
Temmler Pharma GmbH & Co. KG

Temmlerstraße 2, 35039 Marburg
Service-Telefon: 0 64 21 - 49 42 39
www.Temmler.de





Keine Angst vor der Angst

Ein Ratgeber für Patienten mit Angststörungen

Oft trifft es uns wie aus heiterem Himmel. Obwohl wir die gleichen Dinge tun wie an anderen Tagen auch, überfällt uns plötzlich eine unerklärliche Angst. Manchmal kommt sie auch nicht ganz unerwartet. Vielleicht erinnern wir uns an ein unangenehmes Erlebnis und die Gefühle, die damit verbunden waren, holen uns in einer vergleichbaren Situation wieder ein.

Die Angst vor der Angst kann dazu führen, dass wir bestimmten Situationen ganz aus dem Weg gehen und unsere täglichen Aufgaben nicht mehr bewältigen können. Besonders belastend ist die Angst dann, wenn sie zum allgegenwärtigen Begleiter wird und unser Handeln und Denken immer mehr bestimmt. Letztendlich kann das sogar zu Isolation und Verzweiflung führen.

Angststörungen sind aber kein unabwendbares Schicksal. Vieles spricht dafür, dass die Ängste, die über natürliche Reaktionen hinausgehen, regelrecht erlernt werden. Dies hat auch eine positive Seite, denn: Was einmal erlernt wurde, kann auch wieder verlernt werden. Erfolgreiche Strategien zur Angstbewältigung setzen genau an diesem Punkt an: Falsche Schreckensbilder, die wir in Erinnerung mit bestimmten Situationen verknüpfen, werden durch richtige, der Wirklichkeit angemessene Assoziationen ersetzt.

Dies kann aber nur gelingen, wenn wir uns selbst die Chance geben, wieder positive Erfahrungen zu machen. Wir müssen uns trauen, die Situationen, die uns momentan in tausend Ängste stürzen, noch einmal und immer wieder zu durchleben. Anfangs kostet dies ohne Zweifel viel Überwindung; vielleicht müssen wir auch Rückschläge einstecken. Aber wir nähern uns dem Ziel mit kleinen Schritten und werden mit Sicherheit feststellen, dass es sich lohnt: Man kann seine Ängste überwinden, wenn man fest dazu entschlossen ist!

Dieser Ratgeber kann und soll selbstverständlich nicht das vertrauensvolle Gespräch mit dem Arzt oder Therapeuten ersetzen. Auf dem Weg aus der Angst kann er aber eine kleine Orientierungshilfe sein und einen Überblick geben, welche Möglichkeiten der Behandlung heute zur Verfügung stehen.

Impressum:

Herausgeber:
Temmler Pharma GmbH & Co. KG,
35039 Marburg

Veröffentlichungen, auch nur auszugsweise, nur mit
Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Realisation:
Korflür Marburg

Illustrationen:
Korflür Marburg, Udo Buffler

1. Auflage 2005

Inhalt

Warum bekommen wir Angst?

Angst ist ein normales Lebensgefühl	6
Nicht jeder ist gleich ängstlich	7
Die verschiedenen Formen der Angst	8
Angst spielt sich nicht nur im Kopf ab	9
Wie funktioniert unsere Alarmanlage?	10

Wie äußert sich krankhafte Angst?

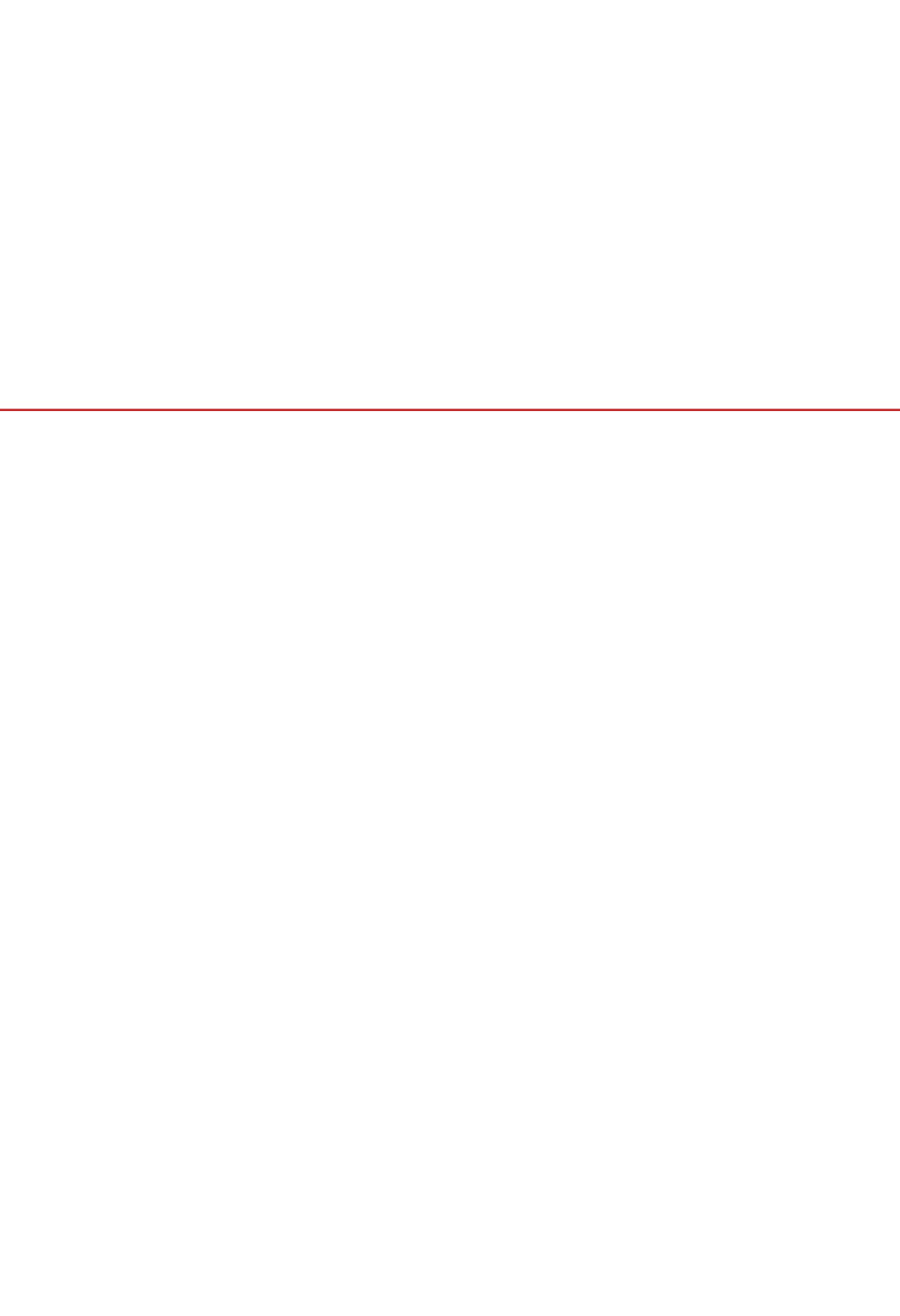
Angststörungen werden häufig verkannt	14
Die Formen der krankhaften Angst	16
Woher kommt die Angststörung?	18
Die Macht der Gedanken	20
Die Angst vor der Angst	21

Was hilft gegen die Angst?

Der erste Schritt aus dem Teufelskreis	24
Warum sollte man frühzeitig aktiv werden?	26
Der eigenen Angst ins Auge sehen	28
Was bringen Selbsthilfeprogramme?	30
Methoden zur Entspannung	32
Wie können Arzt und Therapeut helfen?	36
Wann nützen Medikamente?	37

Anhang

Hilfreiche Bücher	40
Wo bekomme ich weitere Informationen?	41





Angst

Warum bekommen wir Angst?

FREUDE



ZORN



TRAUER



ANGST



6

Angst ist ein normales Lebensgefühl

Schlüssel für die Überwindung von Gefahren

Jedes Lebewesen hat von Zeit zu Zeit Angstgefühle. Die Maus zittert vor der nahenden Katze, die Gazelle gerät in helle Aufregung, wenn sie die Silhouette eines Leoparden sieht. Dem Menschen geht es in bedrohlichen Momenten nicht anders. Angst ist ein normales Gefühl, genauso wie Freude, Zorn oder Traurigkeit.

Jedes Lebewesen hat über die Jahrtausende der Evolution eine eigene biologische "Alarmanlage" entwickelt. Auch beim Menschen ist Angst ein Alarmsignal. Es veranlasst uns, alle körperlichen und geistigen Energien auf die Überwindung einer Gefahr zu konzentrieren. Doch wie wird der Alarm ausgelöst? Es gibt nur noch sehr wenige natürliche Feinde, deren Anblick allein genügt, um uns in Todesangst zu versetzen. Daneben existieren angeborene Schreckreaktionen, wie z.B. die Angst vor plötzlichen lauten Geräuschen, vor Blitzen, vor dem Fallen sowie die typischen Kindheitsängste vor der Dunkelheit, dem Alleinsein und unheimlich erscheinenden Dingen oder Personen. Häufig wird Angst vor bestimmten Situationen jedoch erst im Lauf des Lebens regelrecht "erlernt".

Die erlernte Angst

Gefahrvolle Erlebnisse führen oft dazu, dass man in ähnlichen Situationen wieder automatisch Angst verspürt. Wer einmal in einen Autounfall verwickelt war, wird feststellen, dass er beim Fahren in vergleichbaren Situationen nicht mehr so unbekümmert ist. Wenn z. B. ein Hintermann mit seinem Wagen zu dicht auffährt, dann kommen leicht die Hände ins Schwitzen, die Nackenhaare sträuben sich oder es läuft einem ein kalter Schauer über den Rücken. Aus dem einst unbekümmerten Autofahrer ist ein vorsichtiger, phasenweise ängstlicher geworden. Vor seinem geistigen Auge sieht er schon den nächsten Unfall und reagiert darauf mit Angst.

Normalerweise dauert der Schrecken aber nicht lange an. Nach einiger Zeit und einigen unbeschadeten Autofahrten, ist unser Autofahrer wieder ganz der alte. Er hat die negativen Assoziationen durch neue, positive Erfahrungen im Straßenverkehr korrigiert und die Angst "verlernt".

Die natürliche Angst, die uns von der Evolution ins Gehirn einprogrammiert wurde, ist nicht immer gleich stark ausgeprägt. Wie wir sicher alle bemerkt haben, gibt es ängstliche und weniger ängstliche Gemüter. Dies kann man bereits bei Kindern feststellen.

Psychologen haben herausgefunden, dass etwa 15 Prozent aller Menschen bereits im Kindesalter besonders scheu oder furchtsam sind. Sie klammern sich an die Mutter oder Personen, denen sie vertrauen, und fangen an zu weinen, wenn ihnen eine Situation fremd oder unheimlich vorkommt.

Eine etwa gleich große Anzahl von Menschen zeigt ein genau gegensätzliches Verhalten: Bedrohungen können sie nicht schrecken. Sorglos prescht diese Gruppe voran. Es gibt demnach im Verhalten der Menschen einen breiten natürlichen Spielraum der Temperamente: vom Angsthasen bis hin zum forschenden Draufgänger.

Nicht jeder ist gleich ängstlich

Die Augenfarbe als Indikator für die Veranlagung?

Einen erstaunlichen Zusammenhang zwischen ängstlicher Veranlagung und einem körperlichen Merkmal glaubt der amerikanische Psychologe Jerome Kagan gefunden zu haben. Nach seinen Untersuchungen lässt sich ein ängstliches Gemüt mit einiger Wahrscheinlichkeit an der Augenfarbe ablesen. Furchtsame Kinder haben, wie seine Studien belegen, doppelt so häufig blaue wie braune Augen. Bei den Draufgängern verhält es sich gerade umgekehrt.

Kagan schließt daraus, dass braune Augen ein Zeichen dafür sind, dass bestimmte Drüsen im Körper sehr viel Melanotropin absondern. Dieses Hormon veranlasst nicht nur die Färbung der Pupille und die Bräunung der Haut, sondern wandert ebenfalls ins Gehirn, wo es als Beruhigungsmittel wirkt. Demnach verfügen Furchtlose sozusagen über ein körpereigenes "Medikament" gegen die Angst.

Die Natur beschert uns gleichermaßen "Angsthasen" und "Draufgänger"



Die verschiedenen Formen der Angst

*Angstzustände -
von allen Einflüssen
losgelöst und enorm
stark*

Ob ängstlich oder nicht: Jeder kennt das unguete Gefühl, das sich einstellt, wenn man nachts allein durch einen einsamen Park geht. Diese, oft nicht unberechtigte Furcht vor einer von außen drohenden Gefahr wird als **Realangst** bezeichnet.

Von **Vitalangst** spricht man, wenn zum Beispiel Schmerzen in der Herzgegend auftreten und man befürchtet, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Existenzangst entsteht, wenn man sich in seiner Existenz bedroht fühlt. Drohende Arbeitslosigkeit oder hohe Schulden können ihr Auslöser sein. Da

der Mensch in vielschichtigen sozialen Beziehungen zur Familie und anderen Menschen steht, kann sich Existenzangst durch Verlust oder Tod von Familienmitgliedern, des Partners oder auch durch Liebesentzug einstellen.

Die Angst, einen nahe stehenden Menschen zu verlieren, Angst vor Umweltzerstörungen, vor Krankheit und Krieg sind beispielsweise normale Ängste. Jeder Gesunde verspürt sie mehr oder weniger häufig. Auch die Angst vor Bedrohungen in nicht abschätzbaren Situationen oder bei nicht diagnostizierten Beschwerden ist natürlich für jeden nachvollziehbar und durchaus normal.

Angstzustände sind eine Krankheit

Von den Ängsten zu unterscheiden sind jedoch **Angstzustände**, die sich praktisch selbstständig gemacht haben, also an keine aktuelle Gefahr mehr gebunden sind. Sind sie unangemessen stark oder häufig und – werden sie als Krankheit eingestuft - verursachen sie großen Leidensdruck. Als **Angst-Syndrom** können sie als ständig vorhandene Angst über Monate andauern oder als kurzfristige **Panik-Attacken** auftreten. Des Weiteren gibt es Angstzustände, die im Zusammenhang mit schweren seelischen Störungen wie Neurosen oder Psychosen vorkommen.

Psychologen werten übrigens auch die Unfähigkeit, in gefährlichen Situationen Angst zu erleben, als krankhaft. Denn dadurch entgeht den Furchtlosen die positive Seite der Angst: In der richtigen "Dosis" kann diese zu Höchstleistungen anspornen und wird dann eher stimulierend als belastend empfunden. Der russische Schriftsteller Maxim Gorki schrieb sogar: "Angst ist für die Seele ebenso gesund wie ein Bad für den Körper."

Der erschrockene Autofahrer, der Prüfling vor dem Examen, der Patient, der auf einen wichtigen medizinischen Befund wartet – jeder, der schon einmal in eine bedrohliche Situation gekommen ist, hat die Erfahrung gemacht, dass Angst "auf den Magen schlagen" kann oder "das Blut in den Adern gefrieren" lässt. "Starr vor Schreck" oder "wie am Boden festgewurzelt" sind weitere Verhaltensweisen, die uns die Angst beschert. Angst ist also nicht nur ein Gefühl. Sie wirkt sich auf vielfältige Weise auch auf das körperliche Befinden aus, was sich in den Beispielen aus unserer Sprache widerspiegelt. Wenn "die Kehle wie zugeschnürt ist", das Herz so heftig zu rasen beginnt, dass man meint, jeder müsse es hören, wenn "der kalte Schweiß ausbricht", dann hat die Angst das Kommando über den Körper übernommen.

Angst spielt sich nicht nur im Kopf ab

Die Angst beherrscht unser Denken

Dieses beklemmende Gefühl, das oft nur von unheilvollen Vorstellungen und negativer Erwartungshaltung gespeist wird, wirkt auch auf unser Denken zurück. Wir sind dann tatsächlich kaum in der Lage, einen klaren Gedanken zu fassen. In Prüfungssituationen oder wenn wir zum Beispiel vor großem Auditorium eine Rede halten müssen, kann ein solcher "Blackout" fatal sein.

Besonders unangenehm ist es, wenn Kopf und Körper sich in einer solchen Situation gegenseitig "hochschaukeln". Man spürt, wie das Herz immer stärker pocht und denkt: Gleich bekomme ich einen Herzinfarkt. Oder: Hoffentlich kippe ich nicht um. Diese bedrohlichen Vorstellungen steigern die Angst bis hin zur Panik. Die Angst erreicht schwindelnde Höhen und damit nehmen auch die körperlichen Reaktionen weiter zu.

Nach Erreichen des Höhepunkts flauen die Emotionen in der Regel von allein wieder ab. Stehen wir diese Anfangsphase von Angst und Panik durch, fährt der Körper allmählich wieder auf sein normales Maß zurück.

Die Angst nimmt unmittelbaren Einfluss auf viele körperliche Reaktionen



Wie funktioniert unsere Alarmanlage?

Wird der Körper durch das Signal "Angst" in Alarmbereitschaft versetzt, werden bestimmte Bereiche im Gehirn aktiv. Diese haben wir sozusagen von unseren Vorfahren im Zuge der Evolution geerbt. In grauer Vorzeit konnten die Hominiden nur überleben, wenn sie in der Lage waren, auf drohende Gefahren blitzschnell zu reagieren. Neben Abwehr und aktiver Auseinandersetzung erwies sich dabei die Flucht als nützlichste Verhaltensweise. Unsere Urahnen hatten also die besten Chancen, den nächsten Tag zu erleben, wenn sie die "Beine in die Hand" nahmen und das Weite suchten.

Das Gehirn steuert alle Reaktionen

Das Gehirn spielte als Steuerzentrale des Organismus die entscheidende Rolle. Unter dem Druck des Daseinskampfes wurden nur die Steuerbefehle ausgewählt, die zum Erfolg führten. So sorgte das Gehirn schließlich schon beim ersten Aufkeimen der Angst dafür, dass alle für eine schnelle Flucht benötigten Körperprozesse eingeleitet wurden:

Stresshormone wie Kortison überschwemmten den Körper, der Blutdruck stieg und der Blutzuckerspiegel erhöhte sich. Dadurch wurden die Muskeln optimal versorgt und konnten höchste Leistung bringen.

Auch wenn Flucht als Überlebensstrategie heute kaum noch sinnvoll ist, haben sich diese physiologischen Grundlagen als Erbe aus der Vergangenheit erhalten. Sobald der Alarm ausgelöst wird, startet das Gehirn das uralte, in unseren Genen fest geschriebene Programm, dessen Auswirkungen wir – zumindest einige davon – an uns beobachten können.

So spüren wir zum Beispiel, wie sich Muskeln verkrampfen, das Herz schneller und heftiger schlägt, Schweiß ausbricht, die Knie weich werden, sich die Haare sträuben und der Mund trocken wird. Hände und Stimme werden zittrig, uns wird schwindlig, Kopfschmerzen setzen ein, wir bekommen Durchfall und im Hals macht sich ein Kloß breit.

Stressreaktionen des Körpers

- durch eine angstauslösende Situation wird in der Hirnanhangdrüse das Hormon ACTH (adrenocorticotropes Hormon) freigesetzt, das in der Nebennierenrinde die Bildung und Ausschüttung des Stresshormons Kortison bewirkt
- unter Einwirkung von Kortison wird in der Leber vermehrt Blutzucker bereitgestellt
- Fette und Eiweiße werden als zusätzliche Energiequellen ins Blut abgegeben
- in den Lungen wird die Atmung stark beschleunigt
- die Muskeln spannen sich an
- der Herzschlag wird schneller
- der Blutdruck steigt
- auf der Haut bildet sich vermehrt Schweiß

Angst startet ein festgeschriebenes Programm der Evolution







Angst

Wie äußert sich krankhafte Angst?

Angststörungen werden häufig verkannt

Angstpatienten besuchen ihre Ärzte, ohne ihre Angst zu erwähnen

Angst ist nicht gleich Angst; sie tritt, wie wir bereits gesehen haben, nicht nur als Gefühl, sondern auch in vielfältigen körperlichen Erscheinungsformen zutage. Deshalb fällt es dem behandelnden Arzt oft schwer, die richtige Diagnose zu stellen. Viele Angstpatienten kommen mit vordergründigen körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Atemnot, Herzschmerzen, Magen-Darm-Störungen, Mundtrockenheit oder Muskelschmerzen in die Praxis ihres

Hausarztes, ohne ihre Angst überhaupt zu erwähnen. Der Arzt wird deshalb zunächst einmal abklären, ob diese Störungen nicht von organischen Erkrankungen herrühren.

Ist der Befund negativ, liegt also kein organisches Leiden als Ursache der Beschwerden vor, sieht der Arzt häufig keinen weiteren Handlungsbedarf. Die erfreuliche Mitteilung, organisch völlig gesund zu sein, beruhigt den Patienten meist keineswegs. Ihm wäre vermutlich eine "greifbare", diagnostizierte Krankheit lieber, als mit dem Verdacht leben zu müssen, sich möglicherweise etwas einzubilden und womöglich einen psychischen "Knacks" zu haben.

An den Ängsten, die er sich möglicherweise nicht eingesteht, geschweige denn darüber spricht, hat sich indes nichts geändert. Unerkannt und unbehandelt werden diese sicher auch in Zukunft sein körperliches Wohlbefinden massiv stören und sowohl Arzt wie auch Patient immer neue Rätsel aufgeben.

Auch wenn es nahe liegt, dass Ängste am Leidensbild beteiligt sein könnten, muss sich der Arzt durch die körperliche Untersuchung Gewissheit verschaffen, dass keine organischen Probleme vorliegen. Denn die Angst kann in manchen Fällen eine organische Ursache haben und beispielsweise auf einer Schilddrüsenüberfunktion beruhen. Angstsymptome treten auch bei nahezu allen schweren Herzerkrankungen auf, äußern sich hier aber meist verschlüsselt.

Die richtige Diagnose ist kompliziert

Eine Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an 26.000 Patienten zeigt, dass im Durchschnitt jede zweite Angsterkrankung zunächst nicht erkannt wird. Und das, obwohl Angstpatienten keine Minderheit darstellen. Etwa zehn bis fünfzehn Prozent der Bevölkerung erkranken im Laufe ihres Lebens an einer massiven Angststörung. Damit ist dieses Leiden häufiger als die "Volkskrankheit" Diabetes mellitus.

Anzeichen für erhöhte Angst



- Pupillenerweiterung
- Blässe im Gesicht
- Schweißausbrüche
- Mundtrockenheit
- Appetitlosigkeit
- Schlaflosigkeit
- Durchfall
- Harndrang
- Sexualitätsstörungen

Verschwiegene Ängste geben Arzt und Patient immer wieder Rätsel auf



Die Formen der krankhaften Angst

*Angststörungen,
Phobien und
Panikattacken
packen Menschen
aller Altersgruppen*

Angst wird zu einem Leiden, das der Behandlung bedarf, wenn sie äußerst stark ist, sehr häufig auftritt oder lange andauert und man erheblich darunter leidet. Weiterhin sollte auch dann eingegriffen werden, wenn man Situationen von vornherein meidet, die einem Angst machen könnten. Eine Behandlung wird immer dann notwendig, wenn mit der Angst massive Einschränkungen im normalen Leben verbunden sind.

Die häufigste Form der Angststörung sind **Phobien**. Der Betroffene fürchtet sich vor bestimmten Dingen oder Situationen. Etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland leben derzeit mit einer Phobie oder waren schon einmal davon betroffen. Phobien treten häufig zusammen mit Panikattacken auf. Hier einige Formen von Phobien:

Agoraphobie ist die Furcht vor bestimmten Orten. Sie überfällt die Betroffenen zum Beispiel auf großen, freien Plätzen, in Menschenmengen, auf Brücken, im Auto, in Telefonzellen oder Aufzügen, beim Einkaufen oder auch schon auf der Straße. Als Folge der Erkrankung sind Agoraphobiker manchmal nicht mehr in der Lage, ihre Wohnung zu verlassen.

Bei der **sozialen Phobie** übernehmen starke Ängste die Kontrolle, wenn man zum Beispiel eine Rede halten soll oder in anderer Weise im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Diese Furcht vor den Augen anderer kann so stark sein, dass berufliche oder private Verpflichtungen nicht mehr wahrgenommen werden können.

Die **spezifische Phobie** bezieht sich auf bestimmte Tiere, Objekte oder Situationen. Die Betroffenen fürchten sich zum Beispiel vor Spinnen, Schlangen, großen Höhen oder dem Zahnarzt. Bei einer ausgeprägten spezifischen Phobie wird die Furcht so übermächtig, dass die angstregenden Dinge unter allen Umständen zwanghaft gemieden werden.

Die **generalisierte Angst** ist ein ständiger Begleiter der von ihr Betroffenen. Andauernde Sorgen, Befürchtungen und Ängste, dass beispielsweise den Kindern oder den Eltern etwas zustoßen könnte, zermürben das Leben. Wer sich ständig mit solchen Ängsten auseinandersetzen muss, wird häufig auch von Magenbeschwerden, Hitzewallungen, Schwindel und Schlafstörungen geplagt.

Wie aus heiterem Himmel taucht die **Panikstörung** auf. Plötzlich klopft das Herz bis zum Hals, die Brust schmerzt, man glaubt zu ersticken, hat Angst einen Herzanfall zu bekommen oder zu sterben. Diese Panikattacken dauern oft nur wenige Minuten bis zu einer halben Stunde, sind aber besonders belastend und beeinträchtigen stark das Leben.

Wie die Phobien sind auch die generalisierte Angst und die Panikstörung keine seltenen Erkrankungen. Etwa zwei Millionen Menschen sind schätzungsweise in Deutschland davon betroffen. An Phobien leiden etwa fünf Millionen Menschen. Frauen sind von krankhaften Ängsten etwas häufiger betroffen als Männer.

Auch bei Kindern sind Angststörungen nicht gerade selten. Nach einer Untersuchung aus dem Jahr 1991 leiden bereits zehn bis fünfzehn Prozent der Grundschüler unter ausgeprägten Angstzuständen. Die Störungen beginnen also oft schon in der Kindheit.



Woher kommt die Angststörung?

Phobien sind vorwiegend an Objekte oder Situationen gebunden

Phobien sind offenbar überwiegend an Objekte oder Situationen gebunden, die für unsere Vorfahren eine Bedrohung darstellten. Dass die Menschen der Vorzeit im offenen Gelände ohne Schutzmöglichkeiten verstärkt Gefahren ausgesetzt waren, ist leicht nachzuvollziehen. Sie hatten auch allen Grund, Schlangen und anderen gefährlichen Tieren aus dem Weg zu gehen sowie unwirtliche Orte wie große Höhen, deren Gefahren sie kaum kalkulieren konnten, zu meiden.

Die Agoraphobie, die Tierphobien und die Höhenangst, zum Beispiel, könnten deshalb, so vermuten einige Psychologen, auf uralte Instinkte zurückgehen, die wir im Gehirn gespeichert haben. Es ist denkbar, dass in Zeiten starker Anspannung schon ein kleiner Reiz genügt, um die Urangst bei besonders sensiblen Menschen wie einen Vulkan ausbrechen zu lassen.

Viele Ängste werden erlernt

Vermutlich produzieren wir aber den Großteil unserer Ängste selbst. Denn die größten Erfolge bei der Therapie von Angststörungen basieren auf der Annahme, dass bestimmte Angstformen im Laufe des Lebens erlernt werden. Die Existenz von angeborenen Ängsten, wie sie jeder kennt, wird dabei natürlich nicht angezweifelt. Aber die Ursache dafür, dass wir zum Beispiel vor lauter Angst nicht Fahrstuhlfahren können, wird von den Verhaltenstherapeuten darin gesehen, dass wir irgendwann einmal eine negative Erfahrung mit dieser oder einer ähnlichen Situation gemacht haben.

Bei solchen negativen Erfahrungen kann es sich auch um ein zufälliges Zusammentreffen von Ereignissen handeln, zwischen denen der Phobiker im Nachhinein einen Zusammenhang konstruiert, der gar nicht existent war. Ein Beispiel: Eine beliebige Person besucht ein Konzert und wird von einer plötzlichen Übelkeit befallen. Diese hat natürlich nichts mit der musikalischen Darbietung, sondern mit dem verdorbenen Mittagessen zu tun. Trotzdem assoziiert das Gehirn daraufhin, dass ein Konzertbesuch ein schreckliches Erlebnis ist und schlägt Alarm, wenn ein erneuter "Musikgenuss" angesagt ist.

Spezifische Phobien

- Furcht vor bestimmten Tieren wie Mäusen, Spinnen, Schlangen
- Furcht vor großen Höhen
- Furcht vor Krankheiten wie AIDS, Herzinfarkt, Krebs
- Furcht vor Gewitter, Feuer, Hitze, Kälte, Dunkelheit
- Furcht vor Fahrstühlen, Tunnels, Brücken, Rolltreppen, großen Plätzen, geschlossenen Räumen, Verkehrsmitteln

Soziale Phobien

- Furcht vor Ablehnung und Kritik von anderen Menschen
- Furcht vor Versagen, aber auch vor Erfolg
- Furcht vor Autoritätspersonen
- Furcht, nahe stehende Menschen zu verletzen
- Furcht vor dem Alleinsein
- Furcht vor homosexuellen Gedanken
- Furcht, im Mittelpunkt des Interesses zu stehen

Generalisierte Angst

- Andauernde Befürchtungen, dass einem selbst oder anderen etwas zustoßen könnte

Was macht uns Angst?

Panikstörungen

- Plötzliche Attacke, ausgelöst durch Angst vor der Angst oder ohne eindeutigen Auslöser

Angst nach einem schrecklichen Erlebnis

(posttraumatische Belastungsreaktion)

- Angst beispielsweise nach einer körperlichen Gewalttat oder einer Naturkatastrophe

Anpassungsstörungen

- Ängste beim Umzug in eine fremde Gegend
- Ängste nach Diagnostizierung einer schweren körperlichen Erkrankung

Ängste bei chronischen Erkrankungen

- Herzerkrankungen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Depressionen
- Andere Formen seelischer Erkrankungen wie Psychosen und Neurosen

Die Macht der Gedanken

Die Fantasie beeinflusst Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten

Unserer Vorstellungskraft spielt bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten eine entscheidende Rolle. Dies ist leicht zu beweisen: Fast automatisch entwickeln sich nach dem Anschauen eines Horrorfilms nachts schon beim kleinsten Geräusch Unruhe oder Furcht.

Aber auch ohne künstlichen Nervenkitzel beißen wir uns manchmal an negativen Vorstellungen fest, welche die gleichen Gefühle und körperlichen Reaktionen auslösen können wie ein reales Unglück. Wir hören z.B. das Martinshorn

eines Krankenwagens und uns überkommt Panik, ein Angehöriger könne verunglückt sein. Die Ängste, die wir dann ausstehen, unterscheiden sich nicht von den Gefühlen, die wir bei einem wirklichen Unfall empfinden würden.

Menschen mit krankhafter Angst strapazieren ihre Fantasie häufig mit Wiederholungen unerfreulicher Geschehnisse aus der Vergangenheit. Andere malen sich schlimme Ereignisse aus, die ihnen in Zukunft widerfahren könnten. Manche sind sogar Spezialisten darin, die Katastrophen anderer in der Fantasie selbst zu durchleben.

Das Gehirn lernt und wiederholt, dass uns in vielen Situationen Gefahr droht. Wenn wir dann tatsächlich in solche Situationen geraten, können wir gar nicht anders als mit Angst reagieren – so haben wir es gelernt. Die übergroße Erregung trägt nicht selten dazu bei, dem befürchteten Ereignis auch im wirklichen Leben den Weg zu bahnen. Unsere düstere Vorahnung, wir könnten versagen, erfüllt sich so mit einiger Wahrscheinlichkeit tatsächlich.



Die Angst vor der Angst

In Angstsituation oder auch unter Stress beginnen manche Menschen viel zu schnell und heftig zu atmen. Diese "Hyperventilation" stört massiv das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut und kann unter anderem Schwindel verursachen. Die beobachteten negativen Körperreaktionen werden von uns als Bedrohung interpretiert und steigern die Angst oft bis zur Todesangst. Wir geraten in Panik.

Derartige extreme Ausbrüche von Angst gehen natürlich nicht spurlos an uns vorüber. Sie spitzen nicht nur die aktuelle Situation unerträglich, sondern verändern auch langfristig unser Verhalten.

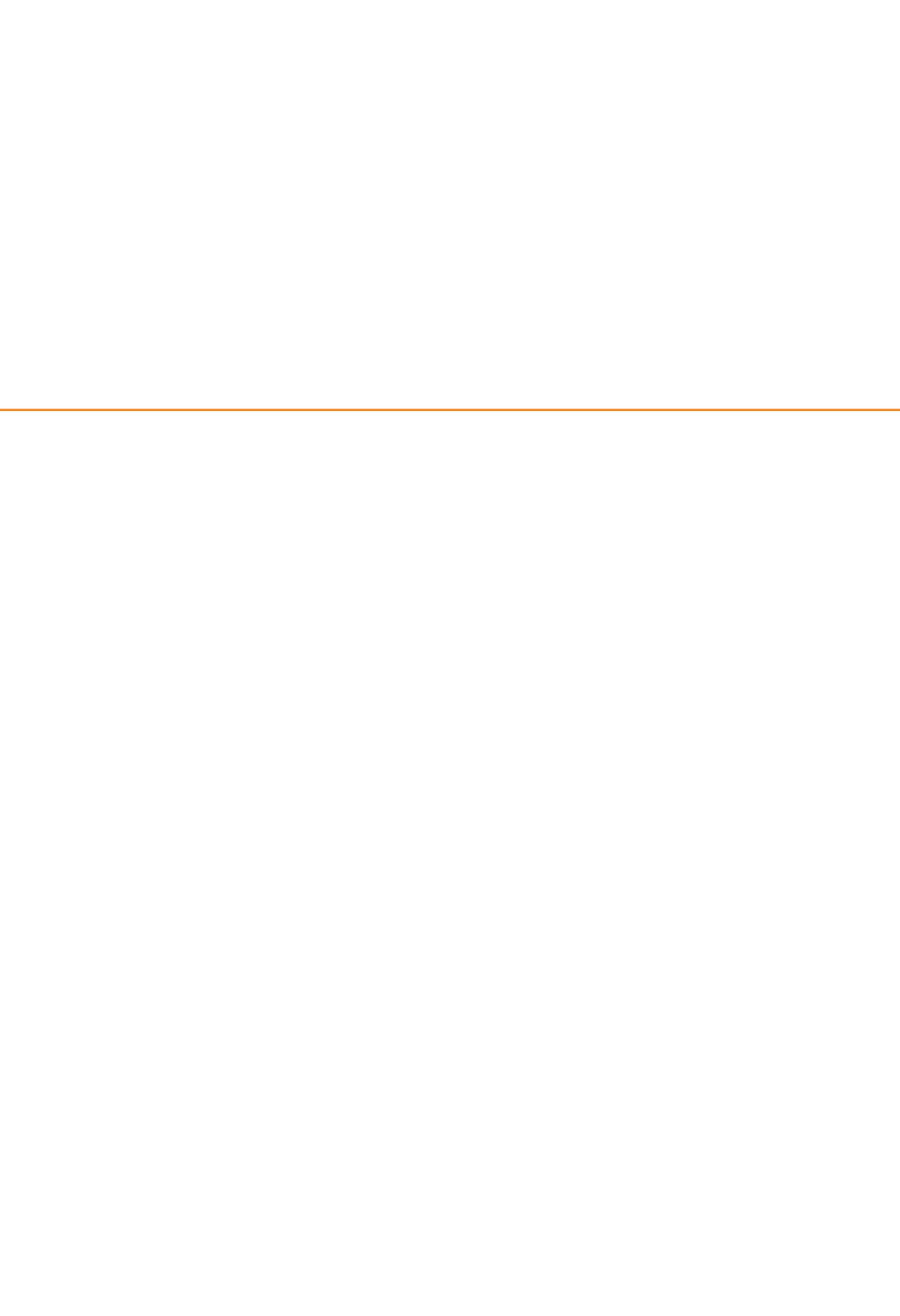
Denn das Gefühl, den eigenen Körper nicht mehr unter Kontrolle zu haben, kann für uns so erschreckend sein, dass wir es auf keinen Fall noch einmal erleben wollen. Die Angst vor der auslösenden Situation, zum Beispiel vor großer Höhe, weitet sich aus: Wir haben nicht mehr nur Angst, in tiefe Abgründe zu stürzen, sondern vor allem auch Angst vor der Angstattacke selbst, also vor dem Gefühl, die Gewalt über den Körper erneut und in einer vergleichbaren Situation immer wieder zu verlieren.

Angst verändert langfristig unser Verhalten

Angst kann uns jederzeit und überall einholen

Die Angst vor der Angst ist nicht unbedingt an bestimmte Situationen gebunden; sie kann uns überall einholen. Denn wir richten jetzt die Aufmerksamkeit verstärkt auf uns selbst in der ständigen Sorge, dass unser Körper wieder "verrückt spielen" könnte. Wenn wir oftmals beunruhigt und angestrengt in uns "hineinhorchen", nehmen wir selbst die kleinsten Unregelmäßigkeiten viel stärker wahr. Das kleinste Ereignis kann uns große Angst machen. Diese fährt uns in die Glieder und löst die Panikattacke als logische Konsequenz aus.

In rund der Hälfte der Fälle können die körperlichen Symptome der Angstfälle zumindest teilweise durch beschleunigte Atmung erklärt werden. Dabei ist die Hyperventilation im Grunde nicht gefährlich. Atmung kann jederzeit willentlich reguliert werden. Ein probates Mittel, um die beschleunigte Atmung in kürzester Zeit wieder zu normalisieren, ist, in eine Tüte aus- und einzuatmen. Im Notfall kann man auch die Hände wie eine Glocke vor Mund und Nase halten, um vorwiegend "gebrauchte" CO₂-haltige statt frischer Luft einzuatmen.





Angst

Was hilft gegen die Angst?

Die ersten Schritte aus dem Teufelskreis

Wohlmeinende Ratschläge wie "Du brauchst nur ein bisschen Ruhe", "Reg' dich nicht auf, das geht schon vorbei" oder barsche Ermahnungen wie "Nimm dich zusammen" helfen niemandem, der an krankhafter Angst leidet. Im Gegenteil: Der Eindruck, dass die anderen offenbar nicht verstehen, wie es um einen bestellt ist, verstärkt das Gefühl, mit einem unlösbaren Problem allein zu sein.

Die Hoffnung, dass die krankhafte Angst irgendwann von allein wieder verschwindet, ist in aller Regel vergeblich. Angststörungen können zwar eine Zeit lang ausbleiben, treten aber meist langfristig wieder in Erscheinung; meistens in Phasen großer psychischer Belastung. Angstauslösende Situationen zu meiden, ist in den meisten Fällen keine gute Strategie. Wer nicht lernt, mit der Angst umzugehen, den wird diese bei nächster Gelegenheit wieder einholen.

Aktives Auseinandersetzen mit den Gefühlen

Die einzig richtige Entscheidung ist deshalb, sich der Angst zu stellen. Die Betroffenen müssen sich aktiv mit den Gefühlen auseinander setzen, die das tägliche Leben überschatten. Dies ist die Grundlage, um aus dem Teufelskreis herauszufinden. Man sollte jederzeit die Gewissheit haben, dass man mit seinem Problem keineswegs alleine ist.

Über zehn Prozent aller Menschen werden im Laufe ihres Lebens von starken Angststörungen heim gesucht. Vielen von ihnen gelingt es, die Angst in den Griff zu bekommen und wieder ein normales Leben zu führen.

*Die einzig richtige
Entscheidung ist
deshalb, sich der
Angst zu stellen*



Während man bei körperlichen Beschwerden nur selten zögert, einen Arzt aufzusuchen, verursacht die Vorstellung, mit der eigenen Psyche könne etwas nicht in Ordnung sein, meistens großes Unbehagen. Psychisch krank zu sein, ist für viele auch heute noch ein Tabuthema. Von diesen Vorurteilen muss sich der Betroffene frei machen.

Auch wenn die Angst in bestimmten Situationen von Außenstehenden als völlig irrational eingestuft wird, für einen selbst ist sie durchaus real. Sie hat in keinster Weise etwas mit Übertreibung oder Verrücktsein zu tun. Die Angst ist existent, und man kann lernen, ihr entgegenzutreten. Der erste notwendige Schritt besteht also darin, sie als psychisches Problem zu erkennen und zu akzeptieren.

hilfreich

Warum sollte man frühzeitig aktiv werden?

Am meisten leiden die Menschen, die aus Angst Mauern um sich errichten

Angst führt auf Dauer in die Isolation. Um nicht in Situationen zu geraten, in denen die Angst urplötzlich auflodert, zieht man sich immer mehr zurück. Freundschaften werden auf eine harte Probe gestellt; berufliche Verpflichtungen können zu unlösbaren Aufgaben werden. Selbst die Familie hat es schwer, das von unerklärlicher Angst geprägte Verhalten nachzuvollziehen. Am meisten leidet jedoch der Mensch, der die Mauern um sich errichtet. Das Gefühl, den alltäglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, kann in tiefste Verzweiflung und Depression münden.

Der soziale Rückzug ist allerdings nicht das einzige Problem, wenn man angstauslösenden Situationen aus dem Weg geht. Kurzfristig mag das Vermeidungsverhalten Erleichterung bringen. Je länger man einer Situation ausweicht, desto größer wird die Scheu vor dieser. Traut man sich schließlich, nach langem Zögern, doch aus dem Schneckenhaus heraus, ist die Anspannung schon vor der eigentlichen Konfrontation enorm groß. Nun bedarf es nur eines winzigen Anlasses, um die innere Erregung unkontrolliert bis zur Angst anwachsen zu lassen. Damit hat sich die eigene Erwartung, der Situation nicht gewachsen zu sein, erfüllt und es wird lange dauern, bis ein neuer Versuch gewagt wird.



Angst kann sich ausweiten

Wie bereits gesehen, kann sich die Erwartungsangst auch auf andere Situationen ausdehnen. Wer zum Beispiel Angst vor dem Autofahren hat, wird sich vielleicht nach einiger Zeit auch nicht mehr zutrauen, andere Verkehrsmittel zu benutzen oder überhaupt auf die Straße zu gehen. Die Angst vor der Angst kann einer generalisierten Angst Vorschub leisten. Als Folge von Angststörungen sind daher Depressionen nicht selten.

Vermeidungsverhalten ist nur eine der Negativ-Strategien, die wir zur Angstabwehr einsetzen. Eine andere Methode, die langfristig sogar noch mehr schadet, besteht darin, die Angstgefühle mit Alkohol oder unkontrollierter Medikamenten-Einnahme zu dämpfen. Dies führt fast zwangsläufig in eine Abhängigkeit, weil man glaubt, ohne diese Hilfsmittel nicht mehr zurechtzukommen.



Der eigenen Angst ins Auge sehen

Um unser Gefühlsleben wieder ins Lot zu bringen, müssen wir positive Erfahrungen machen. Durch typisches Vermeidungsverhalten oder den Griff zur Flasche und anderen vermeintlichen "Wattepolstern" berauben wir uns dieser Möglichkeit. Nur dann, wenn wir uns den

Angstsituationen immer wieder aussetzen, stellen wir fest, dass wir diese tatsächlich unbeschadet überstehen. Unsere innere Anspannung lässt von Mal zu Mal nach. Wir lernen positiv, dass wir mit der Angst fertig werden können.

Hat man sich endlich einmal dazu durchgerungen, der eigenen Angst ins Auge zu sehen, hängt das weitere Vorgehen ganz von der aktuellen psychischen Verfassung ab. Wer schon über lange Zeit von massiver Angst beherrscht wird und den Alltag nur mit Medikamenten oder Alkohol übersteht, ist bestens beraten, die Hilfe eines erfahrenen Facharztes oder Psychologen in Anspruch zu nehmen. Geeignete Spezialisten vermittelt der Hausarzt.

Hilfe zur Selbsthilfe

Für Menschen, die selbst oder nur mit Hilfe von vertrauten, vertrauenswürdigen Helfern versuchen wollen, Schritt für Schritt mit ihrer Angst fertig zu werden, existieren Selbsthilfeprogramme. Diese beschreiben systematisch, wie man seinem Ziel näher kommt und es schließlich auch erreichen kann.

In den Fällen, in denen die Angst noch keine unüberwindlich scheinenden Hürden aufgebaut hat, gehört nur etwas Mut und Entschlossenheit dazu, um sich der angstauslösenden Situation direkt zu stellen. Dabei können folgende Überlegungen eine Hilfe sein:

- Angst ist im Grunde eine normale psychische Reaktion. Auch wenn wir sie in bestimmten Situationen unangemessen stark wahrnehmen, das Herz zu rasen beginnt und sich andere körperliche Symptome einstellen, sollte man sich klar machen, dass sie keine wirkliche Gefahr für die Gesundheit bedeutet.
- Die Einbildung von Schreckensszenarien hindert uns daran, die Realität richtig wahrzunehmen und einzuschätzen. Negative Gedanken sollten daher sofort, wenn sie auftauchen, konsequent unterbrochen werden. Die Aufmerksamkeit muss auf die realen Dinge gelenkt werden, die um einen herum passieren.
- Die Situation muss so gut wie möglich durchstanden werden. Auch wenn es anfangs vielleicht nicht ganz so gut gelingt, wie man es sich erhofft hat, wird man eine vergleichbare Situation das nächste Mal schon mit Sicherheit besser bewältigen. Und: Stolz zu sein auf die eigene Leistung ist wichtig! Auch wenn der Weg noch lang sein kann – die ersten Schritte wurden gewagt und ein wichtiges Ziel erreicht. Man hat sich getraut!

*Nur durch
Konfrontation
mit der
Angstsituation
lernen wir,
dass wir diese
unbeschadet
überstehen*

hilfreich

Was bringen Selbsthilfeprogramme?

*Lernen, negative
Fantasien zu
beherrschen und
Gedanken in
rationale Bahnen
zu lenken*

Sobald sich der Betroffene darüber klar ist, dass er ein psychisches Problem hat, ist ein wichtiges Ziel erreicht. Er muss sich zudem bewusst entscheiden, gegen seine krankhafte Angst vorzugehen. Und er muss sich gezielt den Situationen aussetzen, die ihn belasten. Dabei helfen ihm Selbsthilfeprogramme, die bereits in Buchform im Handel sind. Sie enthalten die grundlegenden Schritte, die schon angesprochen wurden.

Um es ihm möglichst leicht zu machen, wird der Angstkranke in aller Regel intensiv, aber behutsam auf das Ziel der Konfrontation mit der angstauslösenden Situation vorbereitet. Es geht nicht darum, ihn möglichst schnell in die Arena zu schicken. Durch die Bewältigung einer Reihe von Aufgaben mit wachsenden Anforderungen soll er nach und nach die Sicherheit gewinnen, die er zur Erreichung seines Ziels braucht. Manche Autoren empfehlen, einen vertrauenswürdigen und vertrauten Helfer hinzuzuziehen, der den Teilnehmer in bestimmten Phasen unterstützt.



Am Anfang des Selbsthilfeprogramms steht die Bestandsaufnahme. Der Betroffene wird aufgefordert, seine Beschwerden schriftlich festzuhalten. Wichtig ist dabei, dass er sich selbst beobachtet und sich seiner Gefühle und Gedanken bewusst wird. Um den späteren Fortschritt verfolgen zu können, wird häufig angeregt, ein Angsttagebuch zu führen, in dem der Grad der Anspannung in bestimmten Situationen in Zahlen angegeben wird ("Angstthermometer").

Der wichtigste Aufgabenkomplex befasst sich damit, negative Fantasien zu beherrschen und die Gedanken wieder in rationale Bahnen zu lenken. Der übende Angstpatient vergegenwärtigt sich zunächst die Situationen, auf die er mit Angst reagiert. Zum Beispiel: "Wenn ich mit dem Lift fahre, kriege ich bestimmt keine Luft und will raus. Die anderen werden denken, ich bin verrückt." Danach muss er erkennen lernen, ob seine Angst berechtigt ist: "Auch wenn ich Atemnot habe, ist das nicht lebensgefährlich. Wenn ich ruhig durchatme, geht sie vorbei. Ob ich mich vor den anderen blamiere, ist eigentlich gar nicht so wichtig." Schließlich formuliert er einen positiven Aspekt: "Wenn ich den Lift nehme, bin ich schnell im zehnten Stock und komme nicht zu spät zur Konferenz."

Um die Angst wirklich zu verlernen, reichen aber solche Gedankenspiele allein nicht aus. Weitere Schritte sind daher notwendig, um sich der Situation auch in der Realität allmählich zu nähern.

Reflektion der eigenen Person und der Ängste





Methoden zur Entspannung

*Jeder kann sie
erlernen und
gezielt gegen kör-
perliche
Verkrampfungen
einsetzen*

Ein zentrales Instrument der Angstbewältigung, das in Selbsthilfeprogrammen, aber auch in allen anderen Therapiestrategien seinen Platz hat, bilden Entspannungstechniken. Es dauert meist einige Wochen, bis man eine Methode wirklich beherrscht. Garantiert jeder kann sie erlernen und gezielt gegen körperliche Verkrampfungen einsetzen. Sie helfen, auch psychisch "locker" zu bleiben. Am besten übt man die Entspannungstechniken unter Anleitung ein, indem man einen Kurs bei einem erfahrenen Therapeuten besucht. Mögliche Entspannungstechniken sind:

Das autogene Training

Beim autogenen Training wird das Erregungsniveau dadurch abgesenkt, dass sich der Übende selbst suggeriert, entspannt zu sein. Diese Suggestion beeinflusst die unwillkürlichen Körperfunktionen. Alle Übungen werden in bequemer Sitzhaltung oder im Liegen durchgeführt. Man schließt dazu die Augen und konzentriert sich auf folgendes:

- **Ich bin ganz ruhig.**
- **Der rechte Arm ist ganz schwer. Der linke Arm ist ganz schwer. Beide Arme sind ganz schwer.** Diese Formeln wiederholt man in gleicher Weise für die Beine und endet mit: "Arme und Beine sind ganz schwer".
- **Der rechte Arm ist ganz warm. Der linke Arm ist ganz warm. Beide Arme sind ganz warm.** Auch in die Wärmeübung werden dann die Beine einbezogen. Anfangs können einem diese Feststellungen etwas merkwürdig und realitätsfern vorkommen. Besonders dann, wenn man zum Beispiel gerade kalte Füße hat. Aber es geht nicht darum, wahrzunehmen, wie sich die Gliedmaßen tatsächlich im Moment anfühlen, sondern um die Suggestion von Schwere und Wärme. Nach einiger Übung wird man bemerken, dass die Gliedmaßen tatsächlich bleischwer und warm werden.
- **Die Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig.** Bei dieser Übung geht es darum, seinen natürlichen Atemrhythmus zu finden. Das kann zu Beginn etwas schwierig sein. Möglicherweise geht es einfacher mit: **Atmung kommt und geht. Oder: Es atmet mich.**

- **Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.**
- **Sonnengeflecht strömend warm.** Das Sonnengeflecht ("Solarplexus") befindet sich im Oberbauch unterhalb des Brustbeins und ist Teil des Nervensystems. Dieses wird durch diese Übung angesprochen. Man kann auch sagen: "Wärme durchströmt mich."
- **Gesicht glatt und gelöst. Kopf klar und frei. Stirn ein wenig kühl.**
- Manche Menschen flechten an dieser Stelle einen persönlichen Vorsatz in die Suggestion mit ein, der auch nach der Übung weiterwirken soll. So zum Beispiel: **Ich bin voller Energie. Ich packe meine Aufgaben an und freue mich über den Erfolg.** Dabei sollten Verneinungen wie "Ich ängstige mich nicht" oder "Ich bekomme auf der Straße keine Schwindelanfälle" vermieden werden. Besser ist: **Ich bin ganz entspannt und genieße es, spazieren zu gehen.**
- Danach bleibt der Übende einige Zeit im Zustand der entspannten Ruhe und holt sich dann energisch wieder in den Alltag zurück. Man kann sich sagen: **Ich werde jetzt gleich zurückkommen. Danach bin ich wieder ganz frisch.**
- Das Training wird abgeschlossen mit den Kommandos: **Arme fest. Tief durchatmen. Augen auf.** Man streckt und reckt sich, besinnt sich vielleicht einen Moment und steht auf.

Das Autogene Training sollte gerade in der Anfangsphase konsequent ein- bis zweimal täglich durchgeführt werden. Jeweils fünf Minuten sind schon ausreichend. Es kommt dabei nicht darauf an, sich akribisch an die geschilderten Formulierungen zu halten. Diese werden bei jedem ein bisschen anders ausfallen. Wichtig ist allein, dass man sich bei den Übungen entspannt, wie auch immer man dieses Ziel erreicht.

Wenn man die Grundübungen beherrscht, können diese durch weitere Suggestionen ergänzt werden, die sich zum Beispiel auf einzelne Organe beziehen. Alle gezielten Übungen sollten jedoch zuvor mit einem erfahrenen Therapeuten besprochen werden.

Methoden zur Entspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden bestimmte Muskelgruppen nacheinander angespannt und entspannt. Man nutzt hierbei den Umstand, dass die Muskeln nach der Anspannung leicht in einen wahrnehmbaren Zustand der Entspannung übergehen. Während es beim Autogenen Training darauf ankommt, primär durch gedankliche Hilfen abzuschalten, was gerade Angstpatienten manchmal nicht leicht fällt, ist bei der Progressiven Muskelentspannung auch körperliche Aktivität gefordert. Viele Menschen kommen damit besser zurecht. Für Autodidakten kann es nützlich sein, eine Audiokassette mit gesprochener Übungsanleitung zu verwenden, wie sie im Handel erhältlich ist. Generell ist aber auch hier eine Schulung bei einem erfahrenen Therapeuten zu empfehlen.

Für das Training braucht man jeden Tag etwa 20 Minuten Zeit und einen ungestörten Ort. Es wird in bequemer Sitzhaltung oder im Liegen ausgeführt. Die Anspannung der Muskeln sollte immer nur leicht und für fünf bis sieben Sekunden erfolgen. Dabei wird ganz normal weitergeatmet. Das Entspannen – etwa doppelt so lang – kann mit dem Ausatmen verbunden werden. Die folgenden Übungen können auch leicht abgewandelt werden. Es geht lediglich darum, die Entspannung der Muskeln nach und nach zu erleben und dadurch auch psychisch in einen gelösten Zustand zu gleiten.

- Spüren Sie, wie Sie daliegen oder dasitzen, und atmen Sie ein paar Mal tief durch. Schließen Sie die Augen.
- Ballen Sie die rechte Faust. Entspannen Sie.
- Ballen Sie die linke Faust. Entspannen Sie.
- Beugen Sie die Unterarme und spannen Sie die Oberarmmuskeln an. Entspannen Sie.
- Spannen Sie die Unterarmmuskeln an, indem Sie die Handflächen flach auf eine Unterlage drücken. Entspannen Sie.
- Ziehen Sie die Augenbrauen hoch. Entspannen Sie.
- Ziehen Sie die Augenbrauen zusammen, bis eine senkrechte "Denkerfalte" entsteht. Entspannen Sie.

- Rümpfen Sie die Nase, und kneifen Sie die Augen zusammen. Entspannen Sie.
- Spitzen Sie Ihre Lippen, und pressen Sie diese aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeißen. Entspannen Sie.
- Drücken Sie mit der Zunge gegen den Gaumen. Entspannen Sie.
- Beißen Sie die Zähne zusammen. Entspannen Sie.
- Drücken Sie den Nacken fest nach hinten oder gegen die Unterlage. Entspannen Sie.
- Pressen Sie das Kinn fest auf die Brust. Entspannen Sie.
- Ziehen Sie beide Schultern so hoch wie möglich. Entspannen Sie.
- Drücken Sie die Schulterblätter nach hinten Richtung Wirbelsäule. Entspannen Sie.
- Atmen Sie tief ein, so dass sich der Brustkorb hebt. Halten Sie den Brustkorb fünf Sekunden in diesem Zustand, und atmen Sie flach weiter. Lassen Sie den Brustkorb zusammenfallen. Entspannen Sie.
- Drücken Sie den Bauch fünf Sekunden lang heraus, und atmen Sie dabei weiter. Entspannen Sie.
- Falls Sie sitzen: Spannen Sie die Gesäßmuskeln an. Im Liegen: Heben Sie das Gesäß, und machen Sie ein Hohlkreuz. Entspannen Sie.
- Falls Sie sitzen: Spannen Sie die Oberschenkel an, als wollten Sie mit den Knien etwas wegschieben. Falls Sie liegen: Ziehen Sie vorher die Beine an, und stellen Sie diese auf. Entspannen Sie.
- Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie mit den Füßen nach unten drücken. Entspannen Sie.
- Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Fußspitzen nach oben ziehen. Entspannen Sie.
- Lassen Sie die Entspannung noch ein wenig nachklingen, bevor Sie wieder aufstehen. Versuchen Sie, das angenehme Gefühl mit in den Alltag zu nehmen.



Das beschriebene Selbsthilfeprogramm nutzt eine Methode der Verhaltenstherapie. Diese Behandlungsform, die zu den erfolgreichsten gehört, umfasst noch eine Reihe anderer Möglichkeiten, die aber zum Teil nur unter ärztlicher oder psychotherapeutischer Anleitung und Aufsicht umgesetzt werden sollten. Dies betrifft in besonderem Maße die Expositionstherapie.

Wie können Arzt und Therapeut helfen?

Expositionstherapie: Die Betroffenen werden in Anwesenheit des Therapeuten direkt und massiv mit der angstauslösenden Situation konfrontiert. Dies kann zu heftigen Angstattacken führen, die aber ausgehalten werden müssen. Dabei machen die Patienten die sehr wichtige Erfahrung, dass sie die Situation "trotz allem" überstehen und verlieren sehr schnell ihre Angst.

Beispiel: Ein Patient mit Höhenangst steigt in Begleitung eines Therapeuten auf einen Turm und erlebt dort in einem schlimmen Anfall die erwartete Katastrophe. Der Therapeut sorgt dafür, dass der Angstkranke so lange in dieser Situation bleibt, bis die Angst wieder nachlässt. Da Emotionen nicht unbegrenzt andauern können, flaut die Erregung von alleine wieder ab.

Der Patient macht letztendlich eine positive Erfahrung: Er hat überlebt, obwohl er ganz sicher war, dass die Höhe ihn umbringen würde. Er hat gelernt, zugegebenermaßen auf drastische Art, dass seine Todesangst unbegründet war. Er kann jetzt seine Angst leichter bekämpfen und letztendlich auch ablegen.

Kognitive Verfahren: Der Patient lernt, die negativen Gedanken, welche die Angstanfälle steuern, durch rationale und positive Vorstellungsbilder zu ersetzen. Das entsprechende Selbsthilfeprogramm baut auf diesem Konzept auf. Bei schweren Angststörungen ist es angebracht, einen Therapeuten hinzuzuziehen.

Systematische Desensibilisierung: Menschen mit Angststörungen trainieren gezielt, auf angstausslösende Situationen mit Entspannung zu reagieren. Zunächst werden in der Vorstellung, dann in der Realität Angstsituationen gesucht und beherrschbar gemacht.

Gruppentherapie: Der Therapeut führt mit mehreren Betroffenen Übungen durch, die diese mit ihren Ängsten und Gefühlen unmittelbar konfrontieren. Der Vorteil der Gruppentherapie ist, dass dabei jeder die Gewissheit hat, von den anderen "aufgefangen" zu werden.

Die meisten Angststörungen, besonders die Phobien, werden in erster Linie mit psychotherapeutischen Verfahren wie der Verhaltenstherapie behandelt. Es kann auch sinnvoll sein, medikamentös akute Angstausschübe für eine gewisse Zeit zu dämpfen oder wiederkehrenden Panikattacken vorzubeugen, bis der Patient gelernt hat, besser mit seiner Angst umzugehen. Die Medikamenteneinnahme sollte aber unbedingt mit dem Arzt abgeklärt und genau nach Vorschrift vorgenommen werden. Folgende Mittel kommen in Frage:

Benzodiazepine (Tranquilizer). Sie wirken bei Angst- und Spannungszuständen entlastend und werden auch bei Einschlafstörungen eingesetzt.

Neuroleptika. Unruhe-, Angst- und Erregungszuständen kann damit begegnet werden. Sie erleichtern auch die Anbahnung des Schlafes.

Antidepressiva. Mit dieser Substanzgruppe können wiederholende Angstanfälle verhindert werden. Sie entfalten ihre Wirksamkeit meist erst nach einer Einnahmedauer von zwei bis drei Wochen.

Betarezeptoren-Blocker. Die bei einer Angstattacke auftretenden körperlichen Symptome wie Zittern, Herzrasen und Schweißausbrüche können mit diesen Substanzen verringert werden. Auch bei großer Angst vor der Examensarbeit, vor einem Vortrag und allgemein bei starkem Lampenfieber dämpfen sie die negativen Gefühle.

Wann nützen Medikamente?

Phytopharmaka. Pflanzliche Arzneimittel werden schon seit alters her zur Beruhigung der Nerven genutzt. Gebräuchlich sind Johanniskraut, Hopfen, Melissenblätter, Passionsblumenkraut, Baldrian und Kava-Kava. Zu beachten ist, dass diese Mittel meist nicht schnell wirken, sondern erst nach längerem Gebrauch.

Einige der genannten Medikamente dürfen bei Vorliegen anderer Erkrankungen nicht eingenommen werden (z. B. Betarezeptoren-Blocker nicht bei Asthma). Auch wirken die Substanzen nicht bei allen Menschen gleich; dies gilt in Bezug auf die Wirkung, aber auch auf mögliche Nebenwirkungen.

Benzodiazepine beispielsweise sind sichere und wirksame Medikamente, wenn sie nach den Anweisungen des Arztes hinsichtlich Dosierung, Einnahmezeit und -dauer eingenommen werden. Sie lindern Ängste schnell und deutlich. Werden sie aber zu lange eingesetzt, können sie abhängig machen.

Angstlösende Antidepressiva machen nicht abhängig, entfalten ihre Wirkung jedoch erst nach wochenlanger Einnahme. Die medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten sind also sehr vielfältig. Es ist deshalb besonders wichtig, mit dem Arzt die individuell beste Behandlungsform festzulegen.







infos

Hilfreiche Informationen

Hilfreiche Bücher

Peter Sandmeyer / Michael Stark:

Nimm Dein Herz in die Hand. Wege aus der Angst

Ullstein Verlag, 2005

Die Autoren erzählen die Geschichte einer Bergtour von Menschen, die mit Ängsten zu kämpfen haben. Die Erlebnisse in der Natur, die Beschwerden des Weges und die Interaktion in der Gruppe werden zu einer parabelhaften Geschichte verknüpft.

Doris Wolf:

Ängste verstehen und überwinden: Gezielte Strategien für ein Leben ohne Angst

PAL Verlag, Mannheim 2001

Doris Wolf ist Psychotherapeutin mit langjähriger Praxiserfahrung in der kognitiven Verhaltenstherapie. Sie liefert Hintergrundinformationen und gibt Schritt für Schritt Anleitungen zur Angstbewältigung mit vielen Tipps, die sich bei ihren Klienten bewährt haben.

Cor Anneese / Tino Pol:

Wege aus der Phobie: Selbsthilfe bei Ängsten

Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 1995

Tino Pol kennt die Probleme der Angstkranken aus eigenem Erleben. Zusammen mit dem Psychologen und Verhaltenstherapeuten Cor Anneese führt er durch ein systematisch strukturiertes Selbsthilfeprogramm mit ausführlichen Beschreibungen der einzelnen Übungsaufgaben.

Dietmar Ohm:

Stressfrei durch Progressive Relaxation und Muskelentspannung nach Jacobson!

Trias-Verlag, Stuttgart 2003

Eine der beliebtesten Entspannungs-Methoden schenkt Ihnen wohlthuende innere Ruhe. Die einfachen Übungen helfen, Stress rasch abzubauen und fördern so wirksam Ihre Gesundheit.

Wo bekomme ich weitere Informationen

Der Facharzt ist meist der erste Ansprechpartner. Er kann Ihnen Auskunft über infrage kommende Therapiemöglichkeiten geben, und Sie darüber informieren, bei welchen Therapeuten eine qualifizierte Behandlung durchgeführt wird.

Informationen und spezielle Beratungen erteilen:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.
Friedrichstraße 28
35392 Gießen
Telefon: 0641-99 456 12