

MARGARET
WEHRENBURG

Dein Weg aus Angst und Panik

*Ein
persönliches
Arbeits-
buch*

BELTZ

Margaret Wehrenberg
Dein Weg aus Angst und Panik

*Für meine Patienten, die mich vieles über die Angst gelehrt haben,
mit herzlichem Dank für ihre Ausdauer und ihren Mut.*

MARGARET
WEHRENBURG

Dein Weg aus Angst und Panik

Ein persönliches *Arbeitsbuch*

Aus dem Amerikanischen von Ursula Bischoff

BELTZ

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The 10 Best-Ever Anxiety Management Techniques Workbook
© 2012 by Margaret Wehrenberg
Erschienen bei W. W. Norton & Company, Inc., New York

Dieses Buch ist auch als Printausgabe erhältlich:
ISBN 978-3-407-86405-5

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

www.beltz.de

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:
© 2016 Verlagsgruppe Beltz, Werderstr. 10, 69469 Weinheim
Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de,
Stephan Engelke (Beratung)
Umschlagabbildung: © verabonsai/shutterstock
Lektorat: Antje Herrmann, Freiburg
Satz: Sarah Ferdin, Stuttgart

E-Book

ISBN 978-3-407-22245-9

INHALT

	Einführung	7
TEIL I	TESTEN SIE SICH SELBST	11
	EINS	
	Leiden Sie unter Angst- oder Panikstörungen?	13
	ZWEI	
	Stresstest: Wie sich das Stressniveau auf die Angststörung auswirkt	41
TEIL II	WIE SIE DIE KÖRPERLICHEN SYMPTOME DER ANGST IN DEN GRIFF BEKOMMEN	61
	DREI	
	Strategie 1: Achten Sie darauf, was Ihr Körper aufnehmen und verarbeiten muss	63
	VIER	
	Strategie 2: Atmen Sie sich frei	83
	FÜNF	
	Strategie 3: Üben Sie Achtsamkeit mit verlagertem Aufmerksamkeitsfokus	97
	SECHS	
	Strategie 4: Lernen Sie, sich zu entspannen	107
TEIL III	WIE SIE DAS ANGSTBEWUSSTSEIN IN DEN GRIFF BEKOMMEN	127
	SIEBEN	
	Strategie 5: Stellen Sie Katastrophengedanken ab	129

ACHT	
Strategie 6: Stoppen Sie die Angstgedanken	153
NEUN	
Strategie 7: Halten Sie Ihre Sorgen im Zaum	175
ZEHN	
Strategie 8: Ändern Sie Ihr Verhalten durch umgesteuerte Selbstgespräche	201
TEIL IV	
WIE SIE DAS ANGSTVERHALTEN IN DEN GRIFF BEKOMMEN	225
ELF	
Strategie 9: Das zwanghafte Aktivitätsbedürfnis kontrollieren	227
ZWÖLF	
Strategie 10: Einen Trainingsplan zum Abbau der Angst entwickeln und umsetzen	251
Zum Weiterlesen	275
Webseiten und Adressen	279
Danksagung	282
Die Autorin	283

EINFÜHRUNG

Die Idee, ein begleitendes Arbeitsbuch zu meinem Buch *Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik* herauszubringen, ist schon seit geraumer Zeit in Erwägung gezogen worden. Kurz nach seinem Erscheinen wurde offensichtlich, dass es seinen Leserinnen und Lesern ermöglicht, ihre eigenen Angstprobleme zu erforschen und in Angriff zu nehmen. Ich erhielt viel Lob und Anerkennung für die darin geschilderten Konzepte. Doch Therapeuten und Betroffene äußerten immer wieder ihr Interesse an einem ergänzenden Leitfaden, um die einzelnen Strategien Schritt für Schritt in die Praxis umsetzen und eine strukturierte Erfolgskontrolle durchführen zu können.

So enthält dieses Arbeitsbuch sowohl klare Strukturen als auch konkrete Anleitungen zur praktischen Umsetzung der Strategien, die in *Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik* beschrieben sind. Sie wurden in den entsprechenden Kapiteln noch einmal zusammengefasst und durch Diagramme, Arbeitsblätter und Selbsttests ergänzt, die dazu beitragen sollen, die Auswirkungen der Angst- und Panikstörungen objektiver einzuschätzen. Die Checklisten und Selbsttests basieren auf Situationen, die ich im Lauf der Jahre in meiner Praxis beobachten konnte. Sie stellen keinen Anamnesebogen im klassischen Sinn dar, sondern enthalten Fragen, die ich meinen Patienten zur Erfassung ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte und Lebensumstände stelle.

Im Anschluss an die leicht durchzuführenden Selbsttests finden Sie eine genaue Beschreibung von Selbsthilfemethoden bei verschiedenen Arten der Angst- und Panikstörung. Entscheiden Sie selbst, ob Sie alle durcharbeiten oder sich auf diejenigen beschränken möchten, die zur Bewältigung Ihres spezifischen Angstproblems beitragen.

Mir ist bewusst, dass viele Menschen nicht nur unter Angst- und Panikstörungen, sondern auch noch unter anderen schwerwiegenden psychischen Problemen leiden. Nicht alle können in eigener Regie gelöst werden, aber Fortschritte bei der Bekämpfung psychischer Erkrankungen lassen sich

leichter erzielen, wenn man von den lähmenden Angstsymptomen befreit ist. Falls die Angststörung auf ein Trauma oder belastende Kindheitserfahrungen zurückzuführen ist, könnte professionelle Hilfe angeraten sein. Bei schweren oder anhaltenden Angst- und Panikattacken sollten Sie unbedingt einen Psychotherapeuten aufsuchen. Eine Verbesserung Ihres Zustands und die Gewissheit, dass Sie die Angstsymptome in den Griff bekommen können, werden den Umgang mit anderen psychischen Problemen erleichtern. Ich hoffe, dass dieses Arbeitsbuch Ihnen dabei helfen kann, Ihre Angst- und Paniksymptome Schritt für Schritt zu bewältigen. Viel Erfolg dabei!



Teil I



**TESTEN SIE SICH
SELBST**

LEIDEN SIE UNTER ANGST- ODER PANIKSTÖRUNGEN?

Angst. Stress. Sorgen. Panik. Diese Begriffe sind heutzutage weit verbreitet und dienen dazu, eine breit gefächerte Palette von Gefühlen und Erfahrungen zu beschreiben. Doch im klinischen Sinn beschreiben sie Zustände, die sich erheblich voneinander unterscheiden.

Stress ist ein Zustand, den wohl jeder kennt: Herausforderungen, denen wir uns gegenübersehen, können physische und psychische Anpassungsreaktionen hervorrufen, die darauf abzielen, die Belastung besser zu ertragen und zu bewältigen. Stress muss nicht immer schlecht sein: In gewissem Maß kann er sogar Wachstum und Entwicklung des Menschen unterstützen. Ein anspruchsvolles Projekt am Arbeitsplatz könnte beispielsweise dazu beitragen, unsere Organisationsfähigkeit zu verbessern und die Kreativität zu fördern. Hier handelt es sich um den sogenannten »Eustress«, der als positiv gewertet wird – im Gegensatz zu dem als negativ wahrgenommenen, krank machenden »Distress«, den wir gewöhnlich meinen, wenn wir von Stress reden. Mit dieser Art von Stress werden wir in Situationen konfrontiert, die uns belasten oder sogar überfordern und somit körperliche Anspannung und mentalen Druck erzeugen.

Angst kann Stress verursachen oder eine Reaktion darauf sein. Angst gehört zu den Empfindungen, die jeder Mensch zum Beispiel in Situationen hat, die mehrdeutig oder von einem vagen Gefühl der Bedrohung geprägt sind. Wenn wir verunsichert sind, haben wir oft ein mulmiges Gefühl, während wir gleichzeitig krampfhaft überlegen, wie wir uns verhalten sollen. Wir setzen die »Was wäre, wenn«-Litanei in Gang: »Was wäre, wenn ... geschieht? Was wäre, wenn ich ...?«, um zu einer Entscheidung zu gelangen und die Angst aufzulösen, die damit verbunden ist.

Sorgen können krankhaft werden, wenn die Angst auslösenden »Was wäre, wenn«-Gedanken immer wieder um Probleme kreisen, die noch gar nicht eingetreten sind und vielleicht niemals eintreten werden. »Was wäre, wenn sich mein Sohn im Kindergarten nicht eingewöhnt?«, »Was wäre, wenn ich den gesteigerten Leistungsanforderungen, die meine neue Position im Unternehmen mit sich bringt, nicht gewachsen bin?« Dieses zwanghafte Grübeln ist ein mentaler Zustand, bei dem sich immer wieder quälende und Stress verursachende Gedanken einstellen, die das Angstgefühl noch verstärken.

Panik kennzeichnet einen Zustand hochgradiger, oft irrationaler Furcht; er wird begleitet von intensiver körperlicher Erregung und lähmenden Gedanken, beispielsweise der Angst, zu sterben, verrückt zu werden oder die Kontrolle über eine Situation zu verlieren.

In diesem Buch finden Sie genaue Anleitungen für eine bessere Bewältigung solcher negativen Bewusstseinszustände. Beginnen wir mit der Angst.

Angst ist ein Grundgefühl des Menschen und stellt ein reales medizinisches Problem dar. Zu den charakteristischen Merkmalen gehören:

- emotionale Symptome (vage Befürchtungen, Angst vor einer Panikattacke, Angst vor sozialen Situationen)
- physische Symptome (Herzrasen, Benommenheit, Atemnot, zugeschnürte Kehle, Kribbeln)
- mentale Symptome (sich Sorgen machen, Gedanken kreisen immer wieder um die Angst, Angst, zu sterben oder den Verstand zu verlieren, usw.)

Zwischen Panik und akuter Angst besteht ein entscheidender Unterschied. Viele Betroffene haben das Gefühl, den ganzen Tag panisch zu sein, aber im klinischen Sinn ist eine echte Panikattacke von kurzer Dauer – oft auf wenige Minuten begrenzt. Doch die Nachwirkungen einer Panikattacke können Stunden anhalten, sodass man sich hinterher ausgelaugt, schwach und elend fühlt und »irgendwie spürt«, dass etwas nicht stimmt. Mit Panikattacken werden wir uns im zweiten Teil des Buches eingehender befassen.

Akute Angst entsteht aus dem intensiven Gespür, dass Unheil droht, doch im Gegensatz zu einer Panikattacke geht sie nicht unbedingt mit Herzrasen und ähnlichen Symptomen eines körperlichen Erregungszustands einher, der als lebensbedrohlich empfunden wird. Wir haben vielmehr eine dunk-

le Vorahnung, dass etwas Schlimmes passiert. Akute Angst macht sich beispielsweise bemerkbar, wenn die Schule Sie telefonisch benachrichtigt, dass Ihr Kind einen Unfall hatte, wenn Ihr Vater mit Schmerzen im Brustraum ins Krankenhaus eingeliefert wurde oder Ihre Partnerin ankündigt: »Wir müssen reden«, ohne näher darauf einzugehen, worüber. In solchen Situationen machen wir uns große Sorgen. Das Herz klopft schneller, wir fühlen uns unwohl, und die Gedanken kreisen nur noch um die Frage, ob alles gut gehen wird. Der erhöhte psychische und physische Belastungszustand hält so lange an, bis wir sicher sind, dass alles in Ordnung ist, oder wir eine ungefähre Vorstellung haben, wie wir die Situation in den Griff bekommen könnten. Dieses akute Angstgefühl kann Stunden andauern.

Gleichmaßen wichtig ist die Unterscheidung zwischen Angst- und Panikgefühlen und einer echten *Angststörung*. Jeder hat schon einmal Angst oder Panik empfunden; das allein besagt noch nicht, dass man unter einer *Angststörung* leidet. Erst wenn sich die ganze Aufmerksamkeit darauf konzentriert, Angst und Panik auslösende Situationen zu vermeiden – und zwar in einem Ausmaß, das unsere Lebensqualität beeinträchtigt –, sollte man die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass eine Angststörung vorliegt.

Es gibt verschiedene Angststörungen:

- Panikstörung
- generalisierte Angststörung
- soziale Angststörung
- Agoraphobie
- spezifische Phobien
- posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Zwangsstörungen

Auf jede dieser Störungen gehen wir später noch genauer ein.

Die verschiedenen Formen der Angst haben verschiedene Ursachen und verschlimmern sich in Alltagssituationen. Zu den Ursachen gehören unter anderem:

- genetische Veranlagung, in Stresssituationen Angstgefühle zu entwickeln
- Bewertung der Angst als ein extrem unangenehmes Gefühl, das um jeden Preis vermieden werden muss

- extremer oder anhaltender Stress
- traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit
- verschiedene andere medizinische, biologische Gründe oder Lebensumstände

Bestimmte physische Erkrankungen können Symptome hervorrufen, die denen der Angst gleichen; lassen Sie bei Ihrem Hausarzt einen Gesundheits-Check-up durchführen, um sie als Ursache der Angstzustände ausschließen zu können. Außerdem haben viele Medikamente Nebenwirkungen, die zu angstähnlichen Symptomen führen. Es kann sogar vorkommen, dass ärztlich verordnete Beruhigungsmittel das Angstniveau erhöhen. Zu den häufigen medizinischen Ursachen angstähnlicher Symptome gehören:

- Herzerkrankungen
- Schilddrüsenerkrankungen
- erhöhter Blutzuckerspiegel (Diabetes mellitus oder Hyperglykämie)
- hormonelle Veränderungen
- stimulierende Arzneimittel, beispielsweise Steroide oder Medikamente gegen Asthma
- Nebenwirkungen oder negative Reaktionen auf Medikamente

Tipp: Konsultieren Sie einen Arzt, um sicherzugehen, dass die Angstgefühle nicht auf physische Probleme oder Erkrankungen zurückzuführen sind.

Paradoxerweise suchen manche Menschen, die unter Ängsten leiden, viel zu oft ihren Arzt auf, obwohl die Angstsymptome keine körperlichen Ursachen haben. Das Angstgefühl bestärkt sie jedoch in der Überzeugung, dass die Probleme physischer Natur sein müssen, weil sie körperlich spürbar sind.

Angst geht durchaus mit körperlichen Symptomen und Begleitscheinungen einher, lässt sich jedoch nicht zwangsläufig auf physische Erkrankungen oder Gesundheitsprobleme zurückführen.

Angst kann also ganz unterschiedliche Ursachen haben und in unterschiedlicher Form auftreten. Manche Menschen leiden unter Panikattacken, die wie der Blitz aus heiterem Himmel über sie hereinbrechen; andere werden beinahe ständig von Sorgen geplagt. Deshalb ist es auch nicht erstaunlich, dass sich bei manchen eine Kombination aus Angst- und Paniksymptomen bemerkbar macht, die eine genaue Zuordnung erschwert. Und wieder andere fragen sich

verwirrt, ob die Angst, die sie empfinden, noch normal ist oder doch Anzeichen einer psychischen Störung. Vor allem in realen Lebenssituationen, die als bedrohlich gelten könnten, erkennt man oft schwer, ob die Angst eine normale Reaktion ist oder ein Problem, das der Aufmerksamkeit bedarf.

Wenn Sie unter Angstgefühlen leiden und nach Bewältigungsstrategien suchen, können Sie von den Schritt-für-Schritt-Anleitungen im Arbeitsbuch profitieren, ungeachtet des Ursprungs der Symptome. Die folgenden Abschnitte tragen dazu bei, diese Angstgefühle genauer zu bestimmen.

PANIKSTÖRUNGEN

Unter dem Begriff Panikattacken fasst man die plötzlich auftretenden körperlich und emotional intensiven Angstreaktionen zusammen, die als lebensbedrohlich empfunden werden und zwischen 10 und 13 Minuten andauern können. Meistens fühlt man sich nach dem Abklingen des Anfalls noch minuten- oder stundenlang schwach, ausgelaugt und verstört.

.....

• **Leiden Sie unter Panikattacken?**

• Kreuzen Sie die Symptome auf der Liste an, die Sie im Verlauf einer At-

• tacke bei sich selbst beobachtet haben:

• ☐ Herzrasen

• ☐ schnelle, flache Atmung

• ☐ Übelkeit

• ☐ Schweißausbrüche

• ☐ Harn- oder Stuhldrang

• ☐ Engegefühl oder Schmerzen im Brustkorb

• ☐ Atemnot oder Hyperventilation

• ☐ Enge in der Kehle oder Erstickungsgefühl

• ☐ Beben/Zittern

• ☐ Benommenheit

• ☐ Gefühl der Unwirklichkeit

• ☐ Überzeugung, sterben zu müssen, verrückt zu werden oder die Kont-

• rolle zu verlieren

.....

.....
: Wenn Sie fünf oder mehr Symptome angekreuzt haben, leiden Sie ver-
: mutlich unter Panikattacken.
:
:

Panikattacken können auch dann auftreten, wenn keine *Panikstörung* vorliegt. Panikattacken sind unangenehm. Sie überkommen uns meist in einem völlig unpassenden Augenblick. Sie erzeugen ein ungutes Gefühl, stellen aber an sich noch kein mentales Gesundheitsproblem dar. Was auf eine Panikstörung hinweist, sind vielmehr die *Angst* vor einer Panikattacke und eine gravierende *Veränderung* des gewohnten Tagesablaufs, um sie zu vermeiden.

-
: **Leiden Sie unter einer Panikstörung?**
: Haben Sie aufgrund einer Panikattacke eine der folgenden Veränderun-
: gen in Ihrem Leben eingeleitet? Kreuzen Sie die zutreffenden Fragen an:
: ☐ Ist Ihre Angst vor einer erneuten Panikattacke so groß, dass Ihre be-
: rufliche Tätigkeit oder Ihr gesellschaftliches Leben darunter leiden?
: ☐ Verzichten Sie auf die Teilnahme an Aktivitäten, die Ihnen früher
: Spaß gemacht haben?
: ☐ Beschränken Sie sich beim Autofahren auf Straßen, auf denen Sie sich
: vor Panikattacken sicher fühlen?
: ☐ Meiden Sie Transportmittel, die keine Möglichkeit bieten, nach Belie-
: ben auszusteigen, falls Sie in Panik geraten (beispielsweise U-Bahn,
: Bus, Flugzeug, Schiff, Fähre)?
: ☐ Meiden Sie soziale Situationen, weil Sie befürchten, eine Panikattacke
: zu erleiden (beispielsweise Partys, Großveranstaltungen)?
: ☐ Meiden Sie Theater, Restaurants oder belebte öffentliche Plätze aus
: Angst vor einer Panikattacke?
: ☐ Haben Sie begonnen, Ausgängen und Notausgängen verstärkte Auf-
: merksamkeit zu widmen?
: ☐ Waren Sie mehr als einmal in der Notaufnahme eines Krankenhauses,
: um sicherzugehen, dass Sie keinen Herzanfall haben?
: ☐ Machen Sie einen Bogen um Unterrichtsräume, in denen Veranstal-
: tungen mit zu wenigen oder zu vielen Teilnehmern stattfinden (Klas-
: senraum, Kursräume usw.)?
:
:

- Sind Sie schon einmal aus Angst vor einer Panikattacke dem Unterricht ferngeblieben?
- Haben Sie schon einmal einen Einkauf abgebrochen, aus Angst, von anderen Besuchern des Geschäfts bei einer Panikattacke beobachtet zu werden (beispielsweise Einkauf kurz vor Ladenschluss)?
- Haben Sie schon einmal Ihre sportlichen Aktivitäten unterbrochen, weil Sie befürchteten, durch die erhöhte Herzfrequenz oder Schweißausbrüche eine Panikattacke auszulösen?
- Haben Sie schon einmal Familienmitglieder oder Freunde gebeten, Sie bei einer Reise, selbst auf kurze Distanz, oder Einkäufen in Einzelhandelsgeschäften zu begleiten?

Auswertung:

- 1 = Sie haben noch keine Panikstörung, aber Sie sollten sich dieses angstgesteuerte Verhalten nicht angewöhnen! Die Panik lässt sich besser kontrollieren als beängstigende Situationen oder Begegnungen mit Menschen.
- 2 = Sie beginnen, Ihr Verhalten zu verändern, um Panikattacken vorzubeugen. Fragen Sie sich, ob es *wirklich* besser ist, Aktivitäten aufzugeben oder das Leben komplizierter zu machen, statt Panikattacken gezielt in Angriff zu nehmen.
- 3 = Sie leiden möglicherweise unter einer Panikstörung. Mit Sicherheit haben Sie jedoch Angst vor dem Gefühl der Angst! Obwohl das kein untrügliches Anzeichen für eine Störung ist, ändern Sie definitiv Ihr Leben, um Panikattacken zu umgehen.
- 4 oder mehr = Durch das Vermeidungsverhalten schränken Sie Ihren Lebensradius ein. Sie können nur gewinnen, wenn Sie lernen, die Panikattacken gezielt zu stoppen und wieder zu Aktivitäten zurückzukehren, auf die Sie notgedrungen verzichtet haben.

Das Vermeidungsverhalten ist deshalb so problematisch, weil die Methode einerseits zwar funktioniert, Sie jedoch mit der Veränderung der gewohnten Lebensweise zulassen, dass die Panikgefühle die Kontrolle über die Gestaltung Ihres Alltags übernehmen.

AGORAPHOBIE

Manche Menschen entwickeln eine Agoraphobie (Angst vor öffentlichen Plätzen, bestimmten Orten oder Menschenansammlungen) infolge des krampfhaften Bemühens, Panikattacken vorzubeugen. Das Vermeidungsverhalten wird als so große Erleichterung empfunden, dass der daraus resultierende Verlust des sozialen Miteinanders als belanglos in Kauf genommen wird. Auf Aktivitäten, die Spaß machen, und soziale Kontakte zu verzichten ist in ihren Augen ein geringer Preis im Vergleich zu der Möglichkeit, von Angstgefühlen (und Panikanfällen) befreit zu sein. Einige der Betroffenen haben ihr Leben dermaßen eingeschränkt, dass sie im Extremfall nur selten einen Fuß vor die Tür setzen, während sich andere zwar aus dem Haus wagen, aber genau festlegen, wohin sie gehen und mit wem (beispielsweise schaffen sie es nicht, eine Brücke zu überqueren oder ein Stadion zu besuchen). Die Auswahl der Orte, die besucht werden können, und der Menschen, die als Begleitung infrage kommen, wird zunehmend eingengt, bis das Verlassen des Hauses eine logistische Herausforderung darstellt, wie aus Abbildung 1.1 ersichtlich.

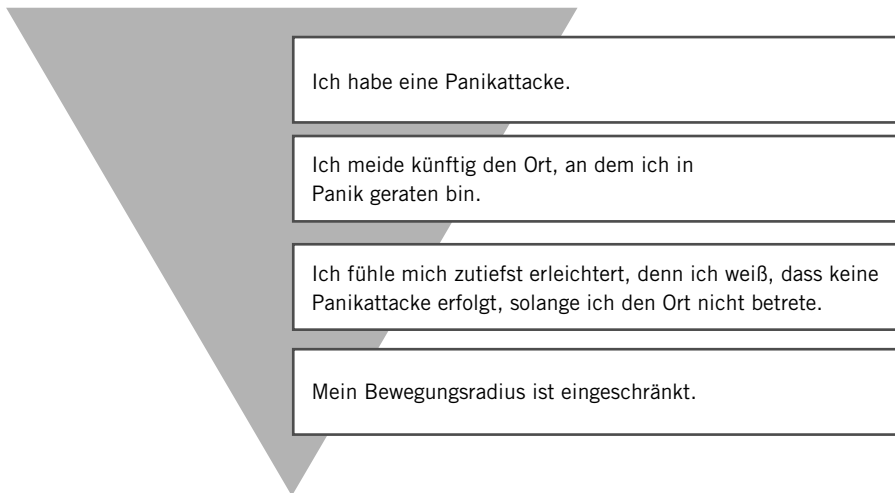


Abb. 1.1 Agoraphobie schränkt die Wahlmöglichkeiten ein

Auf die Agoraphobie gehe ich in diesem Buch nicht weiter ein. Falls sie mit Panikattacken beginnt, sollte die erfolgreiche Bewältigung der Panikgefühle auch die Angst vor dem Verlassen der häuslichen vier Wände verringern. Andernfalls könnte die Agoraphobie auf andere zugrunde liegende Einflussfaktoren hinweisen, die einer Psychotherapie bedürfen.

GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG

Während die Panikstörung auf einer einzelnen, konkreten Angst beruht (Angst vor einer Panikattacke), zerbrechen sich Menschen mit generalisierter Angststörung ständig den Kopf über alle nur erdenklichen Ereignisse und Probleme. Der Inhalt der Angst kann sich im Lauf der Zeit ändern, doch der Zustand ständiger Sorgen und Befürchtungen bleibt konstant.

Die starke Beeinträchtigung des normalen Lebenswandels, die durch eine generalisierte Angststörung entsteht, wird weitgehend unterschätzt. Dunkle Vorahnungen, die einseitige Ausrichtung der Aufmerksamkeit, das Nachlassen der allgemeinen Konzentrationsfähigkeit, das Gefühl drohenden Unheils und künftigen Elends sowie der Zustand der körperlichen Erregung wirken zusammen und entwickeln sich zu einer der größten Hürden für eine aktive Teilnahme am Leben. Der Verlust der Lebensfreude und die fortwährenden Sorgen behindern nicht nur die Aktivitäten tagsüber, sondern auch die Nachtruhe, sodass nicht einmal im Schlaf eine Erholungspause eintritt.

Das nachfolgende Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, sich ein wenig mehr Klarheit zu verschaffen, ob Sie unter einer generalisierten Angststörung leiden. Abbildung 1.2 veranschaulicht die Unterschiede zwischen »normalen« und übermäßigen Sorgen und Befürchtungen.

-
- Leiden Sie unter einer generalisierten Angststörung?**
- Treffen die Symptome, die in Abbildung 1.2 unter der Rubrik »übermäßige Sorgen« aufgelistet sind, auf Sie zu? Dann sollten Sie die nachfolgenden Aussagen sorgfältig durchlesen und diejenigen ankreuzen, die Sie mit »Ja« beantworten können.
- ☐ Seit ungefähr einem halben Jahr oder länger mache ich mir an den meisten Tagen große Sorgen.
 - ☐ Ich verderbe mir durch meine Grübeleien oft den ganzen Tag oder die Aussicht auf erfreuliche Ereignisse, obwohl meine Sorgen und Befürchtungen oft unbegründet sind und Dinge betreffen, die ganz normal laufen, wie berufliche Aktivitäten oder schulische Leistungen, physische Gesundheit oder Freundschaften.
 - ☐ Ich kann mir noch so viel Mühe geben, aber es gelingt mir nicht, mich von meinen Sorgen zu befreien.
-

Wenn Sie diese drei Aussagen angekreuzt haben, übersteigt Ihre Besorgnis das normale Maß und Sie leiden mit großer Wahrscheinlichkeit unter einer generalisierten Angststörung.

Normale Sorgen <i>Situationsspezifisch, vergehen mit der Lösung des Problems</i>	Generalisierte Angststörung mit ständigen, diffusen Sorgen <i>Übermäßig lange Zeitdauer; Sorgen, die sich als unbegründet erwiesen haben, werden rasch durch neue ersetzt</i>
	Jedes Mal, wenn meine Tochter das Haus verlässt, mache ich mir Sorgen um ihre Sicherheit.
Ich mache mir Sorgen, wenn ich bei schlechtem Wetter Auto fahre, und bin doppelt vorsichtig im Straßenverkehr.	Ich mache mir große Sorgen wegen des Wetters und setze mich nicht hinters Steuer, wenn Regen vorhergesagt ist.
Ich mache mir Sorgen, wie ich die Rechnung bezahlen soll, die ich nicht einkalkuliert hatte, und suche krampfhaft nach einer Lösung.	Ich zerbreche mir jeden Tag den Kopf, wie ich finanziell über die Runden kommen soll, falls ich meinen Arbeitsplatz verliere.

Normale Sorgen <i>Situationsspezifisch, vergehen mit der Lösung des Problems</i>	Generalisierte Angststörung mit ständigen, diffusen Sorgen <i>Übermäßig lange Zeitdauer; Sorgen, die sich als unbegründet erwiesen haben, werden rasch durch neue ersetzt</i>
Wenn meine Kinder krank sind, zum Beispiel Fieber haben, mache ich mir Sorgen, dass die Temperatur steigen könnte, und deshalb lasse ich sie keine Sekunde aus den Augen.	Ich bin außer mir vor Sorge, wenn meine Kinder Fieber haben oder krank sind; ich habe Angst, dass sie sterben könnten.
Ich mache mir vor jeder Prüfung Sorgen, wie schwer sie sein wird und ob ich sie schaffe.	Ich mache mir Sorgen, dass ich nicht intelligent genug bin, und vergleiche meine Noten andauernd mit denen meiner Freunde.
Ich mache mir große Sorgen, dass die Beziehung zu meinem Partner durch seinen Drogenrückfall ein für alle Mal in die Brüche gehen könnte.	Ich habe mir bei jeder Beziehung Sorgen gemacht, wann sie endet.
Ich möchte meine Kinder vor Schaden bewahren, deshalb überprüfe ich sorgfältig, ob die Haushaltschemikalien, die ich verwende, Vergiftungen hervorrufen können, falls sie geschluckt werden.	Ich bin laufend in Sorge wegen der Auswirkung der Umweltschadstoffe auf meine Kinder und halte im Internet fortwährend nach potenziellen Gefahren Ausschau.
Ich mache mir manchmal Sorgen, wenn ich ein ungewöhnliches körperliches Symptom bei mir entdecke, und suche den Arzt auf, wenn es innerhalb eines vernünftigen Zeitrahmens nicht von allein verschwindet.	Ich recherchiere sämtliche Symptome im Internet, mögen sie auch noch so geringfügig sein, um mich zu vergewissern, dass ich eine schwerwiegende Erkrankung ausschließen kann.

Abb. 1.2 Normale Sorgen versus übermäßige Sorgen

Einige Formen der generalisierten Angststörung werden von körperlichen Symptomen begleitet. Sie sind eine Folge der chemischen Vorgänge im Gehirn, die Sorgen erzeugen, und der Sorgen an sich, die ihrerseits Spannungen hervorrufen.

-
- Leiden Sie unter körperlichen Symptomen, die auf eine generalisierte Angststörung hinweisen könnten?
- Überprüfen Sie die folgenden Symptome und kreuzen Sie diejenigen an, die auf Sie zutreffen:
- ☐ Muskelverspannungen, einschließlich CMD (craniomandibuläre Dysfunktion = Beschwerden im Kausystem), oder Nacken-/Rückenschmerzen
 - ☐ Kopfschmerzen
 - ☐ Reizdarmsyndrom (»nervöser Darm«, durch Anspannung verschlimmert)
 - ☐ erhöhte Reizbarkeit
 - ☐ unruhiger Schlaf oder Erschöpfungszustand nach dem Aufwachen
 - ☐ Nervosität, Ständig-auf-dem-Sprung-Sein
- Wenn Sie drei oder mehr Symptome angekreuzt haben, sollten Sie Strategie 1 über die Ernährung und Reizaufnahme und Strategie 4 über Entspannungstechniken in Betracht ziehen (siehe *Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik*). Achten Sie außerdem darauf, ob sich nach längeren Phasen der Sorge und Angst Depressionen bemerkbar machen. Depressionen und generalisierte Angststörung überschneiden sich teilweise, und falls Depressionen auftreten, mangelt es Ihnen an der nötigen Energie und Antriebskraft, die Angst zu überwinden. Möglicherweise brauchen Sie professionelle Hilfe, beispielsweise eine Psychotherapie, um die Probleme aufzuarbeiten.
-

SOZIALE ANGSTSTÖRUNG

Schüchterne Menschen kennen die Angst vor sozialen Situationen in abgemilderter Form. Sie stehen nicht gern im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und scheuen öffentliche Auftritte vor großem Publikum. Gegen Schüchternheit ist nichts einzuwenden, und die meisten Betroffenen führen ein erfülltes Leben, ohne dass dieses Persönlichkeitsmerkmal ihre Leistungen beeinträchtigt. Soziale Angststörungen sind dagegen ein großes Hindernis bei der

Ausschöpfung des gesamten Potenzials, über das ein Mensch verfügt, weil Erfahrungen gemieden werden, die eine Herausforderung darstellen, aber dazu beitragen würden, Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterzuentwickeln. Die Sozialangst kann angeboren sein und sich ohne professionelle Hilfe verschlimmern. Sie kann während der Kindheit, Adoleszenz oder erst im Erwachsenenalter in Erscheinung treten. Die meisten Menschen nehmen ihre Sozialangst als unerträgliche Belastung wahr. Sie fürchten sich zutiefst vor diesem Angstgefühl und tun alles, um es zu vermeiden.

Die soziale Angststörung ist durch drei weitverbreitete Symptomgruppen gekennzeichnet, die sich auf die jeweils gefürchtete und gemiedene Situation beziehen. Sie sind mit dem Gefühl verbunden, ständig von anderen beobachtet zu werden, wegen eines unvermeidlichen gesellschaftlichen Fauxpas in die Kritik zu geraten oder wegen falscher Überzeugungen auf Ablehnung zu stoßen.

.....

• **Leiden Sie unter Sozialangst?** •

• Wie schneiden Sie in den drei folgenden Kategorien ab? Von Sozialangst •

• betroffene Menschen fühlen sich in den unterschiedlichsten Situationen •

• beobachtet. Überprüfen Sie die Aussagen und kreuzen Sie diejenigen an, •

• die auf Sie zutreffen: •

• Fürchten Sie, beobachtet zu werden, wenn Sie •

• ☐ in einem Restaurant essen? •

• ☐ einen Scheck oder eine Kreditkartenquittung unterschreiben? •

• ☐ im Unterricht Fragen beantworten sollen? •

• ☐ bei einer Geschäftsbesprechung das Wort ergreifen? •

• ☐ während einer Theater- oder Kinovorstellung Ihren Sitz verlassen? •

• Menschen mit Sozialangst ist es ein Gräuel, von anderen kritisiert zu •

• werden. Befürchten Sie in einer sozialen Situation, dass Sie •

• ☐ nicht in der Lage sind, interessante Beiträge zum Gespräch zu leisten? •

• ☐ nicht gut bei anderen ankommen? •

• ☐ erröten oder schweigen, wenn Sie neue Leute kennenlernen? •

• ☐ sich blamieren, weil Sie das Falsche sagen? •

.....

- gesellschaftliche Unzulänglichkeiten offenbaren, beispielsweise unpassende Kleidung gewählt haben oder »mangelnden Schliff« erkennen lassen, weil Sie nicht wissen, welche Gabel an einem gedeckten Tisch für welches Gericht benutzt wird?

Wenn Sie unter Sozialangst leiden, gehen Sie vermutlich davon aus

- dass alle anderen wissen, wie man sich richtig verhält.
- dass Sie der einzige Mensch sind, der sich nicht auskennt oder Fehler macht, wenn er etwas Neues dazulernt.
- dass Sie in Situationen, die Ihnen fremd sind, auf Ablehnung stoßen.
- dass andere genau beobachten, wie Sie sich in der Öffentlichkeit verhalten.
- dass ein Gefühl der Demütigung unvermeidlich ist, das Sie niemals überwinden würden.

Wie viele der 15 Aussagen haben Sie angekreuzt?

- 2 oder weniger = Sie haben keine soziale Angststörung. Bei jedem Menschen stellen sich hin und wieder solche Unsicherheitsgefühle ein.
- 3 = Sie scheuen vermutlich vor solchen Situationen zurück.
- 4 oder mehr = Sie machen sich zu viele Sorgen über Ihre gesellschaftliche Akzeptanz und leiden möglicherweise unter Sozialangst. Die Strategien und Techniken in diesem Buch tragen zur Desensibilisierung und zum Verlernen der Angst bei.

Leistungsangst ist eine weitere Form der Sozialangst. Sie macht sich in bestimmten Situationen bemerkbar – wenn jemand beispielsweise vor Publikum singen, eine Rede halten, bei Proben vorsprechen oder sich im Unterricht zu Wort melden soll. Die Angst kann so intensiv sein, dass man sie um jeden Preis vermeiden möchte, auch wenn sie nicht auf eine einzige Bewertungssituation beschränkt ist. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten – beispielsweise die Energie- oder EMDR-Therapie, die ihren Ursprung in der Psycho-Traumatherapie hat –, um die Leistungsangst zu überwinden. Weitere Informationen finden Sie unter den Rubriken »Zum Weiterlesen« und »Webseiten und Adressen« am Ende des Buches.

SPEZIFISCHE PHOBIEN

Eine Phobie kann sich auf eine konkrete Angst vor bestimmten Objekten beziehen, beispielsweise Schlangen, Spinnen oder Insekten. Viele Menschen leiden unter solchen Phobien, die das Leben normalerweise kaum beeinträchtigen. Es gibt gleichwohl auch sogenannte situative Phobien – wie Angst vor der Dunkelheit, vor dem Überqueren einer Brücke oder Klaustrophobie (die Angst vor engen oder abgeschlossenen Räumen) –, die eine Hürde darstellen können, weil sie einen reibungslosen Ablauf des Alltags erschweren.

Einige Phobien scheinen nicht an ein bestimmtes Erlebnis gebunden zu sein, das als Auslöser der Angststörung diene. Sie lassen sich relativ leicht mit verschiedenen Desensibilisierungsmethoden behandeln. Hat die Phobie ihren Ursprung jedoch in einer traumatischen Erfahrung, hängt der richtige Therapieansatz von der Art des traumatischen Ereignisses und den Folgewirkungen ab, die bis in die Gegenwart hineinreichen.

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG

Seit bekannt ist, wie mühevoll es für Kriegsveteranen sein kann, ihr altes Leben wiederaufzunehmen, hat die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) die gebührende Aufmerksamkeit in der Presse gewonnen. PTBS gilt als schwere Erkrankung; sie tritt als verzögerte psychische Reaktion auf eine extrem belastende Situation auf,

- die lebensbedrohlich für die eigene oder eine andere anwesende Person war.
- die Angst und Schrecken verbreitet hat.
- die ein Gefühl der Hilflosigkeit oder des Ausgeliefertseins hervorgerufen hat, beispielsweise Naturkatastrophen, Kriegshandlungen oder Gewaltverbrechen.

Nicht jeder leidet infolge solcher Erfahrungen unter einer posttraumatischen Belastungsstörung, doch Menschen aller Altersgruppen können davon betroffen sein; sie macht sich durch Symptome bemerkbar, die die Lebensqualität und die Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen. Dazu gehören

beispielsweise nächtliche Alpträume oder Flashbacks, in denen das Trauma ganz oder teilweise wiedererlebt wird. Die Betroffenen werden depressiv und überängstlich, leiden unter Konzentrations- und Schlafproblemen, sind reizbar oder neigen zu Wutausbrüchen und Tobsuchtsanfällen. Diese Symptome erscheinen gewöhnlich innerhalb eines Monats nach dem auslösenden Ereignis, manchmal treten sie auch erst nach vielen Monaten oder Jahren auf. Obwohl alle im Buch beschriebenen Strategien dazu beitragen, die mit der PTBS einhergehenden Ängste in den Griff zu bekommen, reichen sie zur Bearbeitung der traumatischen Erfahrung nicht aus. Falls Sie unter einer PTBS leiden oder einen diesbezüglichen Verdacht haben, sollten Sie unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen!

ZWANGSSTÖRUNGEN

Zwangsstörungen (*obsessiv-compulsive disorder* oder OCD) werden nicht durch lebensprägende Ereignisse verursacht. Man kann Menschen zu krankhafter Sorge oder Übervorsicht erziehen, nicht aber zu Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen wie Waschzwang, Kontrollzwang oder zwanghaftem Horten. Zwangsstörungen gehören zum Formenkreis der angeborenen neurobiologischen Erkrankungen, obwohl sie oft erst in der Adoleszenz oder im Erwachsenenalter in Erscheinung treten. Warum Zwangsstörungen plötzlich auftauchen, ist bis heute noch nicht vollends geklärt, doch einige Zwangssymptome könnten durch eine unzureichend behandelte Streptokokkeninfektion im Kindesalter ausgelöst worden sein.

Zu den Anzeichen, die auf eine Zwangsstörung hinweisen, gehören nicht nachvollziehbare Sorgen und Ängste, die zur Obsession werden. Sie haben zur Folge, dass ein Mensch bestimmte Verhaltensweisen fortwährend in ritualisierter Form wiederholt (Zwangshandlungen), um die mit den Zwangsgedanken verbundenen Befürchtungen zu zerstreuen. Einige Zwangshandlungen wie der Waschzwang lassen sich auf Antrieb erkennen, während andere subtiler sind, beispielsweise das Bedürfnis, ständig den Talisman zu berühren oder das Haus jedes Mal mit demselben Fuß voraus zu verlassen.

Menschen, die unter Zwangsstörungen leiden, leben in der ständigen Ungewissheit, ob sie eine Aufgabe zufriedenstellend abgeschlossen oder etwas