig wissen. Wem es so geht, der sollte das kommunizieren. «Wir haben zwar eine Aufklärungspflicht und müssen natürlich mögliche Risiken einer Operation nennen. Aber man kann diese unterschiedlich gewichten», so Volland.

3. Soziale Unterstützung suchen - im Umfeld und in der Klinik

Eine große Hilfe im Umgang mit Ängsten kann die Begleitung durch einen vertrauten Menschen sein. Es ist also eine gute Idee, Familie, Freunde und Co. mit ins Boot zu holen.

Zum Teil machen auch die Krankenhäuser selbst Unterstützungsangebote. Auf Angstpatienten spezialisierte Kliniken wie das Krankenhaus Waldfriede, wo Michael Volland tätig ist, bieten etwa eine OP-Begleitung durch einen Seelsorger oder eine Seelsorgerin an. «Die Zeit vor der Operation ist für den Patienten oft nervlich am strapaziösesten. Dabei jemanden an der Seite zu haben, wird sehr geschätzt», sagt der Mediziner.

In anderen Fällen, wie etwa lebensverändernden Diagnosen, kann die Begleitung durch einen Psychotherapeuten oder Psychiater sinnvoll sein, sagt Dirk Wedekind. So bieten viele Krankenhäuser psychoonkologische Beratungen an, die bei Krebsdiagnosen Orientierung geben können.

4. Entspannungstechniken nutzen

Ob Meditation, Atemtechniken, Hypnose, Lieblingsmusik - in vielen Fällen können Entspannungstechniken helfen, Stress abzubauen und Ängste zu reduzieren. Steht ein Krankenhausaufenthalt an, kann es deshalb sinnvoll sein, vorher zu testen, welche Formen der Entspannung einem guttun, rät Michael Volland.

«Bei ausgeprägter Angst, ist es auch möglich, ein leichtes Einschlafmedikament zu bekommen und somit dem Körper die nötige Entspannung zu geben», sagt Dirk Wedekind. Diesen Wunsch sollte man am besten schon im Vorgespräch anbringen.

Notizblock

Redaktionelle Hinweise

Das Meinungsforschungsinstitut forsa hat im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse vom 30. Juli bis 27. August 2025 bundesweit 1.879 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren befragt. Die repräsentative Befragung erfolgte telefonisch.

Die Fragestellung: «Einmal angenommen, bei Ihnen würde demnächst ein Krankenhausaufenthalt anstehen: Hätten Sie dann Sorgen oder Ängste in Bezug auf die Behandlung - oder hätten Sie Vertrauen in die Ärzte?»

Zu diesem Text finden Sie Bilder mit folgendem Titel im dpa Bildangebot:

Pfleger mit Patient im Krankenhaus

Internet

Kaufmännische Krankenkasse (KKH): Forsa-Umfrage zur Krankenhausangst (<https://dpaq.de/0VVowBg>)

Die folgenden Informationen sind nicht zur Veröffentlichung bestimmt

Ansprechpartner

Dr. med. Michael Volland, Chirurg und Leiter der Projektgruppe Angstfreies Krankenhaus in der Klinik Waldfriede Berlin-Zehlendorf, chirurgie@waldfriede.de, +49 30 81 810-77122

Prof. Dr. Dirk Wedekind, Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsmedizin Göttingen, dirk.wedekind@med.uni-goettingen.de, +49 551 3960631

Kontakte

Autor/in: Anke Dankers

Redaktion: Ricarda Dieckmann (Berlin), +49 (30) 2852-32972, Dieckmann.Ricarda@dpa.com, Fotoredaktion, +49 30 2852 32897, foto.themendienst@dpa.com

dpa/tmn ada yyzz a3 bz1 rid sw