DR. DORIS WOLF

Ängste verstehen und überwinden

Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien

PAL

Wieder unbeschwert und ohne Angst am Leben teilnehmen

PAL Verlagsgesellschaft mbH
Seit über 35 Jahren steht der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten.

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 978-3-923614-32-5
34. Auflage 2021
Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: ©kolibra - stock.adobe.com

Dr. Doris Wolf ist Psychologin und arbeitet seit über 40 Jahren als Psychotherapeutin in eigener Praxis. Sie hat zahlreiche Ratgeber zu psychologischen Themen geschrieben, die allesamt zu Bestsellern geworden sind, und ist Autorin des *Lebensfreude-Kalenders*, der meistgekaufte Kalender im deutschsprachigen Raum. Mehr Informationen unter: www.doriswolf.de

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 Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine therapeutische Behandlung.

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

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/11574-2110-1001

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6

Teil I Angst – Wie sie entsteht, sich bemerkbar macht und am Leben erhalten wird 15

1 Das Wesen der Angst 15

2 Die wahre Ursache für unsere Gefühle 25

3 Ein Überblick über die Ursachen der Angst 40

4 Die Phasen des Umlernens 48

5 Der Kreislauf der Angst: Angst wegen der Angst 53

6 Angst und ihre Berechtigung 55

7 Die Macht unserer Vorstellungen 64

8 Alltagsstrategien der Angstabwehr 68

9 Die Einnahme von Beruhigungsmitteln und Medikamenten 77

Teil II Grundsätzliche Strategien der Angstbewältigung 83

10 Wie Sie Ihre Ängste in den Griff bekommen und überwinden können 83

Teil III Grundformen der Angst 132

11 Angst und ihre Erscheinungsformen 132

12 Platzangst mit und ohne Panikstörung 136

13 Die Panikstörung und die Angst vor der Angst 161

14 Die Angst vor Dingen und Örtlichkeiten (Phobien) 172

15 Soziale Phobie 188

16 Die generalisierte Angststörung 208

Teil IV Eine neue Lebensphilosophie entwickeln 219

17 Positive Einstellungen führen zu positiven Gefühlen 219

Schlusswort 236

Anhang 238

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn ich im Geiste alle Klienten an mir vorüberziehen lasse, die meine Praxis aufgesucht haben, so muss ich feststellen, dass mindestens die Hälfte davon wegen ihrer Ängste zu mir kam. Einige Klienten 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 Sie 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 leichteren 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 Sie gleich beruhigen. Sie sind nicht abnormal und müssen sich nicht verstecken, weil Sie unter Ängsten leiden. Geben Sie ruhig Ihre Ängste zu und nehmen Sie sie für den Augen-

blick als einen Teil von sich an. Das ist der erste Schritt zur Veränderung. Die gute Nachricht ist:
Sie können Ihre Ängste beeinflussen, gleichgültig, wie alt Sie sind, und gleichgültig, wie lange Sie die Angst schon begleitet.

Es gibt nur eine Schwierigkeit dabei – und das ist Ihre Angst. Sie verspüren im Augenblick echte Angst und wollen sich gerne so verhalten, als ob Sie keine Angst haben. Sie haben das Ziel, ohne Angst zu leben, und das erreichen Sie nur, indem Sie zunächst die Dinge mit Angst tun. Etwas trotz Angst zu tun, läuft jedoch all dem zuwider, was Sie bis jetzt gewohnt sind zu tun. Sie sind ja gewohnt, nach Ihren Gefühlen zu handeln, das heißt bei Angst zu vermeiden, und nun soll all das nicht mehr stimmen? Ja, es führt leider kein Weg daran vorbei. Die Angst wird Sie noch eine Weile begleiten, während Sie Ihr Verhalten bereits verändern.

Tatsache ist, dass Sie im Augenblick Angst haben. Daraus ergeben sich für Sie zwei Möglichkeiten:

1. weiterhin Angst zu haben, zu grübeln, sich um die Zukunft zu sorgen, Situationen zu meiden, vor denen Sie Angst haben, sich in Ihrem Leben zu lähmen und sich für Ihre Angst zu verurteilen. Dann wird die Angst im günstigsten Fall verbleiben, sich im ungünstigsten Fall mit der Zeit immer mehr ausweiten, so dass Sie schließlich nur noch aus Vermeidung und Sich-Sorgen-Machen bestehen.

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 umgehen zu lernen. Mit der Zeit werden Sie Ihre Angst überwinden und Ihr Leben mehr genießen können.

Sie haben aus irgendwelchen Gründen in Ihrem Leben gelernt, in bestimmten Situationen mit Angst zu reagieren. Sie können jetzt überprüfen, ob diese Gründe für Sie auch heute noch Anlass zur Angst sein müssen.

Wenn Sie ohne Überprüfung weiterhin auf Ihre Angst hören, die Ihnen weismachen will, wie gefährlich die Welt ist, dann werden Sie sie nicht überwinden. Ihre Angst wird Ihnen dann bisweilen sagen, dass Sie bestimmte Situationen meiden müssen, und dass Ihr Leben in Gefahr ist, auch wenn es in Wirklichkeit nie gefährlich war oder nicht mehr der Fall ist. Ihre Angst wird Sie dann manchmal zu Taktiken und Entscheidungen zwingen, die Sie vernünftigerweise nicht treffen würden.

In diesem Buch erfahren Sie, warum Sie in bestimmten Situationen Angst verspüren, und Sie lernen, die Angst zu überwinden. Es wird Mühe kosten, weil sich Ihr Gefühl Ihnen in den Weg stellen wird, aber es gibt Möglichkeiten, Ihr Gefühl zu Ihrem Verbündeten zu machen. Und es lohnt sich! **Ein Leben mit mehr Freiheit und Spontaneität erwartet Sie, ein Leben mit weniger Planung, weniger Anspannung und weniger Druck.** Ein Leben, in dem Sie Ihr Potential, das in Ihnen steckt, voll ausschöpfen können. Ich möchte Ihnen Mut machen, Ihre Angst in Angriff zu nehmen und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Hören Sie nicht auf andere Menschen, die Ihnen glauben machen wollen,

- dass Sie an der Grenze zur Verrücktheit stehen,
- dass Sie nur Willenskraft brauchen, und dann geht alles,
- dass es Jahre dauern wird, bis Sie Ihre Angst abbauen werden,

- dass die Ursachen Ihrer Ängste in der Kindheit liegen und Sie deshalb ohne eine umfassende Analyse Ihrer Kindheitsgeschichte Ihre Ängste nicht in den Griff bekommen können,
- dass die Angst, wenn Sie nur die Ursache erkannt haben, auf magische Weise plötzlich verschwinden wird,
- dass die Angst, wenn Sie sie verlernen, durch eine andere ersetzt wird,
- dass übermäßige und sinnlose Ängste ein Hinweis auf eine grundlegende Persönlichkeitsstörung sind,
- dass Sie ein aussichtsloser Fall sind und nur noch die Frühberentung auf Sie wartet.

Dies alles ist unwahr, lähmt Sie und hindert Sie an einer Veränderung. Der Erfolg der Klienten meiner Praxis und der Erfolg all der Klienten in anderen Praxen, deren Therapeuten nach den gleichen therapeutischen Techniken, der Kognitiven Verhaltenstherapie, arbeiten, beweist, dass man die Angst in den Griff bekommen kann. Lassen Sie sich also nicht erschüttern von Menschen, die Ihre Angst nicht verstehen können oder Ihnen mitteilen, dass Ihre Lage aussichtslos ist. **Es gibt Hoffnung, auch für Sie.**

Ja, mit Ihnen stimmt tatsächlich etwas nicht. Sie haben im Augenblick vielleicht in Situationen Angst, in denen viele andere Menschen keine Angst haben. Sie verspüren körperliche Beschwerden, die Ihre Angst begleiten, wenn Sie in bestimmten Situationen sind. Sie haben im Augenblick vielleicht vor Situationen in der Zukunft Angst, von denen Sie erstens nicht wissen, ob sie je auf Sie zukommen werden, und die Sie zweitens durch Ihre Angst ohnehin nicht verhindern können. Der Grund: Sie haben sich fehlerhafte, wenig hilfreiche Einstellungen zugelegt. Ihre

Ängste sind lediglich wenig sinnvolle Angewohnheiten, die Sie wie alle anderen Angewohnheiten wieder verlernen können.

Dieses Buch kann zwar nicht bewirken, dass sich beim Lesen Ihre Angst in Luft auflöst, aber wenn Sie sich den Inhalt des Buches zu eigen machen und sich danach verhalten, können SIE es bewirken.

SIE können bewirken,

- dass Sie in bestimmte Situationen gehen (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 Sie sich wieder damit beschäftigen, welche Ziele Sie sich wählen und was Sie erfreut, statt nur damit, wie Sie vermeintliche Katastrophen vermeiden können (in ein Konzert gehen mit dem Gedanken, was für ein schönes Erlebnis es sein wird, statt sich in Gedanken auszumalen, wie Sie im Saal umfallen, und nicht hinzugehen),
- dass Sie ein Risiko eingehen und neue Erfahrungen sammeln, statt sich aus Angst gar nicht erst an etwas Neues zu wagen: „Wenn ich im Cafe einen Fremden anspreche, könnte ich einen Korb kriegen“, „Wenn ich fliege, könnte ich abstürzen.“ „Wenn ich die neue Stelle annehme, werde ich versagen.“)
- dass Sie Unkontrollierbares und Unsicherheiten im Leben akzeptieren, statt sich durch sinnlose Sorgen das Leben zur Hölle zu machen.

Wenn Sie lernen möchten, sich weniger zu ängstigen und neue Verhaltensweisen zu entwickeln, die Ihre Ängste auf Dauer vermindern, statt sie zu verstärken, dann beginnen Sie am besten

gleich mit Teil I, dem theoretischen Teil des Buches. Dort werde ich Ihnen erklären, woher Ihre Ängste kommen. Für viele Menschen ist es schon hilfreich zu wissen, wie die Angst entsteht. Wenn Sie dann noch einen Schritt weitergehen möchten, lesen Sie Teil II. Dort werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Ängste abbauen können. 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, werden Sie häufig auch ohne die Hilfe eines Therapeuten zurechtkommen können. Wenn Sie nach dem Durchlesen von Teil I die Ursachen Ihrer Ängste nicht erkennen können, also keine konkreten Gedanken oder Vorstellungsbilder und die damit verknüpften Objekte und Situationen finden können, dann suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf.

Gelegentlich steckt hinter der Angst auch eine körperliche Störung. Bescheinigt der Hausarzt Ihnen, dass Sie organisch gesund sind, lassen Sie sich zu einem Verhaltenstherapeuten überweisen. Keine Angst, auch dann können Sie Ihre Ängste überwinden. Ein Psychotherapeut wird lhnen dabei helfen, die Ursachen Ihrer Angst herauszufinden, die für Sie passenden Strategien zur Angstbewältigung auswählen und Ihnen viel Mut zusprechen und Unterstützung geben. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Verhaltenstherapie bei Psychotherapeuten, die von ihnen zugelassen/anerkannt sind. Sie benötigen keine Überweisung, sondern können direkt Kontakt mit dem Psychotherapeuten aufnehmen.

In Teil III dieses Buches werde ich dann auf die häufigsten Ängste noch einmal genauer eingehen und Ihnen 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.

Sie werden in diesem Buch häufig auf Wiederholungen stoßen. Wenn Sie diese erkennen, wissen Sie, dass Sie schon etwas dazugelernt haben. Wenn Sie die Wiederholungen nicht erkennen, sind sie notwendig, damit die Erkenntnisse zu Ihrem geistigen Eigentum werden können. Wiederholung ist der beste Weg, etwas zu erlernen oder zu verlernen.

Noch ein Wort zur Vorsicht: Wenn Sie im Augenblick große berufliche oder persönliche Sorgen, Konflikte oder Belastungen (zum Beispiel Prüfung, Arbeitsplatzwechsel, Trennung, schwere Krankheit eines Angehörigen) haben, warten Sie mit der Arbeit an Ihren Ängsten ab, bis die äußeren Bedingungen friedlicher und günstiger sind. Beschränken Sie sich auf das Lesen insbesondere von Teil I und Teil IV.

Wie Sie am besten bei der Arbeit an Ihrer Angst vorgehen

1. Lesen Sie das Buch zunächst in einem Schnelldurchlauf, um Ihre Neugier zu befriedigen. Damit hat sich an Ihrer Angst noch gar nichts, an dem Verständnis Ihres Verhaltens und der Zusammenhänge zwischen Einstellung und Körper aber vielleicht schon ein wenig geändert.

2. Dann müssen Sie Ihre Vorgehensweise wechseln. Dies hier ist ein Arbeitsbuch, das Sie auch so behandeln sollten. Wie Sie eine neue Sprache erlernen, wollen Sie nun den Umgang mit

der Angst lernen. Sie wollen 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. Nehmen Sie sich deshalb täglich eine halbe Stunde Zeit und beginnen Sie damit, Teil I zu lesen. Streichen Sie für Sie wichtige Sätze an und erzählen Sie jemandem, dem Sie vertrauen, von Ihren Erkenntnissen. Legen Sie sich ein Arbeitsheft an, in das Sie all Ihre Erkenntnisse schreiben. Auch wenn dieses Vorgehen und das Anlegen eines Heftes sehr nach Schule klingen und Sie sich vielleicht vorgenommen haben, nie mehr etwas wie in der Schule zu machen, sollten Sie Ihren Widerstand überwinden. Das Beobachten und detaillierte Ausformulieren Ihrer Erkenntnisse wird Ihre Fortschritte beschleunigen. Zudem werden Sie später darüber staunen, wie schwer Sie sich am Anfang getan haben.

3. Sind Sie bei Teil II angekommen, wird Ihr Arbeitsheft noch wichtiger. Jetzt beginnen Sie mit der Analyse Ihrer Angst und der schrittweisen Bearbeitung. Erinnern Sie sich daran: Mit Angst zu reagieren, ist eine Gewohnheit. Eine neue Gewohnheit entwickelt sich, indem man über einen bestimmten Zeitraum mit einer neuen Denk- und Verhaltensweise reagiert. Packen Sie es an. Sie können neue Gewohnheiten, zu denken und zu handeln, entwickeln. Die neue Gewohnheit, zu fühlen – ohne Angst – erfolgt dann auf den Fuß. Als Letztes – leider als Letztes – verschwindet die Angst. Deshalb verdienen Sie bei jedem auch noch so kleinen Schrittchen ein ganz dickes Lob. Kein anderer Mensch kann ermessen, was es vielleicht für Sie bedeuten mag, die Straße entlang zu gehen, wo Ihnen Nachbars Hund begegnet, eine Station mit der Straßenbahn zu fahren, im Kino in der Mittelreihe zu sitzen, jemandem am Telefon eine Einladung abzusagen. Sparen Sie deshalb nicht

mit Lob. Was zählt, ist IHR Fortschritt gemessen an IHREM Startpunkt, nicht die Tatsache, dass andere schon am Ziel angekommen sind oder Ihnen all das früher kein Problem bereitet hat..

4. Führen Sie ein Erfolgsprotokoll. Belohnen Sie sich und führen Sie über jedes kleine Schrittchen Buch. Wenn Sie möchten, schreiben Sie mir über Ihre Erfolge und lassen Sie mich daran teilhaben.

5. Akzeptieren Sie sich mit Ihrer Angst für den Augenblick. Auch wenn andere keine oder weniger Angst haben, es gibt Gründe, warum Sie jetzt noch Angst haben. Wenn Sie sie herausgefunden haben, können Sie Ihre Angst auch überwinden! Glauben Sie mir, Ihre Angst hat im Augenblick ihre Berechtigung. Sie können sich jedoch entscheiden, ihr die Berechtigung für die Zukunft zu entziehen. Lassen Sie uns beginnen, Genaueres über Ihre Angst herauszufinden.

Ihre

Doris Wolf

Der einfachen Lesbarkeit wegen spreche ich im Folgenden von „den Betroffenen“, „dem Einzelnen“ und „man“. Selbstverständlich möchte ich sowohl meine Leserinnen als auch meine Leser ansprechen.

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

1 Das Wesen der Angst

Fallbeispiel: Frau N., 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 solche 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 wie 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 Ärzte, die mich untersuchten, aber keine körperlichen Befunde feststellten. Sie verschrieben mir Psychopharmaka, zu 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 Angstattacken wieder so groß und kamen so häufig, dass meine Gedanken nur noch darum kreisten: „Wann kommen sie wieder?“ Und ich begann daran 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; erlebte, einengende Situationen zu überdenken, nach Möglichkeiten zu suchen, wie ich die für mich beängstigende Situation anders, besser hätte bewältigen können, meine Gedanken auf positiv einzustellen, mich wichtig zu nehmen. Dies 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, 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.“

Erkennen Sie sich in diesem Beispiel wieder? Oder kennen Sie einzelne Facetten davon? Dann ist es gut, dass Sie sich entschieden haben, Ihren Ängsten ins Auge zu sehen. Auch Sie können an den Punkt gelangen, an dem Frau N. angekommen ist. Ehe ich Sie 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. Der Betroffene weiß, dass die Furcht lächerlich ist, kann sie aber nicht überwinden. Er hat das Bedürfnis, den Gegenstand oder die Situation zu meiden. Je näher er an die Situation oder den Gegenstand kommt, desto stärker wird die Furcht. Je weiter er entfernt ist, desto weniger Furcht hat er. Der Betroffene 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 Sie als Betroffener am ehesten wissen, was Sie als Angst bezeichnen, und wie sich Ihre Angst anfühlt, ist es kaum wichtig, sich hier in 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 in unserem Körper verspüren. Die körperlichen Symptome werden durch das vegetative Nervensystem ausgelöst. Die Hände werden feucht, der Blutdruck steigt, Atem und Herz werden beschleunigt, die Hautdurchblutung 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. Jeder von uns hat natürlich nicht alle körperlichen Symptome, die ich hier aufgezählt habe. Jeder verspürt 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 z.T. 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 den Betroffenen plötzlich und behindert ihn 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 die o.g. körperlichen 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 der Betroffene wie „geschockt", passiv, gelähmt und hilflos. Er kann nicht über Problemlösungen nachdenken. Sein Kreislauf versagt, der Blutdruck sinkt, er kann ohnmächtig werden, ihm wird übel, es kommt zu Durchfällen oder Verstopfung, Atemnot, Erröten und Weinausbrüchen. An körperlichen Veränderungen spürt er ein Schwindelgefühl, Angst, ohnmächtig zu werden, zittrige Knie und Erstickungsgefühle. Kennzeichen der Schreckreaktion ist die Habachtstellung.

Wenn der Betroffene sich 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 einem Magengeschwür.

Die Kampf- oder Fluchtreaktion

In Belastungssituationen ist der Betroffene überaktiviert, gehetzt, aggressiv, bereit zu Kampf oder Flucht. Er bekommt Herzklopfen, atmet schneller, der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich an, der Appetit nimmt ab, es kommt zu Verstop-

fung. Er versucht, das Problem aktiv zu lösen, oder zieht sich aus der belastenden Situation zurück. Er 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 jedem Einzelnen 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 verspüren 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 als solche 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 eintreffen 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.

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen Sie 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.

Vitamine für die Seele
Der PAL Newsletter – kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags! Mehr Infos unter:
https://www.palverlag.de/newsletter

PAL Lebenshilfe-Bibliothek
Ratgeber erfahrener Therapeuten

Rolf Merkle
So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen
Auflage 320.000 Exemplare

Doris Wolf/Rolf Merkle
Gefühle verstehen, Probleme bewältigen
Auflage 380.000 Exemplare

Doris Wolf
Einen geliebten Menschen verlieren
Auflage 135.000 Exemplare

Doris Wolf
Einsamkeit überwinden
Auflage 70.000 Exemplare

Rolf Merkle
Lass Dir nicht alles gefallen
Auflage 133.000 Exemplare

Rolf Merkle
Wenn das Leben zur Last wird
Auflage 133.000 Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL-Onlineshop:
www.shop.palverlag.de

Entdecke die Lebensfreude-Welt von PAL

Das Lebensfreude-Kartenset
Box mit 36 Karten und 16-seitigem Begleitheft
ISBN 978-3-923614-82-0
€ (D) 18,00 / (A) 18,50

Lebensfreude jetzt!
Tischaufstellkalender mit 52 Kalenderblättern und Wire-O-Spiralbindung
ISBN 978-3-923614-83-7
€ (D) 16,80 / (A) 17,30

Wecke deine Lebensfreude
188 Seiten, durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-923614-84-4
€ (D) 12,80 / (A) 13,20

Das Lebensfreude-Training
16 Tipps für mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Glücksempfinden
ISBN 978-3-923614-96-7
€ (D) 4,99

Entdecke die Lebensfreude-Produktwelt auf palverlag.de

Alle Infos zu den Produkten, zu unseren Autoren und Fotografen:
palverlag.de/lebensfreude-kalender