



Michael Rufer
Heike Alsleben
Angela Weiss

Stärker als die Angst

Ein Ratgeber für Menschen
mit Angst- und Panikstörungen
und deren Angehörige

2., ergänzte und korrigierte Auflage

 hogrefe

Stärker als die Angst

Stärker als die Angst

Michael Rufer, Heike Alsleben, Angela Weiss

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;
Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz,
Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

**Michael Rufer
Heike Alsleben
Angela Weiss**

Stärker als die Angst

Ein Ratgeber für Menschen mit Angst-
und Panikstörungen und deren Angehörige

2., ergänzte und korrigierte Auflage
unter Mitarbeit von
Barbara Karwen und Iver Hand



Prof. Dr. med. Michael Rufer

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsspital Zürich
Culmannstrasse 8
8091 Zürich
Schweiz
E-Mail: michael.rufer@usz.ch

Angela Weiss

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Deutschland
E-Mail: angela.weiss@uke.de

Dipl.-Psych. Heike Alsleben

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Deutschland
E-Mail: h.alsleben@uke.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: + 41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: René Tschirren
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Umschlagabbildung: © iStockphoto/freelying
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Illustrationen: Hans Winkler, E-Mail: hanzwinkler@mail.ru
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

2., ergänzte und korrigierte Auflage 2016
© 2011 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95610-7)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75610-3)
ISBN 978-3-456-85610-0

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	11
Vorwort	13
1 Was ist Angst?	17
1.1 Angst ist ein normales Gefühl	17
1.2 Angst zeigt sich unterschiedlich	17
1.3 Angst hat verschiedene Gründe	18
1.4 Warum entwickeln Menschen Angst?	19
1.5 Wie verläuft eine Stressreaktion?	24
1.6 Wie äußert sich Angst?	29
2 Welche Angststörungen gibt es?	33
2.1 Wann wird Angst zur Krankheit?	33
2.2 Welches sind die häufigsten Angststörungen?	34
2.3 Welche spezifischen Formen der Angststörung gibt es?	34
2.3.1 Panikstörung	35
2.3.2 Phobische Störungen: Agoraphobie, soziale Phobie, spezifische Phobie	36
2.3.3 Generalisierte Angststörung	41
3 Ursachen und aufrechterhaltende Bedingungen von Angststörungen	43
3.1 Wie entstehen Angststörungen?	43
3.2 Neurobiologie der Angst	44
3.3 Fehlsteuerungen bei der Stressreaktion	46
3.4 Teufelskreis der Angst	48
3.5 Was kann geschehen, wenn ich nichts unternehme?	50
4 Wie gelingt Selbsthilfe bei Angststörungen?	53
4.1 Anleitung zur Selbsthilfe	54
4.2 Wie wirkt sich regelmäßiges Üben auf die Angstintensität aus?	58

4.3	Planung und Durchführung von Übungen	
	zur Angstbewältigung	60
4.3.1	Angsthierarchie erstellen	60
4.3.2	Übungsvorschläge	61
4.3.3	Worauf Sie bei der Planung von Übungen achten sollten	62
4.3.4	Wiederholung und Ausdehnung der Übungen	65
4.3.5	Regelmäßige Mahlzeiten und genügend Trinken	66
4.3.6	Skala zur Einschätzung der Angstintensität	67
4.3.7	Bewältigung schwieriger Situationen beim Üben und Umgang mit Rückschlägen	68
4.3.8	Umgang mit Panikattacken «aus heiterem Himmel» ..	70
4.4	Andere Problembereiche	72
4.5	Ziele erreichen	74
5	Häufig gestellte Fragen von Betroffenen	79
5.1	Kann ich nicht doch ohnmächtig werden, während ich eine Angstattacke habe?	79
5.2	Hält mein Herz Angstattacken mit Herzrasen und Blutdruck- anstieg überhaupt aus?	80
5.3	Warum bekomme ich körperliche Symptome und Ängste in stressfreien Zeiten?	80
5.4	Wenn ich ein Antidepressivum absetze, kommt dann die Angst wieder?	81
5.5	Darf ich aktiv Sport treiben?	81
5.6	Ich empfinde eigentlich weniger Angst, sondern vor allem Schwindel – bin ich körperlich krank?	82
5.7	Wie sollen sich meine Angehörigen verhalten?	82
5.8	Ist meine Angst nicht vielleicht doch körperlich verursacht? ...	83
5.9	Welche Therapie hilft ganz sicher, damit meine Ängste weggehen?	84
5.10	Kann ich dadurch, dass ich Panik habe, verrückt werden?	84
5.11	Was bedeutet Hyperventilation? Und was kann ich dagegen tun?	85
6	Informationen für Angehörige	87
6.1	Einfluss von Angst auf das Leben anderer	87
6.2	Hilfestellung durch und für Angehörige	88

7	Behandlungsmöglichkeiten von Angststörungen	91
7.1	Kognitive Verhaltenstherapie	92
7.1.1	Beginn der Therapie: Die Verhaltensanalyse	92
7.1.2	Die Expositionstherapie	92
7.1.3	Kognitive Verfahren	94
7.1.4	Entspannungsverfahren	94
7.1.5	Bearbeitung von Hintergrundproblemen	94
7.2	Medikamentöse Behandlung	95
7.2.1	Antidepressiva	96
7.2.2	Kalziumkanalblocker (Antikonvulsiva)	97
7.2.3	Beruhigungsmittel (Benzodiazepine)	98
7.2.4	Neuroleptika	98
7.2.5	Betablocker	98
7.2.6	Pflanzliche Präparate	99
7.3	Wann und wie sollte ein Antidepressivum wieder abgesetzt werden?	100
8	Progressive Muskelentspannung	103
8.1	Warum progressive Muskelentspannung?	104
8.2	Was müssen Sie beim Üben berücksichtigen?	105
8.3	Wie laufen die Übungen ab?	106
8.4	Übungsanleitung für die Langform (15 Minuten)	107
8.5	Übungsanleitung für die Kurzform (7 Minuten)	110
8.6	Das Ruhebild	112
8.6.1	Wie entwickle ich mein Ruhebild?	112
8.6.2	Übungsanleitung für das Ruhebild (3 Minuten)	113
8.7	Protokolle zur progressiven Muskelentspannung	113
8.8	Häufige Fragen bei der progressiven Muskelentspannung	114
8.8.1	Muss ich die Augen bei der progressiven Muskel- entspannung schließen?	114
8.8.2	Woran merke ich, dass ich entspannt bin?	114
8.8.3	Ich habe keine Veränderungen gespürt! Soll ich dennoch mit dem Üben weitermachen?	114
8.8.4	Ich bekam während der Übung Angst. Woher kommt das und was kann ich dagegen tun?	115
8.8.5	Ich bekam während oder nach der Übung Schmerzen – was kann ich dagegen tun?	116

8.8.6	Wie schaffe ich es, mich besser zu konzentrieren und nicht so leicht ablenken zu lassen?	117
8.8.7	Was hilft mir dabei, den Übungsablauf besser im Kopf zu behalten?	117
8.8.8	Warum beginnt man mit der dominanten Hand?	118
8.8.9	Kann ich nicht gleich die Kurzform üben?	118
8.8.10	Wie kann ich das Verfahren in der Öffentlichkeit anwenden?	118
8.8.11	Ich schlafe beim Üben ein – ist das gut, weil es zeigt, dass ich mich entspannt habe?	119
8.8.12	Wie lange muss die progressive Muskelentspannung geübt werden?	119

9	Achtsamkeit	121
----------	------------------------------	-----

10	Selbsthilfeangebote	127
-----------	--------------------------------------	-----

10.1	Selbsthilfegruppen	127
10.2	Selbsthilfeangebote im Internet	131
10.3	Bibliotherapie	131

11	Literaturempfehlungen und nützliche Adressen	133
-----------	---	-----

11.1	Literaturempfehlungen	133
11.2	Nützliche Adressen	136
11.2.1	Selbsthilfegruppen	136
11.2.2	Weitere Internetadressen mit Informationen zu Angststörungen und Selbsthilfemöglichkeiten	139
11.2.3	Informationen zum Erlernen von Achtsamkeit	139
11.2.4	Adressen für Angehörige von Menschen mit einer Angsterkrankung	140

Anhang:	Arbeitsblätter	141
----------------	---------------------------------	-----

	Übersicht der Arbeitsblätter und Protokollbogen	142
--	---	-----

	Über die AutorInnen	153
--	-------------------------------	-----

	Sachregister	155
--	------------------------	-----

*«Wenn Du Angst vor der Angst hast, kann sie Dich überwältigen.
Aber wenn Du sie ruhig zu Dir einlädst und ihr in Achtsamkeit zulächelst,
wird ihre Stärke nachlassen.»*

Thich Nhat Hanh (Zen-Meister und buddhistischer Mönch)

Vorwort zur 2. Auflage

Gut fünf Jahre nach dem Erscheinen der letzten Auflage war es an der Zeit, diesen bewährten Ratgeber für Menschen mit Angst- und Panikstörungen und deren Angehörige zu überarbeiten und zu erweitern. Da sich dieses Buch seit seinem erstmaligen Erscheinen im Jahr 2004 (damals noch beim Elsevier-Verlag) als beliebter Ratgeber etabliert hat, haben wir das Konzept beibehalten: Das auch vom Umfang her lesefreundliche Buch bietet zum einen eine anschauliche Zusammenfassung des aktuellen Wissens zu Angststörungen sowie deren Behandlungsmethoden und zum anderen eine konkrete Anleitung zur Selbsthilfe. Abgerundet wird der Inhalt durch die Beantwortung von häufig gestellten Fragen von Betroffenen und Angehörigen.

Was hat sich in der neuen Auflage geändert? Der gesamte Text wurde auf seinen Aktualisierungsbedarf hin überprüft und auf den neuesten Stand des Wissens gebracht. Es wurden Informationen zu neuen Entwicklungen der letzten Jahre ergänzt. Das betrifft unter anderem die spannenden wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre zur Neurobiologie der Angst. Und das Buch wurde um ein neues Kapitel erweitert, in welchem aktuelle Ansätze der Selbsthilfe und der Psychotherapie auf der Basis von achtsamkeitsbasierten Verfahren abgehandelt werden.

Darüber hinaus wurden in allen Kapiteln sprachliche Korrekturen vorgenommen, um die Klarheit der Formulierungen an einigen Stellen zu verbessern. Hierbei gingen auch viele Hinweise von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten ein, die unser Buch gelesen haben und wertvolle Rückmeldungen gaben. Dies betrifft zum Beispiel das ausführliche Eingehen auf die Umgangsmöglichkeiten mit Rückschlägen bei der Angstbewältigung. Zu diesem wichtigen Thema wurde auch ein neues Arbeitsblatt in den Anhang aufgenommen.

Wir hoffen, dass auf diese Weise auch die neue Auflage viele Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und weitere Interessierte anspricht und hierdurch einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung von Angsterkrankungen leistet.

Zürich und Hamburg, im April 2016

Michael Rufer, Heike Alsleben und Angela Weiss

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser
Liebe Betroffene, liebe Angehörige

Angst schützt vor Gefahren und hilft uns dabei, in bedrohlichen Situationen schnell und effizient zu handeln. Doch Ängste und Sorgen können ein solches Ausmaß annehmen, dass sie den Alltag bestimmen und dadurch Spontanität und Gelassenheit verloren gehen. Häufig kommen noch körperliche Beschwerden hinzu, wie zum Beispiel wiederkehrendes Herzklopfen, Schwindel oder schmerzhafte Muskelverspannungen. Und obwohl keine wirkliche Bedrohung besteht, treten die Ängste immer wieder auf und führen oftmals zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität. In solchen Fällen ist die Angst nicht mehr hilfreich, sondern wird zu einem ernsthaften Problem. Man spricht dann von einer Angsterkrankung, etwa jeder siebte Mensch leidet im Laufe seines Lebens einmal daran. Auch für Angehörige, die den Betroffenen leiden sehen und immer wieder versuchen zu helfen, kann dies sehr belastend sein.

Die Ängste können dabei ganz unterschiedlich in Erscheinung treten. Manchmal beziehen sie sich konkret auf bestimmte Situationen oder Objekte, beispielsweise enge Räume oder bestimmte Tiere. Solche umschriebenen Ängste werden als **spezifische Phobien** bezeichnet. Bei anderen Betroffenen bestehen Ängste vor mehreren Situationen, die dadurch gekennzeichnet sind, dass es aus ihnen keinen schnellen Fluchtweg gibt. Dies ist mit der Befürchtung verbunden, nicht schnell genug flüchten zu können oder keine Hilfe zu bekommen, wenn etwas passieren sollte (z. B. eine vermeintlich beginnende Ohnmacht oder Atemnot). Man nennt dies eine **Agoraphobie**, typische angstausslösende Situationen sind unter anderem Menschenmengen, volle Kaufhäuser, Kinobesuche oder das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Bei der **sozialen Angst-**

störung (soziale Phobie) hingegen wird befürchtet, von anderen negativ bewertet zu werden, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich peinlich zu verhalten. Also beispielsweise im Gespräch mit anderen zu erröten oder bei einem eigenen Vortrag ein «Blackout» zu erleben und sich dadurch zu blamieren.

Aber auch unabhängig von bestimmten Situationen können Ängste attackenweise oder dauerhaft bestehen. Wenn häufig und scheinbar grundlos, wie «aus heiterem Himmel», intensive Angstattacken auftreten, spricht man von einer **Panikstörung**. Eine andere Angststörung äußert sich in andauernden, übertriebenen Sorgen über verschiedenste Alltagsereignisse und Probleme. Häufig kommen Schlafstörungen und andere körperliche Stresssymptome hinzu. Man bezeichnet dies als **generalisierte Angststörung**.

Viele Betroffene und Angehörige möchten sich näher informieren, um das Auftreten von Ängsten besser zu verstehen und hilfreiche Bewältigungsstrategien kennenzulernen. Für diese haben wir das vorliegende Buch geschrieben. Wir möchten verständliche Informationen darüber vermitteln, wie die verschiedenen Angststörungen aussehen, was deren Ursachen sein können, wie sich Betroffene selber helfen und auf welche Weise Angehörige Unterstützung geben können. Darüber hinaus beschreiben wir die nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen wirksamsten Therapien, die immer dann empfehlenswert sind, wenn Selbsthilfe alleine nicht ausreicht. Häufige Fragen von Menschen mit Angsterkrankungen werden von uns aufgegriffen und konkret beantwortet.

Eine große Zahl von Lesern haben uns wertvolle Rückmeldungen zur 1. Auflage dieses Buches gegeben, welches im Jahr 2004 beim Elsevier-Verlag erschienen und inzwischen vergriffen ist. Einige haben berichtet, dass sie den Ratgeber erfolgreich zur alleinigen Selbsthilfe genutzt haben, andere fanden ihn hilfreich als Ergänzung zu einer laufenden Behandlung. Dankenswerter Weise haben wir auch manche Anregung für Verbesserungen bekommen und diese in den nun neu beim Verlag Hans Huber erschienenen Ratgeber aufgenommen. Darüber hinaus wurden alle Texte, Tabellen und Abbildungen überarbeitet und aktualisiert. Auf diese Weise hoffen wir, dass wir Sie dabei unterstützen können, Ängste