

dtv

Angst vor Spinnen, vor Krankheit, vor anderen Menschen, Angst vor der Angst – vielfältig sind die Formen und Spielarten der menschlichen Ängste. Hans Morschitzky, langjährig erfahrener Angsttherapeut, und Sigrid Sator, Redakteurin und selbst von einer Angststörung genesen, beschreiben die Ursachen und Symptome der zehn wichtigsten Angststörungen und vermitteln in Fallbeispielen und Fragebögen ein anschauliches Bild zur Selbstdiagnose. In einem neu entwickelten Anti-Angst-Training erhalten Betroffene in sieben aufeinander abgestimmten Schritten Anleitungen, Tips und Übungen zur Selbsthilfe. Die Überzeugung der Autoren lautet: Angststörungen sind keine Sackgasse, es gibt für jeden einen Weg hinaus. In ihrem fundierten und hilfreichen Buch ermutigen sie zu einem konstruktiven Umgang mit der Angst und bieten hilfreiche Unterstützung, um sich Schritt für Schritt von ihr zu befreien.

Dr. phil. Hans Morschitzky, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, arbeitet an der Landesnervenklinik in Linz sowie in freier Praxis. Sein Spezialgebiet sind Angsterkrankungen und psychosomatische Störungen.

Sigrid Sator, geboren 1962 in Linz, studierte Musikerziehung und Germanistik. Seit 1986 ist sie Redakteurin sowie Fernseh- und Radiomoderatorin beim ORF. Ihre Themenschwerpunkte sind Kultur, Wissenschaft und Gesundheit.

Hans Morschitzky

Sigrid Sator

Die zehn Gesichter der Angst

Ein Handbuch zur Selbsthilfe

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**



Ungekürzte Ausgabe 2005

8. Auflage 2018

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

© 2002 Patmos Verlag GmbH & Co. KG

Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: Marion Sauer/VORZEICHEN

Umschlagfotos: mauritius images/Sean Miller, age fotostock

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34226-1

Inhalt

Vorwort	9
Teil 1: LERNEN SIE IHRE ANGST KENNEN	11
Gesunde und krankhafte Angst	13
Angst als biologisch sinnvolle Reaktion	13
Angst – ein Spiegel der Zeit	13
Angst ist gelernt und kann wieder verlernt werden	15
Angst ist eine Kraft – nutzen Sie die Chance	15
Angst zeigt auf, was wichtig ist	16
Der »Dreiklang der Angst«: Körper – Gedanken – Verhalten ...	17
Angst beginnt im Kopf: »Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie.« (Erich Kästner)	18
Wie man sich angst machen kann	20
Angst als Streßreaktion	21
Brett vor dem Kopf: Angst kann das Denken blockieren	24
Lebenseinengende Angst macht krank	26
Angststörungen als Ausdruck von Veränderungen im Leben	27
Zehn Gesichter krankhafter Angst	28
Wie man eine Angststörung erkennt	28
Wie sieht Ihre Angst aus?	29
Angst aus heiterem Himmel – Angst vor der Angst: Panikstörung	33
Angst, in Angstsituationen keinen Fluchtweg oder Helfer zu haben – Angst, in der Falle zu sitzen: Agoraphobie (Platzangst)	42
Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen – eine einzelne Phobie beeinträchtigt das Leben: spezifische Phobien	56

Angst vor anderen Menschen – Angst vor sozialer Kritik: soziale Phobie	61
Angst vor allem und jedem – unkontrollierbare Sorgen und Befürchtungen: generalisierte Angststörung	70
Angst durch einen bleibenden Schock – Angst vor ungewollter Erinnerung an ein Trauma: posttraumatische Belastungsstörung	77
Angstbewältigung durch Zwänge – Zwangsrituale zur Vermeidung von Angst und Unsicherheit: Zwangsstörung	84
Angst, die Gesundheit zu verlieren – Angst vor eingebildeten Krankheiten: hypochondrische Störung	99
Angst als Folge einer körperlichen Erkrankung – Angststörung mit einem medizinischen Krankheitsfaktor: organische Angststörung	107
Angst als Folge von Alkohol- oder Drogeneinwirkung – Substanzen als Angstauslöser: substanzinduzierte Angststörung	111
Teil 2: BEFREIEN SIE SICH VON IHRER KRANKHAFTEN ANGST – DAS ANTI-ANGST-PROGRAMM IN SIEBEN SCHRITTEN	115
Das Angsttagebuch – ab heute Ihr ständiger Begleiter	117
Blicken Sie Ihrer Angst ganz nahe ins Gesicht – So lernen Sie Ihre Angst besser kennen	120
Sieben Schritte zur Angstbewältigung	123
Schritt 1: Konfrontationstherapie – Stellen Sie sich allen Angstsituationen	123
Schritt 2: Mentales Training – Stellen Sie sich Ihren Ängsten in Ihrer Vorstellung	167

Schritt 3: Kognitive Therapie – Entkräften Sie Ihre falschen Denkprogramme	185
Schritt 4: Körperliches Training – So gewinnen Sie wieder Vertrauen in Ihren Körper	204
Schritt 5: Emotionales Training – Gefühle wahrnehmen und ausdrücken läßt sich lernen	214
Schritt 6: Selbstsicherheitstraining – Werden Sie unabhängiger und selbstbewußter	222
Schritt 7: Anti-Streß-Training – Lassen Sie sich vom Alltagsstreß nicht unterkriegen	225
Was Ihnen sonst noch helfen könnte	228
Psychotherapie – wenn Selbsthilfe nicht genügt	228
Medikamente – wenn Selbsthilfe und Psychotherapie nicht ausreichen	229
Gesunde Ernährung – den Körper stärken	232
Stationäre Behandlung – wenn ambulante Möglichkeiten versagen	232
Selbsthilfegruppe – Unterstützung durch Gleichgesinnte	233
Das Internet als neueste Hilfsmöglichkeit – anonyme Helfer	233
Rettungsmannschaft Familie oder gute Freunde – mit Unterstützung geht alles leichter	233
Anerkennung der eigenen Grenzen – es ist nicht alles machbar, doch vieles modifizierbar	234
Schlußbemerkung	236
Ausgewählte Literatur	237

Vorwort

Es ist erschreckend und zugleich eine leider fast zwingende Konsequenz unserer hektischen Zeit und unseres immer stärker fremdbestimmten Lebens: der sprunghafte Anstieg der verschiedensten Angsterkrankungen in weiten Teilen der Bevölkerung. Mittlerweile leiden 15–25 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens unter krankhaften Ängsten. Nach neuen Studien sind gegenwärtig 9 Prozent aller Deutschen von einer behandlungsbedürftigen Angststörung betroffen.

Angststörungen sind bei Frauen die häufigste, bei Männern nach Alkoholproblemen die zweithäufigste psychische Störung. Dazu kommt noch, daß sie häufig schwerere psychische Störungen hervorrufen. So führen unbewältigte Ängste oft über eine Phase der Resignation in die Depression; folgt dann noch der verzweifelte Griff zu Alkohol oder anderen Beruhigungsmitteln, treten mit der so geschaffenen zusätzlichen Abhängigkeit viele weitere Probleme auf – ein Teufelskreis beginnt.

Immer gefährlicher wird diese Spirale gerade heutzutage durch die angespannte Situation am Arbeitsmarkt: Streß am Arbeitsplatz, Existenzsorgen aus Angst vor Kündigung, psychischer Druck, Mobbing etc. führen immer häufiger zu Angststörungen, und andererseits bewirken gerade diese bzw. ihre Folgen wie lange Krankenstände, Arbeitsunfähigkeit, depressive Erschöpfungsreaktion u.ä. wiederum erhebliche Probleme im Beruf – eine weitere Spirale, aus der es nur schwer ein Entrinnen gibt.

Das vorliegende Buch ist aus der ungewöhnlichen Zusammenarbeit zwischen einer langjährig tätigen Radio- und Fernsehmoderatorin und einem langjährig tätigen Psychologen und Psychotherapeuten entstanden. Das Ungewöhnliche daran ist nicht nur die Kooperation als Buchautoren, sondern auch der Umstand, daß die eine beim anderen über einen kürzeren Zeitraum eine Verhaltenstherapie gemacht hat.

Bei laufender Sendung vor einer halben Million Zuschauer umzufallen und dann Erwartungsängste vor dem Wiederauftreten zu bekommen ist einerseits die beste Voraussetzung dafür, sich in Menschen mit lebenseinengenden Ängsten einfühlen zu können.

Andererseits qualifiziert die langjährige psychotherapeutische Behandlung von Angst- und Panikpatienten auch dazu, ein populäres Buch über Angststörungen zu schreiben.

Was möchten wir mit diesem Buch erreichen? Unser Wunsch: Es soll allen Menschen mit krankhaften Ängsten helfen, entweder alleine damit fertig zu werden oder mit seiner Hilfe bestmögliche Voraussetzungen für eine gelungene Psychotherapie zu schaffen. Das Buch liefert zunächst einen ausführlichen und methodisch angelegten Überblick über 10 Angststörungen und im zweiten Teil ein Anti-Angst-Training in 7 Schritten. Der Aufbau des Buches ist klar und schlüssig – salopp formuliert: »Erkenne, was du hast, und schau, was du tun kannst.«

Teil 1 (»Lernen Sie Ihre Angst kennen«) hilft Ihnen zu erkennen, welche Angststörung Sie haben könnten. Fallbeispiele, Fragebögen, einfache und praxisnahe Beschreibungen, Erklärungen und Bewältigungsprinzipien vermitteln Ihnen ein anschauliches Bild jeder Angststörung.

Teil 2 (»Befreien Sie sich von Ihrer krankhaften Angst«) ist gedacht als Therapieprogramm für Zuhause in 7 didaktisch aufeinander abgestimmten Schritten, mit vielen Tips, hilfreichen Fragen und zahlreichen erprobten Übungen. Dieses Programm wurde von uns beiden eigens für dieses Buch entwickelt. Es berücksichtigt die neuesten Erkenntnisse der Verhaltenstherapie und des Mentaltrainings ebenso wie die zahlreichen und jahrelangen Therapieerfahrungen des Fachautors.

Unsere tiefe Überzeugung lautet: Angststörungen sind keine Sackgasse, es gibt einen Weg heraus. Wir hoffen, daß dieser Ratgeber allen Betroffenen als Hilfe zur Selbsthilfe und den Angehörigen und sonstigen Interessierten als Quelle der Information dienen kann. Wir wünschen allen Betroffenen, daß unser Anti-Angst-Training bei leichteren Angststörungen eine Psychotherapie ersparen und bei schwereren Beeinträchtigungen eine notwendige psychotherapeutische Behandlung wirksam unterstützen kann.

Hans Morschitzky
Sigrid Sator

Teil 1

Lernen Sie Ihre Angst kennen

Gesunde und krankhafte Angst

Angst als biologisch sinnvolle Reaktion

So paradox es für Angstkranke auch klingen mag: Angst ist zunächst einmal ein ganz normales menschliches Gefühl, genauso wie Freude, Liebe, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Angst ist sogar ein äußerst sinnvolles Warnsignal und schaltet sich immer dann ein, wenn Ereignisse und Situationen als bedrohlich, ungewiß oder unkontrollierbar eingeschätzt werden.

Angst bewirkt eine Alarmreaktion des Körpers und bereitet ihn auf Kampf oder Flucht vor – ohne langes Nachdenken: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird beschleunigt, und die Muskeln werden angespannt, um der Gefahr möglichst schnell zu entkommen. Angst ist Überlebensschutz – und das seit Jahrtausenden.

Angst ist eine Grundbefindlichkeit des menschlichen Seins. Wir können immer nur mehr oder weniger angstfrei sein, eine völlige Angstfreiheit ist ein unrealistisches und geradezu lebensgefährliches Ziel.

Das Wort »Angst« geht zurück auf das lateinische Wort *angustiae* bzw. das urindogermanische Wort *anghos*. Beide Worte bedeuten dasselbe: Enge, Beklemmung. Schon unsere Vorfahren verstanden somit Angst als eine körperliche Reaktion, die die Kehle zuschnürt, das Herz bedrängt und die Brust so einschnürt, daß die Luft wegbleibt. Und das ist bis heute so geblieben – Angst, ein »Urinstinkt«.

Angst – ein Spiegel der Zeit

Angstreaktionen sind nicht nur biologisch geprägt, sondern auch kulturell und sozial bestimmt. Frauen dürfen mehr Angst haben, Männer sollen dagegen möglichst keine Angst zeigen und neigen daher verstärkt zum Verdrängen. Unter den diagnostizierten Angstkranken befinden sich – je nach Angststörung – zwei- bis dreimal mehr Frauen als Männer, was aber nur beweist, daß Frauen häufiger eine Behandlung aufsuchen. Angst ist nicht weiblich, Männer gehen nur anders damit um – neigen eben zum Tabuisieren – und bekommen dafür häufiger

Alkoholprobleme und schwerere psychosomatische Störungen als Frauen.

Das Ausmaß von Ängsten ist auch von sozioökonomischen Gegebenheiten abhängig. Eine repräsentative Untersuchung nach der deutschen Wiedervereinigung hat gezeigt, daß krankhafte Ängste im Osten (16,3 Prozent) doppelt so häufig vorkommen wie im Westen (7 Prozent), was nur durch die Umbruchsituation zu erklären ist. Aus der Forschung ist bekannt, daß die Unkontrollierbarkeit und Unvorhersagbarkeit von Lebenssituationen eine der wichtigsten Ursachen für Angstreaktionen darstellt.

Zahlreiche Ängste hängen mit gesellschaftlichen und ökonomischen Entwicklungen und Gegebenheiten zusammen. Die Angst um den Arbeitsplatz, vor allem in krisengeschüttelten Branchen und bei bestimmten Arbeitnehmern (bei weiblichen, älteren, kranken und behinderten Personen) resultiert aus Veränderungen, die durch die Schlagworte Globalisierung, Rationalisierung, Umstrukturierung, Auslagerung in Billiglohnländer, steigender Kostendruck u. a. charakterisiert sind. Weniger Arbeitnehmer müssen immer mehr Arbeit bei stagnierenden Löhnen verrichten, so daß der Arbeitsdruck steigt und Panikattacken und Versagensängste zunehmen.

Die Symptome der Angst können je nach geschichtlichem Hintergrund wechseln. Bei Frauen manifestierten sich gegen Ende des 19. Jahrhunderts Angstsymptome oft in Ohnmachtsanfällen, bei Männern im Ersten Weltkrieg nicht selten in Form von unkontrollierbarem Zittern.

Angst kann sich auch sehr dramatisch in Form der sogenannten »Angsthysterie« äußern, verbunden mit Schreien, Weinen, Hyperventilation oder als stummer Leidenszustand in Form verschiedener psychovegetativer und psychosomatischer Störungen.

Es ist interessant und beinahe paradox, daß wir uns vor den realen Gefahren unserer technisch-industriellen Gesellschaft, wie etwa dem elektrischen Strom, bestimmten Chemikalien, Verkehrsmitteln oder Nuklearwaffen, oft weniger fürchten als vor Objekten und Situationen, die für unsere Vorfahren lebensgefährlich waren (z. B. Schlangen oder Dunkelheit). Dies zeigt, wie formbar unsere Reaktionen auf potentielle Angstreize sind, wenn wir nicht durch evolutionär bedingte und vererbte Ängste gesteuert werden.

Oder haben Sie etwa Angst vor dem Autofahren? Wohl kaum, obwohl das Auto erwiesenermaßen als äußerst unsicheres Verkehrsmittel gilt. Und warum nicht? Weil wir uns schlicht und einfach daran ge-

wöhnt haben. Dagegen äußert sich die evolutionär geprägte Höhenangst allzu oft in Panik vor dem Fliegen, einer der sichersten Fortbewegungsarten unserer Zeit.

Angst ist gelernt und kann wieder verlernt werden

Viele Ängste werden erlernt oder anerzogen – in der Familie, in der Schule, im Beruf, in der übrigen sozialen Umwelt und durch unterschiedlichste Lebenserfahrungen. Studien bestätigen, daß ängstliche Eltern oft auch ängstliche Kinder haben. Kein Wunder: übertriebene Fürsorge verhindert das Wachsen des kindlichen Selbstvertrauens und schürt die Entwicklung von Ängsten; auch allzu autoritäre Eltern, die ihre Kinder ständig demütigen und jede Autonomie verhindern, provozieren die gleiche Entwicklung. Das Positive daran ist: alles, was erlernt wird, läßt sich auch wieder verlernen. Viele Ängste aus dem Elternhaus oder aus früheren Phasen des Lebens lassen sich förmlich abstreifen wie eine zweite, überflüssig gewordene Haut. Voraussetzung ist: ein konsequenter Prozeß der Selbsterziehung und das Sich-Lösen aus den alten Verstrickungen. Mit dem Rest – einer rascheren Alarmiertheit bei vermeintlicher Bedrohung – kann man besser umgehen lernen.

Viele Angstpatienten sehen sich gerne als passives Opfer ihrer Eltern, was in dem einen oder anderen Fall durchaus berechtigt sein mag. Geben auch Sie Ihren Eltern alle Schuld für Ihre Ängste? Nur wenn Sie selbst zum aktiven »Täter« werden, können Sie die späteren Auswirkungen eines angstmachenden Elternhauses auflösen. Kindheit ist nicht Schicksal, sondern kann durch konstruktives Handeln als Erwachsener zumindest teilweise kompensiert werden. Nehmen Sie Ihr Leben im Hier-und-Jetzt mit Mut und Vertrauen selbst in die Hand!

Angst ist eine Kraft – nutzen Sie die Chance

Angst ist also ein biologisches, psychisches und soziales Warnsignal und tritt dann auf, wenn unser Körper, unsere Ziele oder unsere Sozialbeziehungen bedroht sind. Wir können der Angst eigentlich nur dankbar sein: Sie ist eine Kraft, die uns antreibt, endlich etwas anzupacken und aktiv Schritte zu tun.

Angst motiviert uns zur Bewältigung von realen Bedrohungen, sie hilft unserer Persönlichkeit, sich zu »häuten« und zu dem Lebensum-

feld zu finden, das wir uns wirklich wünschen. Angst fordert, ja – aber sie fördert auch.

Überlegen Sie nur: individuelle Angst mittleren Ausmaßes verstärkt unsere Anstrengungen in Leistungssituationen und aktiviert unseren Körper und unseren Geist zu Höchstleistungen. Und kollektive Angst führt zur Beseitigung negativer gesellschaftlicher Entwicklungen wie etwa Umweltverschmutzung, Ausbeutung der Erde, Beeinträchtigung des Erbgutes, Mißbrauch der Atomkraft.

Angst schützt uns auch vor zu gewagten Handlungen, die unsere Fähigkeiten übersteigen, wie Extrembergsteigen oder zu hohe Geschwindigkeit beim Autofahren.

Kennen Sie den Spruch von Erich Kästner: »Das Leben ist immer lebensgefährlich«? Unser Leben ist ständig Gefahren ausgesetzt; wir können sie nicht beseitigen, sondern nur besser bewältigen und tolerieren lernen.

Angst zeigt auf, was wichtig ist

Angst hat auch eine existentielle Dimension. Wir fürchten uns zu Recht davor,

- etwas zu verlieren, was uns Sicherheit gibt: Eltern, materielle Güter, Gesundheit, Unabhängigkeit;
- die Zuneigung anderer Menschen zu verlieren, durch deren Anerkennung wir selbstbewußt leben können;
- zu versagen, was in unserer Leistungsgesellschaft als Makel gilt;
- falsche Entscheidungen zu treffen, an deren Folgen wir zu leiden hätten;
- zu früh zu sterben, so daß viele unserer Hoffnungen und Erwartungen unerfüllt bleiben könnten.

Nur wer nichts und niemanden geliebt hat, hat keinerlei Verlustängste. Würden Sie so jemand für glücklich halten? Sie müssen also einen hohen Preis zahlen, wenn Sie tatsächlich keinerlei Ängste haben wollen!

Es gilt vielmehr, je nach Situation eine angemessene Balance aus Mut, Vorsicht und Angst zu entwickeln, um mit irrealen oder auch tatsächlichen Gefahren besser umgehen zu können.

Angstbewältigung besteht nicht in der Vermeidung oder gar Verleugnung der Angst, sondern in der konstruktiven Annahme unserer

Ängste. Nicht die Angst an sich gilt es zu bekämpfen, sondern den richtigen Umgang mit ihr zu lernen. Kooperieren wir doch mit unserer Angst, um dank ihr ohne Einengung unsere Ziele zu erreichen!

Der »Dreiklang der Angst«: Körper – Gedanken – Verhalten

Angst zeigt sich primär auf den folgenden drei Ebenen:

1. *Körperlicher Anteil*. Angst ist eine objektiv meßbare körperliche Reaktion und äußert sich etwa im Anspannen der Muskeln, in Herzrasen und in Veränderungen der Blutgefäße, des Blutdrucks, des Hautwiderstands und der Gehirnwellen. Krankhafte Angst geht immer einher mit bestimmten körperlichen Symptomen. Viele Angstpatienten haben – konstitutionell bedingt – ein rasch ansprechbares vegetatives Nervensystem.
2. *Subjektiver Anteil (Gedanken und Gefühle)*. Angst besteht aus bestimmten gedanklichen Prozessen wie Befürchtungen, Gefühlen der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins und aus noch mehr angstmachenden Denkmustern (»Es wird bestimmt etwas ganz Schlimmes geschehen«; »Ich kann mir in dieser Situation nicht mehr helfen«; »Mein Herzrasen ist gefährlich und kündigt bestimmt einen Herzinfarkt an«). Angstpatienten vergegenwärtigen sich oft sehr plastisch die letzte oder nächste Panikattacke, überschätzen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens bedrohlicher Ereignisse und deren Folgen, interpretieren bestimmte körperliche Symptome als Zeichen einer schweren Gesundheitsgefährdung, konzentrieren sich übermäßig auf potentiell gefährliche Situationen, beschäftigen sich zuviel mit Tod, Krankheit und Versagen, verharren in einer ständigen Bedrohungserwartung und können mit einem gewissen Restrisiko nicht umgehen.
3. *Verhalten (motorischer Anteil)*. Angst zeigt sich in bestimmten beobachtbaren Verhaltensweisen wie Starrwerden vor Schreck bis zur Regungslosigkeit, Zittern oder Beben, Fluchtreaktion, panikartigem Verhalten, Vermeidung von angstmachenden Situationen, Vermeidung von Blickkontakt. Eine Agoraphobie (Platzangst) ist ein Musterbeispiel für eine ständige Fluchtbereitschaft als Sicherheitsmaßnahme.

Diese körperlichen, gedanklich-gefühlsmäßigen und verhaltensbezogenen Anteile spielen bei der Entstehung und Aufrechterhaltung

von Angststörungen eine ganz entscheidende Rolle, ihre Ausprägung ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Bei manchen Menschen stehen eher die körperlichen Symptome im Vordergrund, bei anderen wieder mehr die Gedanken und Gefühlszustände. Immer aber werden die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen körperlicher Befindlichkeit, Verhalten, Denken und Gefühlen im Rahmen einer Angstbewältigungstherapie sinnvoll genutzt. Denn:

- *Änderungen im Verhalten führen auch zu Änderungen im Denken.* Auf diesem Grundsatz beruhen Therapiemodelle wie die Konfrontationstherapie in der Verhaltenstherapie. Sie versuchen, den Glauben an die Kontrollierbarkeit angstmachender Situationen zu stärken, indem sie dem Angstpatienten konkrete positive Bewältigungserfahrungen verschaffen.
- *Änderungen im Denken führen zu Änderungen im Fühlen und Verhalten.* Diese Erkenntnis wird bei den einsichtsorientierten Therapien (z.B. der Psychoanalyse) ebenso berücksichtigt wie in der kognitiven Verhaltenstherapie. Neue Sichtweisen führen zu neuen Verhaltensreaktionen. Die glaubhaft vermittelte Information, daß starkes Herzrasen und heftiger Schwindel bei Panikattacken völlig ungefährlich sind und keinesfalls den nahen Tod bedeuten, macht Mut, den körperlichen Schongang aufzugeben und sich wieder etwas mehr zu betätigen.
- *Änderungen im gefühlsmäßigen Erleben führen zu Änderungen im Verhalten und Denken.* Diesen Zusammenhang nutzen stärker emotionszentrierte Therapiekonzepte (z.B. die Gestalttherapie), aber auch bestimmte verhaltenstherapeutische Techniken.

Angst beginnt im Kopf: »Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie.« (Erich Kästner)

Das kennen Sie sicher: allein der Gedanke an Ihre Lieblingspeise bringt den Speichelfluß gehörig in Gang. Oder: bloß an den Kinoshocker von letzter Woche zu denken führt blitzartig zu Gänsehaut und kalten Händen. Sie sehen: allein die anschauliche und plastische Vergegenwärtigung einer vergangenen oder zukünftigen Situation führt zu einer lebhaften körperlichen Reaktion. Was für Erfolgserlebnisse und Glücksgefühle gilt, trifft ebenso auf Angst- und Panikzustände zu.

Denn: der Körper reagiert nicht nur auf die äußere Realität, sondern auch auf innere Zustände wie Erinnerungen und Befürchtungen.

Allein die gedankliche Vorstellung einer gefährlichen Situation mobilisiert den Körper blitzartig mit dem Ziel, dieses vermeintliche Gefahrenmoment möglichst rasch abzuwenden.

Dieser Mechanismus ist auch dann grundsätzlich sinnvoll und lebensnotwendig, wenn – wie dies häufig der Fall ist – eine Situation irrtümlich als bedrohlich eingeschätzt wird. Jeder kennt den Spruch »Das gebrannte Kind fürchtet das Feuer«. Aber worauf soll damit eigentlich hingewiesen werden? Wohl in erster Linie auf die große Bedeutung des Gedächtnisses in Zusammenhang mit – in diesem Fall – einer bedrohlichen Situation. Die negative Lernerfahrung des Kindes mit dem Feuer bestimmt darüber, wie es sich jetzt und später dem Feuer gegenüber verhält. Das Gedächtnis speichert wie eine Festplatte Lernerfahrungen, die über unser künftiges Verhalten in ähnlichen Situationen bestimmen. Noch ein Beispiel: Es gibt wohl niemanden, der bei Grün über den Zebrastreifen ginge und diesem Ereignis eine große Bedeutung beimessen würde. Gewöhnlich vertrauen wir bestimmten Menschen und Situationen ohne Furcht und Argwohn, in unserem Beispiel eben darauf, daß die Autos uns unbehelligt über die Straße gehen lassen. Ganz anders aber nach einer negativen Erfahrung. Eine Frau ging zum x-ten Mal voll Vertrauen über den Zebrastreifen vor ihrem Haus. Das erste Auto blieb korrekt stehen, der Fahrer des zweiten jedoch wollte unbedingt noch vorbeifahren und stieß die Frau mitten auf der Straße nieder. Nach einem langen Krankenhausaufenthalt hatte sie monatelang mit schweren Ängsten zu kämpfen, wann immer sie eine Straße überqueren wollte. Nach derartigen Erfahrungen müssen unser Geist und unser Körper wieder unterscheiden lernen, wie sinnvoll eine heftige Angstreaktion in bestimmten Situationen ist, ohne daß ständig eine Überreaktion in tatsächlich ungefährlichen Situationen erfolgt. Es gilt, wieder die Balance zu finden zwischen gerechtfertigten bzw. angemessenen Angstreaktionen und übertriebenen oder grundlosen.

Dieses Beispiel zeigt aber auch sehr deutlich, wie schwer es Angstpatienten fällt, wieder Vertrauen in die Umwelt und in den eigenen Körper zu finden, wenn eine gewöhnlich vernachlässigbare Restgefahr tatsächlich einmal eingetreten ist. Dies gilt für jede Form eines gewalttätigen Übergriffs von außen, aber auch für all jene Fälle, wo etwa nach einer ärztlichen Untersuchung ohne organischen Befund (»Es ist alles psychisch«) schließlich doch eine körperliche Ursache der Störung gefunden wurde.

Eine starke Vorstellungskraft und eine rege, bunte Phantasie: das

sind Begabungen, die für jede künstlerisch-kreative Tätigkeit erforderlich sind. Bei Ängsten wirken sie sich aber sehr ungünstig aus. Menschen mit einer Neigung zu Angststörungen haben oft ein sehr ausgeprägtes bildhaftes Denken («Was wäre, wenn ...») und betreiben in ausgefeilten inneren Dialogen eine »negative Selbsthypnose«, das heißt, sie können sich gefürchtete Zustände und Situationen so intensiv vergegenwärtigen, als wären sie real vorhanden. Wie ein Regisseur gestalten sie perfekt inszenierte innere Filme und Dramen, die Grenzen zwischen Realität und Phantasie verschwimmen.

Dieses bildhafte Denken ist aber auch eine Begabung und sollte sowohl bei der Selbsthilfe als auch in einer Psychotherapie konstruktiv genutzt werden. Solche phantasiebegabten Angstpatienten können durchaus lernen, ihren Angstfilm im Kopf positiv zu Ende zu denken, so daß statt der Katastrophe eine positive Form der Angstbewältigung erfolgt.

Wann immer Sie sich dazu durchringen können, sich Ihre Angstsituationen als bewältigbar vorzustellen, haben Sie schon viel geschafft! Auf jeden Fall wird die Bereitschaft verstärkt, sich dieser Situation zu stellen, anstatt ihr wie bisher immer auszuweichen. Denken Sie immer daran: jeder Weg, und sei er noch so weit, beginnt mit einem einzigen von tausenden Schritten.

Wie man sich angst machen kann

Die Macht der Gedanken wurde bereits vom griechischen Philosophen Epiktet (um 200 n. Chr.) sehr treffend formuliert: »Nicht die Dinge an sich sind es, die uns beunruhigen, sondern die Art und Weise, wie wir sie sehen.« Wie sehr dies auch auf Angstzustände zutrifft. Krankhafte Angst entsteht aus der Bewertung von Situationen und Zuständen und resultiert nicht einfach aus den »Dingen an sich«. Und ist das nicht eigentlich auch sehr beruhigend? Oft ist nicht die Situation an sich angstvoll, sondern das, was wir in Gedanken aus ihr machen.

Menschen mit Angststörungen neigen nun eben dazu, unwahrscheinliche, negative Ereignisse als sehr wahrscheinlich einzuschätzen und können ein bestimmtes Restrisiko nur sehr schwer ertragen. Die häufigsten dieser kognitiven Spiralen basieren auf einem extremen Sicherheitsdenken («Ich muß über alles informiert sein und jede mögliche Gefahr ausklammern, man kann ja nie wissen») und einem furchtsamen Umgang mit neuen Situationen («Ich möchte lieber nichts Neues ausprobieren, es könnte ja gefährlich sein»).