

*So lernst du, dich von Angst, Panik
und Phobien zu befreien*

Dr. Doris Wolf

Ängste verstehen und überwinden



pal

Lerne, wieder
unbeschwert und
ohne Angst am
Leben teilzunehmen.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 40 Jahren steht der Verlag für praktisch anwendbare
Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeut:innen und Coaches.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet
über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft mbH, München

www.palverlag.de

ISBN 978-3-910253-12-4

Neuausgabe, 1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und vom
Verlag sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag können jedoch
keine Garantie geben und schließen jede Haftung für Perso-
nen-, Sach- und Vermögensschäden aus. Dieser Ratgeber
ersetzt keine therapeutische Behandlung.

Redaktion und Lektorat der Neuausgabe: Melanie Haizmann,
Carlo Günther

Korrektorat: Alexander Eß

Covergestaltung: Karin Etzold

Coverabbildung: © stock.adobe.com

Abbildungen im Innenteil: © stock.adobe.com

Gesamtgestaltung: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München



Wir produzieren nachhaltig

- Papiere aus nachhaltigen und kontrollierten Quellen
 - klimaschonend hergestellt in Deutschland
-

Inhalt

Vorwort	9
Teil I Angst – Wie sie entsteht, sich bemerkbar macht und am Leben erhalten wird	19
1 Das Wesen der Angst	19
2 Die wahre Ursache für unsere Gefühle	29
3 Ein Überblick über die Ursachen der Angst	45
4 Die Phasen des Umlernens	53
5 Der Kreislauf der Angst: Angst wegen der Angst	59
6 Angst und ihre Berechtigung	61
7 Die Macht unserer Vorstellungen	71
8 Alltagsstrategien der Angstabwehr	76
9 Einnahme von Beruhigungsmitteln und Medikamenten	86
Teil II Grundsätzliche Strategien der Angstbewältigung	93
10 Wie du deine Angst in den Griff bekommen und überwinden kannst	93
Teil III Grundformen der Angst	141
11 Angst und ihre Erscheinungsformen	141
12 Platzangst mit und ohne Panikstörung	145
13 Die Panikstörung und die Angst vor der Angst	171
14 Die Angst vor Dingen und Örtlichkeiten (Phobien) ..	183
15 Soziale Phobie	200
16 Die generalisierte Angststörung	220
Teil IV Eine neue Lebensphilosophie entwickeln	231
17 Positive Einstellungen führen zu positiven Gefühlen	231
Schlusswort	248
Anhang	250

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn ich im Geiste alle Klientinnen und Klienten an mir vorüberziehen lasse, die meine Praxis aufgesucht haben, so muss ich feststellen, dass mindestens die Hälfte von ihnen wegen ihrer Ängste zu mir kam. Einige waren sich ihrer Ängste von Anfang an bewusst, andere wiederum kamen wegen körperlicher Beschwerden, hinter denen sich die Angst verbarg, die sie aber nicht als Zeichen für Angst ansahen. Die Angst zeigte sich in vielerlei Formen, in eng umgrenzten Bereichen oder das ganze Leben einnehmend: Prüfungsangst, Autoritätsangst, Angst vor dem Alleinsein, vor dem Alter, vor dem Autofahren, vor Krankheiten, vor Ablehnung, Angst, verlassen zu werden, vor dem Tod, vor Hunden, vor Höhen, vor großen Plätzen, Angst vor der Angst und davor, umzufallen; sie zeigte sich in Magenbeschwerden, Herzstechen, Zittern, Schwindelanfällen usw. Angst ist nichts, was nur dich betrifft. Jeder Mensch hat sich in seinem Leben schon mehr oder minder ängstlich erlebt und wird sich auch immer mal wieder ängstlich erleben. Auch Angst, die stark einengt, ist weit verbreitet. Zwei von fünf Menschen in Deutschland leiden unter einer leichten Angst, jeder Zehnte wird von seiner Angst im Alltag stark behindert. In den schlimmsten Fällen verändern die Betroffenen ihr ganzes Leben, nur um nicht den Situationen zu begegnen, vor denen sie Angst haben.

Deshalb kann ich dich gleich beruhigen. Du bist nicht abnormal und musst dich nicht verstecken, weil du unter Ängsten leidest. Gib ruhig deine Ängste zu und nimm sie für den Augenblick als einen Teil von dir an. Das ist der erste Schritt zur Veränderung. Die gute Nachricht ist:

*Du kannst deine Ängste beeinflussen,
gleichgültig, wie alt du bist, und gleichgültig,
wie lange dich die Angst schon begleitet.*

Es gibt nur eine Schwierigkeit dabei – und das ist deine Angst. Du empfindest im Augenblick echte Angst und willst dich gerne so verhalten, als ob du keine Angst hast. Du hast das Ziel, ohne Angst zu leben, und das erreichst du nur, indem du zunächst die Dinge mit Angst tust. Etwas trotz Angst zu tun, läuft jedoch allem zuwider, was du bis jetzt gewohnt bist. Du bist ja gewohnt, nach deinen Gefühlen zu handeln, das heißt, Angst zu vermeiden, und nun soll all das nicht mehr stimmen? Ja, es führt leider kein Weg daran vorbei. Die Angst wird dich noch eine Weile begleiten, während du dein Verhalten bereits veränderst. Tatsache ist, dass du im Augenblick Angst hast.

Daraus ergeben sich für dich zwei Möglichkeiten:

1. weiterhin Angst zu haben, zu grübeln, dich um die Zukunft zu sorgen, Situationen zu meiden, vor denen du Angst hast, dich in deinem Leben zu lähmen und dich für deine Angst zu verurteilen. Dann wird die Angst im günstigsten Fall verbleiben, sich im ungünstigsten Fall mit der Zeit immer mehr ausweiten, so dass du schließlich nur noch aus Vermeidung und Sich-Sorgen-Machen bestehst.
2. die Angst bewusst wahrzunehmen, ihre Ursache zu ergründen, die Ursache zu verändern und zunächst mit der Angst in die Situation zu gehen und mit ihr umzugehen zu lernen. Mit der Zeit wirst du deine Angst über-

winden und dein Leben mehr genießen können. Du hast aus irgendwelchen Gründen in deinem Leben gelernt, in bestimmten Situationen mit Angst zu reagieren. Du kannst jetzt überprüfen, ob diese Gründe für dich auch heute noch Anlass zur Angst sein müssen. Wenn du ohne Überprüfung weiterhin auf deine Angst hörst, die dir weismachen will, wie gefährlich die Welt ist, dann wirst du sie nicht überwinden. Deine Angst wird dir dann bisweilen sagen, dass du bestimmte Situationen meiden musst, und dass dein Leben in Gefahr ist, auch wenn es in Wirklichkeit nie gefährdet war oder das nicht mehr der Fall ist. Deine Angst wird dich dann manchmal zu Taktiken und Entscheidungen zwingen, die du vernünftigerweise nicht treffen würdest.

In diesem Buch erfährst du, warum du in bestimmten Situationen Angst hast, und du lernst, die Angst zu überwinden. Es wird Mühe kosten, weil sich dir dein Gefühl in den Weg stellen wird, aber es gibt Möglichkeiten, dein Gefühl zu deinem Verbündeten zu machen. Und es lohnt sich.

*Ein Leben mit mehr Freiheit und
Spontanität erwartet dich, ein Leben mit
weniger Planung, weniger Anspannung und
weniger Druck.*

Ein Leben, in dem du dein Potential, das in dir steckt, voll ausschöpfen kannst. Ich möchte dir Mut machen, deine Angst in Angriff zu nehmen und dich mit ihr auseinanderzusetzen. Höre nicht auf andere Menschen, die dich glauben machen wollen,

- dass du an der Grenze zur Verrücktheit stehst,
- dass du nur Willenskraft brauchst, und dann geht alles,
- dass es Jahre dauern wird, bis du deine Angst abbauen wirst,
- dass die Ursachen deiner Ängste in der Kindheit liegen und du deshalb ohne eine umfassende Analyse deiner Kindheitsgeschichte deine Ängste nicht in den Griff bekommen kannst,
- dass die Angst, wenn du nur die Ursache erkannt hast, auf magische Weise plötzlich verschwinden wird,
- dass die Angst, wenn du sie verlernst, durch eine andere ersetzt wird,
- dass übermäßige und sinnlose Ängste ein Hinweis auf eine grundlegende Persönlichkeitsstörung sind,
- dass du ein aussichtsloser Fall bist und nur noch die Frühberentung auf dich wartet.

Dies alles ist unwahr, lähmt dich und hindert dich an einer Veränderung. Der Erfolg der Klientinnen und Klienten meiner Praxis und der Erfolg all jener in anderen Praxen, deren Therapeutinnen und Therapeuten nach denselben therapeutischen Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie arbeiten, beweist, dass die Angst in den Griff bekommen werden kann. Lass dich also nicht erschüttern von Menschen, die deine Angst nicht verstehen können oder dir mitteilen, dass deine Lage aussichtslos ist.

Es gibt immer Hoffnung, auch für dich.

Ja, mit dir stimmt tatsächlich etwas nicht. Du hast im Augenblick vielleicht in Situationen Angst, in denen viele andere Menschen keine Angst haben. Du fühlst körperliche Beschwerden, die deine Angst begleiten, wenn du in bestimmten Situationen bist. Du hast im Augenblick vielleicht vor Situationen in der Zukunft Angst, von denen du erstens nicht weißt, ob sie je auf dich zukommen werden, und die du zweitens durch deine Angst ohnehin nicht verhindern kannst. Der Grund: Du hast dir fehlerhafte, wenig hilfreiche Einstellungen zugelegt. Deine Ängste sind lediglich wenig sinnvolle Angewohnheiten, die du wie alle anderen Angewohnheiten wieder verlernen kannst. Dieses Buch kann zwar nicht bewirken, dass sich beim Lesen deine Angst in Luft auflöst, aber wenn du dir den Inhalt des Buches zu eigen machst und dich danach verhältst, kannst DU es bewirken.

DU kannst bewirken,

- dass du in bestimmte Situationen gehst (Schlange vor der Kasse, Busfahrt, Prüfung, Supermarkt, Tunnel, Lift, große Versammlung, freie Plätze, Konzert, Friseur, Begegnung mit Vögeln, Spinnen, Hunden), statt diese aus Angst zu vermeiden,
- dass du dich wieder damit beschäftigst, welche Ziele du dir setzt und was dich erfreut, statt nur damit, wie du vermeintliche Katastrophen vermeiden kannst (in ein Konzert gehen mit dem Gedanken, was für ein schönes Erlebnis es sein wird, statt dir in Gedanken auszumalen, wie du im Saal umfallen wirst, und nicht hinzugehen),
- dass du ein Risiko eingehst und neue Erfahrungen sammelst, statt dich aus Angst gar nicht erst an etwas Neues zu wagen: „Wenn ich im Café jemanden

anspreche, könnte ich einen Korb kriegen“, „Wenn ich fliege, könnte ich abstürzen“, „Wenn ich den neuen Job annehme, werde ich versagen.“

- dass du Unkontrollierbares und Unsicherheiten im Leben akzeptierst, statt dir durch sinnlose Sorgen das Leben zur Hölle zu machen.

Wenn du lernen möchtest, dich weniger zu ängstigen und neue Verhaltensweisen zu entwickeln, die deine Ängste auf Dauer vermindern, statt sie zu verstärken, dann beginne am besten gleich mit Teil I, dem theoretischen Teil des Buches. Dort werde ich dir erklären, woher deine Ängste kommen. Für viele Menschen ist es schon hilfreich zu wissen, wie die Angst entsteht. Wenn du dann noch einen Schritt weitergehen möchtest, lies Teil II. Dort wirst du erfahren, wie du deine Ängste abbauen kannst. Bei „leichteren Fällen“, also bei Menschen, die eine Angst vor einem konkreten Objekt oder einer konkreten Situation haben, oder bei denen die Anzahl der Ängste begrenzt ist, gelingt das häufig auch ohne therapeutische Hilfe. Wenn du nach dem Durchlesen von Teil I die Ursachen deiner Ängste nicht erkennen kannst, also keine konkreten Gedanken oder Vorstellungsbilder und die damit verknüpften Objekte und Situationen finden kannst, dann suche unbedingt deine hausärztliche Praxis auf. Gelegentlich steckt hinter der Angst auch eine körperliche Störung. Bescheinigt die Hausärztin oder der Hausarzt dir, dass du organisch gesund bist, lass dich an eine verhaltenstherapeutische Praxis überweisen. Keine Angst, auch dann kannst du deine Ängste überwinden. Eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut wird dir dabei helfen, die Ursachen deiner Angst herauszufinden, die für dich passenden Strategien zur Angstbewältigung auszuwählen, und dir viel Mut zusprechen und Unterstützung geben. Die gesetzlichen

Krankenkassen übernehmen die Kosten der Verhaltenstherapie bei Fachpersonal, das von ihnen zugelassen oder besser noch anerkannt ist. Du benötigst keine Überweisung, sondern kannst direkt Kontakt mit der behandelnden Person aufnehmen.

In Teil III dieses Buches werde ich dann auf die häufigsten Ängste noch einmal genauer eingehen und dir konkrete, wirksame Strategien zum Umgang mit diesen Ängsten und zu deren Überwindung geben. Da sich hinter der Angst meist auch eine grundsätzliche negative Einstellung zu sich und der Umwelt verbirgt, gehe ich in Teil IV schließlich auf eine neue Lebenseinstellung ein. Du wirst in diesem Buch häufig auf Wiederholungen stoßen. Wenn du diese erkennst, weißt du, dass du schon etwas dazugelernt hast. Wenn du die Wiederholungen nicht erkennst, sind sie notwendig, damit die Erkenntnisse zu deinem geistigen Eigentum werden können. Wiederholung ist der beste Weg, etwas zu erlernen oder zu verlernen.

Ein Wort zur Vorsicht: Hast du im Augenblick große berufliche oder persönliche Sorgen, Konflikte oder Belastungen (zum Beispiel Prüfung, Arbeitsplatzwechsel, Trennung, schwere Krankheit eines Angehörigen)? Dann warte mit der Arbeit an deinen Ängsten, bis die äußeren Bedingungen friedlicher und günstiger sind. Beschränke dich auf Teil I und Teil IV.

Wie du am besten bei der Arbeit an deiner Angst vorgehst

1. Lies das Buch zunächst im Schnelldurchlauf, um deine Neugier zu stillen. Damit hat sich wahrscheinlich

noch nichts an deiner Angst geändert, vielleicht aber ein wenig am Verständnis für dein Verhalten und die Zusammenhänge zwischen Einstellung und Körper.

2. Wechsle beim zweiten Lesen deine Vorgehensweise. Der vorliegende Ratgeber ist nämlich als Arbeitsbuch angelegt und lädt dich dazu ein, ihn auch so zu nutzen. Wie eine neue Sprache kannst du nun schrittweise den Umgang mit der Angst lernen. Du kannst lernen, die Angst erst gar nicht entstehen zu lassen, und, wenn sie schon mal da ist, anders mit ihr umzugehen. Das kostet Mühe und Zeit. Nimm dir deshalb täglich eine halbe Stunde Zeit und beginne damit, Teil I zu lesen. Streiche für dich wichtige Sätze an und erzähle jemandem, dem du vertraust, von deinen Erkenntnissen. Leg dir ein Notizbuch an, in das du all deine Erkenntnisse schreibst oder verwende das Arbeitsbuch zu diesem Ratgeber, Infos dazu findest Du auf Seite XXX . Dazu eignet sich im Übrigen sehr gut unser Lebensfreude-Tagebuch. Auch wenn dieses Vorgehen und das Anlegen eines Hefes sehr nach Schule klingen und du dir vielleicht vorgenommen hast, nie mehr etwas wie in der Schule zu machen, solltest du deinen Widerstand überwinden. Das Beobachten und detaillierte Ausformulieren deiner Erkenntnisse wird deine Fortschritte beschleunigen. Zudem wirst du später darüber staunen, wie schwer du dich am Anfang getan hast.
3. Bist du bei Teil II angekommen, wird dein Notiz- oder das Arbeitsbuch noch wichtiger. Jetzt beginnst du mit der Analyse deiner Angst und der schrittweisen Bearbeitung. Erinnerung dich daran: Mit Angst zu reagieren, ist eine Gewohnheit. Eine neue Gewohnheit entwickelt sich, indem wir über einen bestimmten Zeitraum mit einer

neuen Denk- und Verhaltensweise reagieren. Pack es an. Du kannst neue Gewohnheiten, zu denken und zu handeln, entwickeln. Die neue Gewohnheit, zu fühlen – ohne Angst – folgt dann auf dem Fuß. Als Letztes – leider als Letztes – verschwindet die Angst. Deshalb verdienst du bei jedem auch noch so kleinen Schrittchen ein ganz dickes Lob. Kein anderer Mensch kann ermessen, was es vielleicht für dich bedeuten mag, die Straße entlang zu gehen, wo dir Nachbars Hund begegnet, eine Station mit der Straßenbahn zu fahren, im Kino in der Mittelreihe zu sitzen, jemandem am Telefon eine Einladung abzusagen. Spare deshalb nicht mit Lob. Was zählt, ist DEIN Fortschritt gemessen an DEINEM Startpunkt, nicht die Tatsache, dass andere schon am Ziel angekommen sind oder dir all das früher kein Problem bereitet hat.

4. Führe ein Erfolgsprotokoll. Belohne dich und führe über jedes kleine Schrittchen Buch. Wenn du möchtest, schreibe mir über deine Erfolge und lass mich daran teilhaben.

5. Akzeptiere dich mit deiner Angst für den Augenblick. Auch wenn andere keine oder weniger Angst haben, gibt es Gründe, warum du jetzt noch Angst hast. Wenn du sie herausgefunden hast, kannst du deine Angst auch überwinden. Glaub mir, deine Angst hat im Augenblick ihre Berechtigung. Du kannst dich jedoch entscheiden, ihr die Berechtigung für die Zukunft zu entziehen. Lass uns beginnen, Genaueres über deine Angst herauszufinden.

Deine

Doris Wolf

Teil I

Angst – Wie sie entsteht, sich bemerkbar macht und am Leben erhalten wird

1 Das Wesen der Angst

Ein Fallbeispiel: Nina, 45 Jahre, verheiratet, zwei Kinder
„Vor fünf Jahren – kurz nach Ostern – bekam ich plötzlich Herzschmerzen. Monatelang versuchte ich zunächst, diese Schmerzen als harmlos zu verdrängen, schließlich hatte ich doch schon immer Sport getrieben und war nie ernstlich krank gewesen. Doch schließlich kam zu diesen Herzbeschwerden eine Unruhe, die sich an einem Wochenende derart steigerte, dass ich mich an meinen Mann klammerte, weil ich meinte, ich müsse sterben. Ein Gefühl von Angst kroch plötzlich in mir von meinen Füßen die Beine hoch, den Rücken entlang in den Nacken, in die Fingerspitzen, in den Kopf. Mein Herz schlug heftig, ich zitterte und bekam Schüttelfrost. Es war, als wenn ich in ein dunkles Loch gestoßen würde. Eine Angst, wie ich meinte, die aus dem Nichts kam. Sie verschwand nach kurzer Zeit wieder, und ich blieb völlig erschöpft zurück. Und von diesem Tag an erlebte ich diese Angstattacken immer und immer wieder; sie überfielen mich regelrecht beim Einkaufen, auf der Straße, im Auto, beim Essen, im Bett, bei Besuchen. Bei den Herzbeschwerden hatte ich immer noch versucht, dagegen anzugehen, mich mit anderen Dingen abzulenken; aber wie sollte ich jetzt gegen diese Angst kämpfen, gegen dieses Unfassbare, das im Nichts

verschwand und irgendwann wieder daraus auftauchte? Ich befragte verschiedene Ärztinnen und Ärzte, die mich untersuchten, aber keine körperlichen Befunde feststellen konnten. Sie verschrieben mir Psychopharmaka, mit denen ich mich in Notsituationen retten konnte. Zumindest hatte ich jetzt das Gefühl, wenigstens einen Rettungsanker zu haben gegen die Angst. Aber eine Lösung war das sicherlich nicht; das empfand ich schon von Anfang an.

Eine Besserung trat auch tatsächlich ein, als ich einen Kurs besuchte, der sich mit Kommunikationstraining befasste. Ich lernte mich besser kennen, verstehen, achtete mehr auf meine Gefühle und Wünsche. Aber wohl noch nicht genug. Einige Zeit nach dem Kurs, bevor ich nach einer siebenjährigen Pause – ich habe zwei Kinder und ließ mich vom Dienst beurlauben – wieder in meinen alten Beruf zurückkehren wollte, wurden die Angstatacken wieder so groß und kamen so häufig, dass meine Gedanken nur noch darum kreisten: „Wann kommen sie wieder?“. Ich begann zu zweifeln, ob ich überhaupt noch einmal den Beruf „ausfüllen“ könne und den Anforderungen gewachsen sei. Ich hatte die Kraft aufzustehen gegen die Angst: Ich entschloss mich zur Einzeltherapie. Zusammen mit der Therapeutin arbeitete ich an meinem Problem. Wir besprachen die aktuellen Situationen, in denen die Angst auftrat, und ich erkannte meine Position darin: Jedes Mal, wenn ich nicht wusste, wie ich da herauskommen konnte, wenn ich mich ausgeliefert fühlte, kam die Angst. Ich äußerte mich nicht klar genug, sprach meine Wünsche nicht offen genug aus – und wenn es darum eben anders lief, als ich es mir insgeheim wünschte, fühlte ich mich in der Klemme. Ich tat oft das, was die anderen wollten, und vernachlässigte meine eigenen Bedürfnisse. Ich fühlte mich ohnmächtig, ausgeliefert. Hatte ich denn auch schon als Kind je erlaubt bekommen, meine Meinung zu sagen, meine Wünsche zu

äußern? Ich hatte Angst zu verletzen, und, wenn ich es tat, nicht mehr geliebt zu werden, mich im wahrsten Sinne des Wortes „unbeliebt“ zu machen.

Ich begann zu üben, lernte, einengende Situationen zu überdenken und nach Möglichkeiten zu suchen, wie ich die für mich beängstigende Situation anders und besser hätte bewältigen können, fing an, meine Gedanken positiv einzustellen und mich wichtig zu nehmen. Das alles versuchte ich, Schritt um Schritt in neuen Problemsituationen anzuwenden, nach vorne zu gehen, statt Nicht-Geäußertes sich als Angstgefühl in mir breitmachen zu lassen. Auch Wut zuzulassen – und ich merkte plötzlich, dass es eine Befreiung war, wenn ich auch diese Gefühle herausließ, und die Angst keinen Angriffspunkt mehr hatte. Ich fühlte mich immer besser, immer stärker, konnte wieder gut in meinem Beruf Fuß fassen. Die Angstgefühle nahmen deutlich ab; ich stellte mich mit meinem Körper, meinen Gedanken und meinen Gefühlen gegen sie. Oft genügte mir dann nur noch ein intensives Durchatmen, und sie waren verschwunden. Schließlich waren sie nur noch wie ein Hauch, der mich kurz streifte. Heute kenne ich sie nicht mehr, und ich fühle mich tatkräftiger, vitaler und freier als jemals zuvor in meinem Leben. Ich habe diese Krisenzeit in meinem Leben angenommen. Ich glaube, dass ich durch sie erst gelernt habe, mein Leben, mein Sein mehr auszuschöpfen, als es vielleicht je anders geschehen wäre.“

Erkennst du dich in diesem Beispiel wieder? Oder kennst du einzelne Facetten davon? Dann ist es gut, dass du dich entschieden hast, deinen Ängsten ins Auge zu sehen. Auch du kannst an den Punkt gelangen, an den Nina gekommen ist. Ehe ich dich dorthin geleite, wollen wir uns jedoch zunächst allgemein mit dem Thema Angst befassen.

Wie zeigt sich Angst?

Wenn wir uns vor Augen führen, was über Angst geschrieben wird, so finden wir in diesem Zusammenhang verschiedene Begriffe, zum Beispiel Furcht, Angst, Phobie, Panikattacken.

Furcht kennzeichnet das Gefühl, das eine eindeutige konkrete Bedrohung begleitet. Furcht kann zu Kampf, Flucht oder Apathie führen. Die Furcht zeigt an, dass sich ein Individuum einer aktuellen Bedrohung bewusst ist, und dass es reagiert, um sich zu schützen.

Angst ist ein unangenehmer Gefühlszustand; sie wird durch eine vage oder unklare Bedrohung ausgelöst und wird begleitet von körperlichen Reaktionen, die auftreten, wenn Furcht ausgelöst wird.

Phobie ist die Furcht vor Gegenständen oder Ideen, die im Allgemeinen keine Furcht erzeugen. Eine betroffene Person weiß, dass die Furcht lächerlich ist, kann sie aber nicht überwinden. Sie hat das Bedürfnis, den Gegenstand oder die Situation zu meiden. Je näher sie an die Situation oder den Gegenstand kommt, desto stärker wird die Furcht. Je weiter sie entfernt ist, desto weniger Furcht hat sie. Die Person kann durch Vermeidungsverhalten relativ angstfrei leben, da der Gegenstand meist konkret und eng umgrenzt ist.

Panikattacken sind wiederkehrende Angstattacken, die mit körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Brustschmerzen, Erstickungsgefühlen, Schwindel und Entfremdungsgefühlen einhergehen.

Da du als betroffene Person am ehesten weißt, was du als Angst bezeichnen würdest, und wie sich deine Angst anfühlt, ist es kaum wichtig, sich hier zu theoretischen Unterscheidungen auszulassen. Auf unterschiedliche Diagnosen werden wir später noch einmal zu sprechen kommen. Ich möchte mich jetzt darauf konzentrieren, wie sich Angst bemerkbar macht:

Veränderungen im Körper

Angst ist ein Gefühl, das wir im Körper spüren. Die körperlichen Symptome werden durch das vegetative Nervensystem ausgelöst. Die Hände werden feucht, der Blutdruck steigt, Atem und Herzschlag werden beschleunigt, die Durchblutung verändert sich, es kommt zu Zittern, Schweißausbrüchen, Stechen und Hämmern in der Brust, einem Druck in der Magengegend. Die Muskeln spannen sich an, wir fühlen uns wie gefesselt, ringen nach Luft, bekommen weiche Knie, der Boden scheint sich unter unseren Füßen zu bewegen, wir haben Schwindelgefühle, das Gefühl einer drohenden Ohnmacht und Übelkeit. Wir spüren ein „Klingeln“ im Ohr, Pochen in den Adern, Zähneknirschen, Schleier vor den Augen, „zu Berge stehende Haare“, Spannungskopfschmerzen, Schluckbeschwerden, häufigen und starken Drang zum Wasserlassen, bekommen Durchfall, unser sexuelles Interesse lässt nach. Wir werden müde und fühlen uns den Tränen nahe, haben eine zittrige Stimme, sehen Lichtblitze, haben den Impuls, mit den Fingern zu trommeln usw. Natürlich haben nicht alle von uns sämtliche körperlichen Symptome, die ich hier aufgezählt habe. Jeder Mensch spürt nur bestimmte Symptome und, je nach Stärke der Angst, in einem bestimmten Ausmaß.

Veränderungen in den Gefühlen

Wir fühlen uns angespannt und leicht reizbar. Wir weinen, sind zum Teil auch depressiv.

Veränderungen in den Gedanken

Wir können uns nicht konzentrieren und uns nichts merken. Manchmal haben wir Alpträume. Unsere Gedanken kreisen um Gefahr, wir grübeln. Folgende Gedanken treten häufig auf: „Es wäre schrecklich, wenn ich umfalle, abstürze, im Aufzug steckenbleibe, einem Hund begegne, durch die Prüfung falle, abgelehnt werde ...“, „Ich werde verrückt“, „Ich kann es nicht aushalten, wenn andere meine Angst bemerken“, „Bestimmt wird etwas Schlimmes passieren.“

Veränderungen im Verhalten

Wir können nicht einschlafen, wachen häufiger oder zu früh auf, meiden Situationen oder flüchten plötzlich aus Situationen, weil wir es nicht mehr „aushalten“ können. Wir laufen ruhelos umher, stürzen uns in hektische Betriebsamkeit oder sind permanent erschöpft und wie gelähmt. Vielleicht können wir nur noch in Begleitung auf die Straße oder Auto fahren. Vielleicht ziehen wir uns von der Umwelt zurück, haben uns zwanghafte Rituale zugelegt, um die Unruhe zu besiegen, trinken, essen zu viel oder nehmen Tabletten.

Angstgefühle treten in unterschiedlicher Stärke und in unterschiedlichen Situationen auf. Wir unterscheiden akute und chronische Angst:

Akute Angst

Die Angst entsteht innerhalb weniger Tage. Sie schwankt dann in der Stärke, ist jedoch nie völlig weg. Die Angst

überfällt die betroffene Person plötzlich und behindert sie häufig vollkommen. Die Anfälle dauern zwischen wenigen Minuten und einigen Stunden. Die Angstanfälle können mehr als einmal pro Woche bis ein- bis zweimal pro Monat auftreten. Thema der Angst ist meist Furcht vor einem körperlichen Unglück oder einer „zwischenmenschlichen Katastrophe“.

Chronische Angst

Die Angst entwickelt sich langsam und schleichend. Themen der chronischen Angst sind häufig Angst vor Kritik und Ablehnung und Angst zu versagen.

Grundsätzliche Reaktionstypen in Belastungssituationen

Wir haben festgestellt, dass sich Angst in den verschiedensten Körperfunktionen niederschlägt. Viele Menschen erleben nur körperliche Beschwerden und kommen gar nicht auf die Idee, ihren Zustand mit Angst in Verbindung zu bringen. Wird der Körper alarmiert und wir stehen vor einer Situation, die wir als gefährlich einschätzen, laufen körperliche Veränderungen ab. Geben wir dem Körper Entwarnung, läuft die körperliche Veränderung in entgegengesetzter Richtung. Unser Körper ist so angelegt, dass er nach der Anspannung wieder in den Entspannungszustand gelangt. Diese automatische Anpassung des Körpers an die Anforderungen aus der Umwelt funktioniert allerdings nur, solange die Anforderungen und Belastungen nicht zu groß sind. Problematisch wird es, wenn außergewöhnliche Belastungen eintreten, länger anhalten oder wir unserem Körper permanent Alarmsignale geben, wo äußerlich keine

Belastung vorliegt. Dann entsteht ein Missverhältnis zwischen Anspannung und Entspannung. Der Körper befindet sich dann meist in einer übermäßigen Anspannung (bereit zu Kampf oder Flucht), in einem Schwächezustand (Erschöpfung) oder erhöhter Schreckbereitschaft. Früher oder später kommt es zu einer Überforderung einzelner Organe. Das kann zu Störungen des Befindens oder zu sog. psychosomatischen Krankheiten führen.

Bei permanenten oder sehr großen Belastungen gibt es zwei grundsätzliche Reaktionsweisen, die auf Grund einer vegetativen Fehlsteuerung entstehen:

- Schreckreaktion oder Schockhaltung
- Kampf- oder Fluchtreaktion

Die Schreckreaktion

In Belastungssituationen ist die betroffene Person wie „geschockt“, passiv, gelähmt und hilflos. Sie kann nicht über Problemlösungen nachdenken. Der Kreislauf versagt, der Blutdruck sinkt, sie kann ohnmächtig werden, ihr wird übel, es kommt zu Durchfällen oder Verstopfung, Atemnot, Erröten und plötzlichem Weinen. An körperlichen Veränderungen spürt sie ein Schwindelgefühl, Angst, ohnmächtig zu werden, zitterige Knie und Erstickengefühle. Kennzeichen der Schreckreaktion ist die Habachtstellung.

Wenn sich eine betroffene Person über längere Zeit hilflos und bedroht fühlt, kommt es zu einer chronischen Schreckreaktion. Körperlich schlägt sich das häufig nieder in Beschwerden, die seelische Ursachen haben, wie Asthma, Verdauungsstörungen oder ein Magengeschwür.

Die Kampf- oder Fluchtreaktion

In Belastungssituationen ist die betroffene Person überaktiviert, gehetzt, aggressiv, bereit zu Kampf oder Flucht. Sie bekommt Herzklopfen, atmet schneller, der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich an, der Appetit nimmt ab, es kommt zu Verstopfung. Sie versucht, das Problem aktiv zu lösen, oder zieht sich aus der belastenden Situation zurück. Sie empfindet die körperlichen Veränderungen als Herzrasen, Beklemmung und Atemnot. Kennzeichen der Kampf- oder Fluchtreaktion ist das „Ständig-auf-dem-Sprung-Sein“. Es kann zu Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen oder nervösen Herzbeschwerden kommen.

Bei allen von uns überwiegt meist die eine oder andere Reaktionsweise. Diese uns eigenen Reaktionen (Kampf/Flucht/Schreckreaktion) können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich sein oder sich in einem Bereich bei ständig wachsender Bedrohung ändern, das heißt, dass wir zum Beispiel zunächst mit einer Kampfreaktion reagieren und dann nach einer Weile in die Schreckreaktion verfallen.

Warum gibt es so etwas wie Angst?

Wir alle kommen mit der Fähigkeit zur Welt, Angst zu empfinden. Diese Fähigkeit ist absolut notwendig. Angst wirkt wie ein Alarmsystem in unserem Körper, das uns bei Gefahr bereit macht zu Kampf, Flucht oder Stillstand. Für unsere Vorfahren gab es drei Strategien zu überleben: „Nichts wie weg“ (Flucht), „Draufschlagen, den Gegner aus dem Revier vertreiben“ (Kampf) und „Ducken und ruhig bleiben, bis der Feind weg ist“ (Schrecken). Dazu benötigten sie körperliche Veränderungen. Tiere spüren bei Gefahr dieselben körperlichen

Reaktionen wie wir Menschen: Muskelanspannung, Atem- und Herzschlagbeschleunigung usw. Sie benötigen diese Reaktionen, um sich zu verteidigen, zu flüchten oder sich tot zu stellen.

*Angst ist eine durchaus sinnvolle
menschliche Reaktion, die
uns beim Überleben helfen kann,
wenn wir in Gefahr sind.*

Befinden wir uns in Lebensgefahr, ist ein mittleres Ausmaß an Angst sinnvoll, denn Angst unterstützt die Leistungsfähigkeit des Menschen, indem sie Wachheit und Vorsicht und sämtliche Funktionen unseres Körpers aufs Höchste steigert.

Angst kann uns also helfen, in gefährlichen Situationen angemessen zu reagieren. Aber, und jetzt kommt ein großes ABER, unser Alarmsystem funktioniert nicht immer richtig. Wir bekommen manchmal Angst, wo wir überhaupt nichts zu unserer Verteidigung tun können, weil die Gefahr in der Zukunft liegt und vielleicht nie eintreten wird. Manchmal bekommen wir auch Angst, wo überhaupt keine Gefahr für unser Leben besteht. Oder aber unsere Angst steigert sich bis zur Panik, so dass wir keinen klaren Gedanken mehr fassen und nicht mehr der Situation angemessen reagieren können. Um das zu verstehen, müssen wir uns anschauen, wie unsere Gefühle entstehen.

Doris Wolf

Ängste verstehen und überwinden DAS ARBEITSBUCH

Das Arbeitsbuch im handlichen Format 17x24 cm.
Mit Anleitungen, Tests und Übungen selbst aktiv werden
und Angstzustände in den Griff bekommen.



ISBN 978-3-910253-11-7

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen dich in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld. Dazu inspirierende Denkanstöße die stärken, aufbauen und motivieren.



www.angst-panik-hilfe.de

Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.



www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.



www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.



Die PAL Lebenshilfe-Bibliothek: Ratgeber erfahrener Therapeut:innen



Doris Wolf
Vitamine für die Seele
ISBN 978-3-910294-24-0



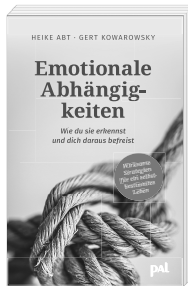
Doris Wolf/Rolf Merkle
Gefühle verstehen, Probleme bewältigen
ISBN 978-3-923614-18-9



Rolf Merkle
So gewinnst du mehr Selbstvertrauen
ISBN 978-3-910253-17-9



Maja Günther
So findest du innere Stabilität
ISBN 978-3-910253-03-2



Heike Abt/Gert Kowarowsky
Emotionale Abhängigkeiten
ISBN 978-3-910253-10-0



Doris Wolf
Ab heute kränkt mich niemand mehr
ISBN 978-3-910253-13-1



Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzt:innen, Beratungsstellen und Psychotherapeut:innen zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Alle PAL Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop:
shop.palverlag.de

Befreie dich von Angst, Panik und Sorgen – der Klassiker der psychologischen Lebenshilfeliteratur

Angst ist dann hilfreich, wenn sie uns vor wirklicher Lebensgefahr bewahrt. Angst kann uns aber auch hilflos machen und wird von vielen belastenden Symptomen begleitet. Und Angst zeigt sich in vielen Gesichtern, etwa als Panikattacken, Platzangst, Angst vor Ablehnung oder auch als Sorgen und Grübeln. Doch wir erzeugen unsere Angstgefühle selbst, daher besitzen wir auch die Fähigkeit, unsere Ängste abzubauen – jeden Tag in unserem Leben aufs Neue.

In ihrem Ratgeberbestseller zeigt die erfahrene Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf auf, woher Ängste kommen, wie du deine Einstellung gegenüber angsteinflößenden Situationen veränderst und psychosomatische Reaktionen wie Herzrasen, Verspannungen oder Schwindel abmilderst. Strategien und Übungen aus der Verhaltenstherapie helfen dir, aktiv zu werden, Fallbeispiele und Erfahrungsberichte von Angstpatientinnen und -patienten, die es geschafft haben, machen Mut und Hoffnung.



www.palverlag.de

ISBN 978-3-910253-12-4



9 783910 253124