

STARK GEGEN ÄNGSTE

PROF. DR. DR. MED. ANDREAS HILLERT



Psychotherapeut Andreas Hillert



Wirksame Strategien gegen Ängste,
Phobien und Panikattacken



INHALTS- VERZEICHNIS

1 Keine Angst vor der Angst!

Das wichtigste aller Gefühle 5 • Wozu man Gefühle braucht 10 • Ängste haben Konjunktur 13

2 Vom Überlebensfaktor zum Gegner

Alarmzustand im Nervensystem 20 • Die Chemie der Angst 27 • Angstreaktionen: unlogisch, aber effektiv! 31 • Zwischen Veranlagung und Lebensgeschichte 33 • Wenn Angst zum Problem wird 38

3 Formen der Angst

Diagnosen: Schubladen oder Kontinuum? 42 • Phobien: Spinne, Maus und Fahrstuhl 48 • Panikattacken: Herzinfarkt oder verrückt werden 54 • Soziale Ängste: von anderen abgelehnt werden 65 • Generalisierte Ängste: Wenn meiner Familie nur nichts zustößt! 68 • Angst vor Krankheiten: Hypochondrie & Co 73 • Ängstliche Persönlichkeiten: Vor- und Nachteile 77 • Angst aus anderen Gründen 80

4 Ängste überwinden: ein Intensivkurs

Wie geht man mit Ängsten um? 85 • Meine Angstgeschichte: Wie sie begann ... 90 • Die Dynamik der Angst ist ein Teufelskreis 95

5 Ängsten ganz neu begegnen

Ein Treffen auf Augenhöhe 107 • Schritt I: Wenn die Angst mit Ihnen spielt 111 • Schritt II: Vermeidung vermeiden! 117 • Schritt III: Von der Planung zum Erfolg 123

6 Alternativen im Umgang mit Ängsten

Entspannung, dagegen spricht fast nichts 132 • Ängste sind nur Gedanken und Gefühle 135 • Weisheitsstrategien: Ängste kommen und gehen lassen 140 • Alkohol und andere Drogen 144 • Moderne Behandlungsmöglichkeiten 152

7 Geben Sie nicht auf!

Inkonsequenzen, Vermeidung und andere Fallstricke 157 • Coaching, Psychotherapie und Apps 165

Hilfe

Literatur (Auswahl) 172 • Register 173

Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wertvolle Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



Eine kurze
Anleitung



Aus der
Forschung

KEINE ANGST VOR DER ANGST!



Angst ist für viele ein besonders negatives Gefühl, das sie unbedingt vermeiden möchten. Dabei wird übersehen, dass wir ohne Angst nicht (über-)leben könnten und sie schon deshalb ein hilfreiches und wichtiges Gefühl ist.

Das wichtigste aller Gefühle

Schwierige Gefühle sind zunächst nichts, das man sich wünscht. Aber: Fragen Sie sich, ob Sie wirklich auf die Angst verzichten wollen.

Klingt „Keine Angst vor der Angst“ für Sie zunächst einmal unsinnig oder paradox? Vorschläge wie „sich die Angst zum Freund machen“ wären dann regelrecht eine Zumutung. Tatsächlich jedoch steckt in diesen Aussagen eine existenzielle Wahrheit, die mit der evolutionären Entstehung und Funktion von Angst zu tun hat. Natürlich: Angst ist für jeden Menschen zunächst ein unangenehmes Gefühl. Existenziell unangenehm sogar! Ein Gefühl, das die Kraft hat, alle anderen Gefühle so weit in den Hintergrund zu drängen, dass außer ihm scheinbar nichts mehr da ist. Eben deshalb gilt Angst zu Recht als mächtigstes aller Gefühle. Da gibt es Angst vor einer realen oder auch nur vermuteten Gefahr. Angst, die einschießt wie ein Blitz und uns zu vernichten droht. Aber es gibt auch unterschwellige, stets präsente Angstgefühle, ohne dass einem bewusst sein mag, was eigentlich dahintersteckt.

Wer Angst hat, kommt oft gar nicht mehr zur Ruhe und versucht alles, um die Angst irgendwie loszuwerden oder zu überwinden. Soweit diese von einer konkreten Bedrohung ausgeht, ist das – zumindest theoretisch – der sinnvolle uralte Instinkt von Kampf oder Flucht. Wenn die Bedrohung aber als solche komplexer oder weniger greifbar ist und es somit keine Möglichkeit gibt, diese an den Wurzeln zu packen, fühlt man sich der Angst ausgeliefert und hilflos. Halten solche Zustände an, resultieren daraus Zustände eigener Qualität, die bedrängend und Lebensqualität vernichtend sind.

Aber selbst, wenn wiederkehrende Ängste vorübergehend abgeklungen sind, kann die Angst, dass diese erneut und vielleicht noch stärker auftreten könnten, das Leben zur Qual machen. Es entsteht also eine Angst vor der Angst. Angst und, in etwas geringerer Dosierung, Ängstlichkeit, können somit Blitze sein, die uns im Leben immer wieder aus der Bahn werfen. Sie können sich aber auch als be-

drückend-dunkle Wolken über unsere ganze Existenz legen. Und diese Angst also, die Lebensqualität aufsaugt wie ein schwarzes Loch die Materie, die sollen Sie sich nun zum Freund machen?

Versuchen wir diese Frage mit einem Gedankenexperiment zu beantworten. Das funktioniert wie folgt: Es wurde ein Preis ausgeschrieben. Ein hoch dotierter, ehrenvoller Preis für das Gefühl, das für die Menschen am wichtigsten ist! Und Sie sitzen in der Jury. Vor dieser Jury werden nun, eines nach dem anderen, unsere Gefühle antreten, wobei sich selbst die Wissenschaft nicht ganz einig ist, wie viele Kandidaten es eigentlich sein müssten. Als Grundgefühle oder Basisemotionen gelten (zumindest für einige Wissenschaftler): Freude, Wut, Ekel, Verachtung, Traurigkeit, Überraschung und Angst. Das wären demnach die Emotionen, die bei allen Menschen und in allen Kulturen auf dieser Erde gleichermaßen vorkommen und gewissermaßen in unseren Erbanlagen verankert sind.



GEFÜHLE ERKENNEN: Der amerikanische Psychologe Paul Ekman geht davon aus, dass man Emotionen objektiv am Gesichtsausdruck ablesen kann. Zur Frage, wie sich Emotionen nonverbal äußern, also etwa durch Mimik, Gesten und Körperhaltungen, hat er umfangreiche Studien durchgeführt. Neuere Studien konzentrieren sich auf die mit emotionalem Erleben einhergehenden Erregungsmuster im Gehirn. Hiervon ausgehend ist die Zahl der Grundgefühle geringer.

Dass Angst ein Grundgefühl ist, kann als gesichert gelten. Dass sich mit modernen Methoden der Hirnforschung nur Ekel und Angst mit umschriebenen Funktionsmustern des Gehirns in Verbindung bringen lassen (siehe Seite 27), spricht zumindest dafür, dass diese beiden Kandidaten unbedingt auf der Teilnehmerliste stehen sollten.

Wie in einem Wettbewerb üblich, dürfen nun die Kandidaten vortragen, warum sie Anspruch auf den Preis „Das wichtigste Gefühl für die Menschen“ erheben. Wie würden sich die Kandidaten präsentieren? Die Freude beharrt sicher darauf, das wichtigste Gefühl zu sein, weil sie so angenehm ist und schließlich das einzige, wofür es sich zu leben lohnt. Sie betont ihre Schwesternschaft zur Liebe und stilisiert sich als Vorgeschmack aufs Paradies. Die Wut hingegen betont die ihr innewohnende Dynamik und ihre Wichtigkeit, wenn der Mensch sich wehren muss. Erst die Wut, so ist sie sicher, macht den Menschen zum handlungsfähigen Individuum. Der

Ekel hingegen schützt nicht zuletzt davor, verdorbene Speisen zu sich zu nehmen oder schädlichen Einflüssen zu nahe zu kommen. Darin ist er der Verachtung, mit der er gerne gemeinsam auftritt, eng verwandt. Die Traurigkeit hält sich selbst für das wichtigste Gefühl, weil sie so tiefgründig ist und die Freude erst richtig spürbar macht, während die Überraschung für sich beansprucht, Abwechslung ins Leben zu bringen und deshalb am wichtigsten zu sein.

Der Sieger ist die Angst!

Offenkundig sind alle Grundgefühle irgendwie wichtig, alle haben eine wichtige Funktion in unserem Leben. Im Wettbewerb um das wichtigste Gefühl würde sich die Angst in etwa wie folgt präsentieren: „Um es kurz zu machen: Ohne mich gäbe es euch überhaupt nicht! Gäbe es keine Angst, wäre die Menschheit ausgestorben, bevor es sie überhaupt gab. Vom Säbelzahntiger gefressen, vom Feuer verschlungen, in Abgründe gestürzt. Die Menschen wären so naiv geblieben, wie es Kleinkinder sind. Kleinkinder, die noch nicht wissen, wie gefährlich die Welt sein kann. Sicher, die Freude ist ein angenehmeres Gefühl als ich es bin. Aber darum geht es hier nicht! Es geht um die Frage, was das wichtigste Gefühl ist. Ohne mich wüsstet Ihr gar nicht, was Freude oder Liebe ist! Wer mich nicht hat, der lebt dafür nämlich nicht lange genug. Und dass ihr euch von mir des Öfteren gestört fühlt? Pardon, aber das ist nicht mein Problem. Indem ich euch vor Gefahren warne, gebe ich euch die Sicherheit, ohne die ein intelligentes Leben nicht möglich ist. Dass ihr mit meinen Warnungen nicht immer angemessen umgeht, ist nicht meine Schuld. Da könnte man sicher einiges entspannter hinbekommen, wenn man sich mit mir intensiver beschäftigen würde ...“ So weit die Angst.

Welchem Gefühl würden Sie den ersten Preis geben? Das entscheidende Kriterium: Es muss das für den Menschen wichtigste Gefühl sein! Die diplomatische Entscheidung liefe darauf hinaus, jedes Gefühl zum Sieger zu erklären, nach dem Motto: In den Situationen, in denen sie idealerweise auftreten sollten, ist jedes Gefühl das wichtigste. Gleichwohl, an der Erkenntnis, dass Angst für uns lebenswichtig war und ist, führt kein Weg vorbei. So unangenehm Angst in dem Moment, wo man sie intensiv spürt, auch sein mag – bereits die Tatsache, dass es uns ohne die Angst nicht gäbe, sowohl

als Spezies als auch als Person, und dass wir ohne sie in unserer Welt, die sicher nicht das Paradies ist, kaum überlebensfähig wären, ist ein starkes Argument dafür, der Angst neben der Bezeichnung „Stärkstes aller Gefühle“ auch den Ehrentitel „Wichtigstes aller Gefühle“ zu verleihen. Wir müssen uns – so gesehen – bei unserer Angst bedanken. Für nichts weniger als für unser Leben. Und zwar mit einem Gefühl der Anerkennung für das, was sie für uns getan hat und weiter tun wird. Falls Sie – aus absehbar guten Gründen – beispielsweise der Freude den Titel verleihen möchten, wird die Angst sicher Verständnis dafür haben. Schließlich ist sie, die Angst, vor allem dafür da, uns möglichst oft und lange Gelegenheiten zu geben, Freude erleben zu können.



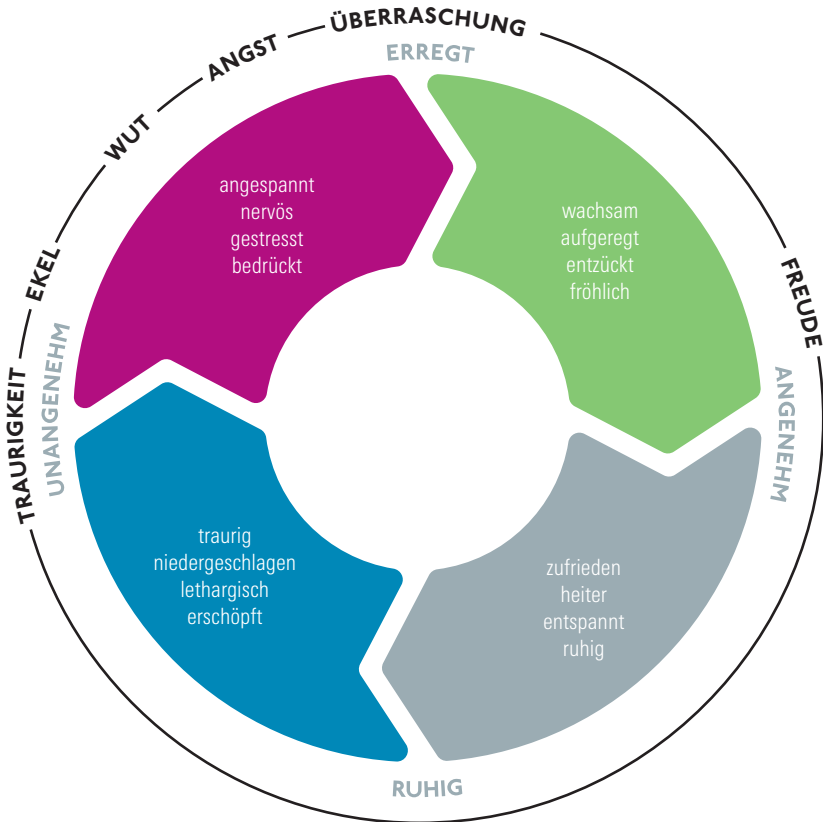
AM STEUER: Emotionen sind auf Metaebene erlebte Gemüthsstimmungen und Handlungsoptionen, die durch situative und in der Person selbst angelegte Aspekte getriggert werden, um dann Wahrnehmung und Reaktionen in ihrer spezifischen Qualität zu lenken. Auf diese Weise reduzieren Emotionen die Komplexität des in einer Situation Wahrnehmbaren. Sie konzentrieren Wahrnehmung und Handlung auf jeweils entscheidende Aspekte.

Angst ist Ihr Freund und Helfer

So oder so, auch wenn Sie der Angst nicht den Titel „Wichtigstes aller Gefühle“ verliehen haben sollten, so hat sie doch zumindest alle Qualitäten, die ein guter Freund hat. Sicher, wenn die Angst überdosisiert ist, wenn sie nicht vor wirklichen Gefahren und Risiken warnt, sondern uns quält und damit zum eigentlichen Problem wird, weil tatsächlich bedrohliche Realitäten gar nicht vorhanden sind: Selbst dann unterscheidet sich die Angst nicht grundsätzlich von einem guten Freund. Auch die allerbesten Freunde, wenn sie zu lange bei uns wohnen und unseren Tagesablauf stören, können einem recht schnell auf die Nerven gehen. Und wenn wir schon wissen oder es zumindest ahnen, dass hinter der Angst keine realen Gefahren drohen, warum bitten wir den Freund dann nicht vor die Tür, mit der herzlichen Einladung, uns dann, wenn es nötig sein sollte, gerne wieder zu besuchen?

DAS SPEKTRUM UNSERER EMOTIONEN

Ein Versuch, das, was sich in
unserem Gefühlsleben abspielt, in eine
systematische Form zu bringen



Das Erleben und die Bewertung der genannten emotionalen Qualitäten
ist in hohem Maße subjektiv.

Wozu man Gefühle braucht

Gefühle sind nicht einfach da,
sie erfüllen eine Funktion
in unserem Leben. Für die Angst gilt
das in besonderem Maße.

Keine Angst vor der Angst!

Hat Sie diese Einführung überrascht? Wenn Angst für Sie ein Thema oder sogar ein Problem ist, und es Ihr Wunsch sein sollte, diese Angst loszuwerden und angstfrei zu leben, dann ist die Vorstellung, die Angst als Freund zu sehen und auf Augenhöhe mit ihr zu kommunizieren, sicher eine Zumutung. Andererseits: Wenn es Ihnen gelungen wäre, Ihre Angstprobleme auf andere, direktere Art und Weise abzustellen, würden Sie dieses Buch nicht lesen. Ausgehend davon lade ich Sie herzlich ein, sich mit mir zunächst auf die Reise durch die große Welt der Ängste zu machen, um sich dann auf die Suche nach konkreten Strategien zu begeben, wie Sie Ihre Angst dazu bringen können, sich Ihnen gegenüber wie ein wirklicher Freund zu verhalten. Als ein Freund, der, wenn man ihn braucht, da ist, und der, wenn er lästig wird, ruhig auch einmal seine eigenen Wege gehen darf, bis er wieder gebraucht wird.

Es wird absehbar kein einfacher Spaziergang! Es geht nicht darum, irgendwelche Strategien zu suchen, mit denen wir uns beruhigen und die Angst irgendwie abschalten können. Wenn es solche gäbe, dann würde an dieser Stelle eine kleine Broschüre ausreichen. Vielmehr geht es um reale Begegnungen mit dem, was Angst macht und Ängste ausmacht. Und zwar um Begegnungen auf Augenhöhe. Wenn wir uns nun eine „gute Reise“ und „keine Angst“ wünschen, dann wäre das in unserem speziellen Fall geradezu paradox! Schließlich ist es unser Ziel, uns näher mit der Angst und dem, was Angst ausmacht, bekannt zu machen und ihr gewissermaßen ins Auge zu sehen. In dem Sinne wünsche ich Ihnen Mut und ein wenig Flexibilität, um die Angst von unterschiedlichen Seiten her zu betrachten und sie auf diese Weise näher kennen- und als mitunter vielleicht lästigen, aber letztlich lebensnotwendigen guten Freund schätzen lernen zu können.

Wäre das Leben ohne unangenehme Gefühle nicht besser?

Mal ganz grundsätzlich: Wozu haben Lebewesen wie wir überhaupt Emotionen? Welchen Vorteil hat das? Wenn man von den von Paul Ekman postulierten Basisemotionen ausgeht, dann sind die meisten von ihnen unangenehm: Wut, Ekel, Verachtung, Traurigkeit, Angst. Einzig die Freude ist uneingeschränkt das, was man sich langfristig im Leben wünscht. Würden wir angesichts dieser Bilanz nicht besser durchs Leben kommen, wenn wir freiwillig auf alle Emotionen verzichten würden? Also: Die Freude wird gegen die Freiheit von den übrigen unangenehmen Emotionen getauscht? Wir hätten dann ein neutrales Leben, ohne große Turbulenzen, alles ganz ruhig, ohne Stress, ohne Angst. Können Sie sich so etwas vorstellen – und falls ja, wie sähe dann Ihr Leben aus?

Fast schon wie im Paradies, im ewigen Frieden? Sicher, man hätte keine Wut und keine Angst mehr. Aber um mit der Wut anzufangen: Stellen Sie sich vor, jemand versucht, Ihnen die Handtasche wegzureißen. Vom Verstand her ist Ihnen natürlich klar, dass das ungesetzlich und ein Angriff auf Ihre Person ist, weshalb Sie beschließen, entweder die Tasche festzuhalten oder die Polizei zu rufen. Dieser rationale und gesetzestreue Weg dauert einige Zeit. Sicher mehr als ein paar Sekunden. Man muss sich bewusst machen, was da gerade geschieht, sich dann zu einer als angemessen erachteten Reaktion entschließen und diese schlussendlich durchführen. Zwischenzeitlich dürfte der Dieb mit Ihrer Tasche bereits über alle Berge sein.

Mit der Wut „im Bauch“ läuft es ganz anders. Jemand, so ein Typ, der Ihnen bereits Augenblicke zuvor als potenziell bedrohlich aufgefallen ist, greift nach Ihrer Handtasche. Sie haben es zwar nur aus dem Augenwinkel her mitbekommen, mehr erahnt als gesehen, aber Sie reagieren umgehend, noch bevor Ihnen die Situation voll bewusst ist. Ein Ruck, Sie ziehen die Tasche mit der Linken zu sich heran und ballen die rechte Faust, um den Angreifer – wenn er nicht zu groß und stark sein sollte – abzuwehren. Gleichzeitig haben Sie bereits lautstark um Hilfe gerufen (obwohl anscheinend ansonsten niemand in der Nähe ist) und beschimpfen den Täter mit prägnanten Begriffen. Alles geht blitzschnell. Sie haben Ihre Tasche sicher im Griff und der verdutzte Angreifer sucht lieber das Weite. Im Nachhinein waren Ihre Reaktionen vielleicht nicht alle sinnvoll und schon gar nicht überlegt. Beleidigungen zum Beispiel gehören ansonsten

nicht zu Ihrem Wortschatz. Wenn andere dies gehört haben sollten, wäre es Ihnen fast etwas peinlich. Zumindest haben Sie Ihren Besitz erfolgreich verteidigt und bei solchen Typen wären doch ein paar Ohrfeigen absolut gerechtfertigt, was Ihre immer noch zur Faust geballte Rechte ein wenig stolz bestätigt.

Unsere Gefühle ergeben Sinn

Ähnliche Beispiele lassen sich für alle vermeintlich negativen Emotionen finden. Bevor Sie versuchsweise in ein merkwürdig riechendes Nahrungsmittel beißen, hat der Ekel Sie schon vor einem solchen, mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht Ihrer Gesundheit zuträglichem Experiment gewarnt. Die Verachtung sorgt dafür, dass unsympathische und vielleicht sogar potenziell übergriffige Menschen auf Distanz gehalten werden. Und die Angst? Wenn unsere Vorfahren in oder auch noch vor der Steinzeit erst lange darüber hätten nachdenken müssen, ob ein Knacken im Unterholz und ein sich schnell nähernder Schatten nun von einem Säbelzahn tiger oder einem harmlosen Eohippus (ein noch recht kleiner Vorfahre unserer heutigen Pferde) herrührt, dann wäre es im ersten Fall bereits zu spät gewesen.

Entsprechend lässt sich die Frage „Wozu braucht man Gefühle?“ so beantworten: Unsere Umwelt war schon immer sehr komplex. Viel zu komplex, um alle möglicherweise gefährlichen und bedrohlichen Situationen hinreichend schnell erfassen und daraus Konsequenzen ableiten zu können. Erschwerend kommt hinzu, dass ein dazu zumindest grundsätzlich funktionstüchtiges Gehirn sich im Laufe der Evolution erst relativ spät entwickelt hat.

Gefühle sind somit standardisierte Programme, die aus der Vielzahl von Informationen, die unsere Umwelt enthält, die mutmaßlich für das Individuum entscheidende Information herausucht und die anderen ausblendet. Darüber hinaus beinhalten Emotionen integrativ die nötige Motivation, Energie und Handlungsstrategien, um das Überleben, die Unversehrtheit und damit die Lebensqualität der einzelnen Menschen zu sichern. So gut es eben geht. Allerdings ist im Fall der Angst die Lebensqualität bisweilen spürbar in Gefahr. Nämlich dann, wenn sie uns als scheinbar übermächtiger Gegner erscheint oder wenn sie überdosierte und der jeweiligen Situation inhaltlich unangemessen ist.

IHR LETZTES ANGSTERLEBNIS

Wie verlief Ihre letzte Angstattacke? Wie hat sie sich angekündigt und angefühlt? Stellen Sie sich vor, die Attacke sei in Zeitlupe verlaufen.

Wann, wo, wer war dabei, was hat sich ereignet?

Körperliche Symptome bzw. Merkmale der Angst: Welche Reaktionen bzw. Symptome beobachten Sie auf Ebene Ihres Körpers? Welche Symptome kamen zuerst, welche etwas später ... und in welcher Reihenfolge und in welcher Zeit klangen sie wieder ab?

Angstgefühle und Angstgedanken: Gefühle? Selbstverständlich: Angst! Kam diese gleich zu Beginn, kam sie etwas später? Welche Gedanken kamen Ihnen, als Sie die Angst erlebten? In welcher Reihenfolge? Hatten Sie „innere Bilder“ oder einen in Ihrem Gehirn ablaufenden (Horror-)Film?

Verhalten im Rahmen der Angst: Wie haben Sie sich konkret verhalten? Wie haben Sie agiert und reagiert, als Sie Angst bzw. Angstattacken erleben?

Sonstige Gefühle und Gedanken im Rahmen der Angst: Neben bzw. nach oder hinter dem Angstgefühl – gab es noch andere Gefühle wie Scham, Ärger, Wut, Traurigkeit?

Eine Panikattacke erlebt irgendwann fast jeder

Viele Menschen haben bereits irgendwann einmal eine Panikattacke erlebt. Für viele war das Ereignis zwar unangenehm, aber, nachdem es vorbei war, eben vorbei. Oftmals ereignet sich eine solche Attacke in stressigen, wodurch auch immer belasteten Situationen. Wenn man dieses unangenehme Ereignis, unabhängig, ob man es als Panikattacke erkennt oder nicht, einordnen und verstehen kann, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es ein Einzelfall bleibt oder sich zumindest nur selten wiederholt.

Bei einer Panikstörung im Sinne der Diagnose ist der Verlauf anders. Die Betroffenen versuchen, die Attacken „zu verstehen“, aber das gelingt nicht wirklich. Es bleibt ein besorgniserregender Rest existenzieller Unsicherheit, der sich auch durch wiederholte Konsultationen von Ärzten nicht beseitigen lässt. Je häufiger Panikattacken auftreten, umso häufiger erleben die Betroffenen zwar, dass weder ein Herzinfarkt noch ein Schlaganfall oder ein epileptischer Anfall eintritt. Was aber eben nicht ausschließt, dass der nächste Anfall doch damit einhergehen könnte, zumal sich jeder neue Anfall ein wenig anders und oft noch schlimmer anfühlt. Schließlich sind die Anfälle für sich genommen derart unangenehm, dass dann die „Angst vor der Angst“ den weiteren Verlauf bestimmt. Alles, nur nicht wieder in diese Angst, diese Hilflosigkeit, hineingeraten!



WANN IST ES EINE PANIKSTÖRUNG? Wenn mindestens vier Wochen lang jede Woche eine Attacke auftritt, sind die Diagnosekriterien einer mittelgradigen Panikstörung (ICD-10 F41.00) erfüllt. Wenn mindestens vier Attacken pro Woche auftreten und das mindestens vier Wochen lang, kann die Diagnose einer schweren Panikstörung (ICD-10 F41.01) gestellt werden.

Wie eingangs erwähnt, gibt es Patienten, bei denen solche Attacken oftmals aus heiterem Himmel oder auch aus dem Schlaf heraus auftreten. Auf die Frage „Was könnten Sie tun, um eine Attacke zu provozieren?“ schütteln diese nur mit dem Kopf. Die Vorstellung, dass es einen immer und überall treffen kann, auch aus dem Schlaf heraus, macht hilflos. Sicherheit gibt es nicht. Da haben es Patienten, die Panikattacken vorzugsweise in bestimmten Situationen erleben,

etwa im Rahmen einer Agoraphobie, leichter. Die wissen wenigstens, was sie vermeiden können.

Wenn etwas Bestimmtes viel zu eng zu werden droht

Agoraphobien sind wir bereits begegnet, wobei sich zumindest heute die meisten Betroffenen vor allem vor räumlich-beengten Situationen fürchten: Aufzügen, Bussen, Eisenbahnen, Flugzeuge ... Diagnostisch gesehen sind Menschen, die unter einer Agoraphobie leiden, beschwerdefrei, solange sie ihre jeweilige Angstsituation vermeiden können. Die Kriterien einer Panikstörung mit Agoraphobie sind dann erfüllt, wenn wiederholt Panikattacken im Rahmen entsprechender Situationen aufgetreten sind. Neben Fahrstühlen usw. können dies auch Kinos, Theater, Kaufhäuser, enge Läden oder auch Höhen sein, wobei ein weiterer, Angstattacken triggernder Faktor ist, dass diese Räume nicht jederzeit verlassen werden können. Vielfach mischen sich diese Ängste mit Aspekten der sozialen Phobie: „Wenn ich da durchdrehe, mich merkwürdig benehme oder sogar schreie, was sollen die anderen dann von mir denken?“

Symptomatik, Häufigkeit und Verlauf der Angst

Angststörungsdiagnosen, so wie sie sich in aktuellen Diagnosemanualen finden, beschreiben die im Vordergrund stehende Symptomatik. Klar definierte Krankheiten mit spezifischen Ursachen sind es nicht (bio-psycho-soziales Modell, siehe Seite 44). Vielfältige Überschneidungen und Co-Morbiditäten sind eher die Regel, das bedeutet, dass häufig die Kriterien mehrerer Angststörungen (und auch anderer psychischer Störungen wie zum Beispiel Depressionen) gleichzeitig erfüllt sein können (siehe Seite 42).

Spezifisch für die Agoraphobie ist, dass Betroffene instinktiv bis bewusst versuchen, bestimmte, angstbesetzte Situationen so gut es geht zu vermeiden. Was in Begleitung gegebenenfalls toleriert wird,

ist alleine nur im äußersten Notfall gerade noch möglich. Umgekehrt gibt es für Betroffene sichere Orte, meist ist es die eigene Wohnung. Um diese gegebenenfalls doch noch verlassen zu können, entwickeln einige Betroffene ein ausgeklügeltes Sicherheitsverhalten. Neben sozialer Unterstützung („ich verlasse die Wohnung nur, wenn mein Mann dabei ist...“) gibt es ein weites Spektrum von Strategien, die etwas größere Bewegungsfreiheit ermöglichen, etwa Medikamente dabeizuhaben oder nie ohne Smartphone mit Notrufnummern das Haus zu verlassen.



PANIKSTÖRUNGEN MIT UND OHNE AGORAPHOBIE sind relativ häufig. Repräsentative Untersuchungen unter anderem in Deutschland ergaben, dass etwa sechs Prozent aller Menschen im Leben eine Agoraphobie mit Paniksymptomatik entwickeln. Eine Panikstörung allein ist mit etwa zweieinhalb Prozent seltener. Frauen sind häufiger betroffen als Männer (im Verhältnis von 2:1 bis 3:1).

Die Symptomatik einer Panikstörung mit Agoraphobie kann in jedem Lebensalter beginnen. Aktuell steigt vor allem die Häufigkeit von Ersterkrankungen im Kindes- und Jugendalter an (siehe Seite 16). Im statistischen Mittel beginnt die Erkrankung im Alter um die 25 Jahre. Viele Betroffene berichten, dass dies Problem für sie in einer Lebensphase begann, in der es erhebliche Belastungen gab, etwa Probleme in Ausbildung oder Beruf, Trennungen, den Tod oder die schwere Erkrankung von nahen Angehörigen.

Die Prognose der Panikstörung mit Agoraphobie ist, wenn sie nicht behandelt wird, ungünstig bis schlecht, was sich aus ihrer Eigendynamik ergibt. Je länger und intensiver Situationen vermieden werden, umso höher wird die Anspannung und damit die Wahrscheinlichkeit, dass dann tatsächlich Angstattacken auftreten, wenn der sichere Ort verlassen wird. Durch den Rückzug und die Vermeidung vieler ein normales Leben ausmachender Situationen entwickeln viele Betroffene im Verlauf depressive Symptome (siehe Seite 161). Entsprechend wurde in Untersuchungen bei den meisten Betroffenen neben der Angststörung eine weitere Diagnose gestellt. Bei mehr als der Hälfte eine Depression, etwa ein Viertel litt unter einer Medikamentenabhängigkeit, viele betrieben Alkoholmissbrauch.

Soziale Ängste: von anderen abgelehnt werden

Wer unter sozialen Ängsten leidet,
meidet den Kontakt zu Mitmenschen.
Das Einsamkeitsrisiko steigt.
Ein wahrer Teufelskreis!

Fällt es Ihnen leicht, vor anderen aufzutreten und frei zu sprechen? Oder kostet es Sie eher Überwindung, beispielsweise auf Partys zu tanzen, wo andere sehen können, wie souverän oder auch weniger souverän Sie sich bewegen? Ein wenig schüchtern zu sein, ist das eine. Soziale Phobie geht weit darüber hinaus.

Lassen Sie uns Steffen kennenlernen. Steffen, 24 Jahre, studiert im achten Semester Lehramt. In den letzten drei Semestern hat er die Uni nicht mehr betreten. Die Begegnung mit seinen Mitstudenten, also mit Menschen, die ihn gut kennen, fiel ihm schon immer schwer. Die Coronaeinschränkungen, als alles online stattfand, hatte er regelrecht genossen. Als dann der normale Unibetrieb wieder losging, wurde es für ihn immer schwieriger. Schon wenn Steffen daran dachte, vor seinen Mitstudenten ein Referat halten zu müssen, kam in ihm das penetrante Gefühl auf, angestarrt und beobachtet zu werden. Je näher der Termin für das Referat kam, umso mehr spürte er einen inneren Druck, der es ihm schließlich unmöglich machte, überhaupt noch in die Uni zu gehen. Nichts ging mehr.

Soziale Phobie ist mehr als Ängstlichkeit oder die Angst davor, in einer mündlichen Prüfung keine richtige Antwort geben zu können. Es ist die grundsätzliche Angst, überhaupt „im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen“, weil man sich fürchtet, irgendwie peinlich zu sein oder etwas zu tun, für das man sich schämen müsste. Die Ängste beziehen sich auf alles, was mit öffentlicher Aufmerksamkeit einhergehen könnte, vom Sprechen und Essen in der Öffentlichkeit bis zur bloßen Anwesenheit. Die Ängste gehen dabei, zumindest wird dies befürchtet, mit Symptomen einher, die wiederum den anderen auffallen könnten: Erröten, Zittern, heftiges Schwitzen bis

hin zur Angst, plötzlich auf die Toilette gehen oder sich übergeben zu müssen. Der „innere Film“ (also die Vorstellung davon, wie sich die Situation entwickelt und wie andere einen erleben könnten) bricht meist dann ab, wenn die Szene als so peinlich erlebt wird, dass es nicht mehr auszuhalten ist.

Betroffene vermeiden entsprechende Situationen, soweit sie sich vermeiden lassen, oder auch – wie im Fallbeispiel gezeigt –, wenn sie sich eigentlich nicht vermeiden lassen. Nicht selten mit tragischen Konsequenzen: Ausbildungen werden abgebrochen, Arbeitsverhältnisse gekündigt, Freundschaften zerbrechen. Eigentlich wissen die Betroffenen, dass negativ aufzufallen „eigentlich“ nicht so schlimm wäre und dass alle Menschen Fehler machen. Trotz dieser Einsichten kommen unter massiven sozialen Ängsten leidende Menschen nicht aus ihrer Haut heraus. Nicht zuletzt deshalb, weil sich ihre Ängste durch die Vermeidung kurzfristig effektiv reduzieren. Je länger sie dies praktizieren, umso gravierender werden die langfristigen negativen Konsequenzen. Soziale Ängste und sozialer Rückzug prädisponieren zum Erleben von Einsamkeit. Woraus eine existenzielle, tragische Sackgasse entstehen kann: Je größer die Sehnsucht nach sozialer Nähe und je größer die Angst, sich unpassend zu verhalten, umso unlösbarer und leidvoller wird die resultierende Konstellation.



ANGSTÄQUIVALENTE IM GEHIRN: Auch bei sozialen Phobien konnte gezeigt werden, dass die Symptomatik ihre Entsprechungen in Hirnfunktionen hat. So fand sich bei sozial ängstlichen Menschen in sozialen Stresssituationen, dass die Mandelkerne (Amygdala) stärker und die Hirnrinde weniger stark aktiviert waren, als bei gesunden Menschen. Die älteren, emotional mächtigen Hirnregionen dominieren somit auf Ebene des Gehirns den Verstand.

Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene leiden unter sozialen Ängsten. Etwa fünf bis zehn Prozent sind in unterschiedlicher Ausprägung davon betroffen, was in dieser Häufigkeit nicht zuletzt die Dynamik unserer Gesellschaft spiegelt, in der jeder ein attraktives, unverwechselbares, leistungsstarkes, sich möglichst immer weiter optimierendes Individuum zu sein hat. Frauen sind auch von sozialen Ängsten etwas häufiger betroffen als Männer. Und bereits bei kleinen Kindern sind soziale Ängste häufig. Je jünger die Kinder

sind, umso schwerer ist es allerdings, eine Diagnose zu stellen beziehungsweise die Symptomatik gegen Trennungsängste, Entwicklungsstörungen und depressive Phänomene abzugrenzen. Die trotz der Warnungen unter anderem von Kinder- und Jugendpsychiatern im Rahmen der Coronapandemie verordneten Beschränkungen haben gerade bei Kindern und Jugendlichen die Häufigkeit von sozial ängstlichen Störungen deutlich erhöht.

Veranlagung, Lebensgeschichte und Gesellschaft

In der Mehrzahl der Fälle manifestiert sich eine soziale Phobie ab der späten Kindheit bis etwa zum 21. Lebensjahr. Erwachsenwerden ist kein Spaziergang! Warum der eine diese Entwicklung erfolgreich bewältigt und der andere eine soziale Phobie entwickelt? Wie alle Angsterkrankungen sind soziale Phobien bio-psycho-soziale Phänomene. Es gibt (eher spärliche) Hinweise auf genetische Veranlagungen, die allerdings eher allgemein dazu prädisponieren, psychisch labil zu sein. Welche psychische Erkrankung dann entsteht, ergibt sich jeweils im Rahmen von Lebensgeschichte und Gesellschaft.

Typisch für unter sozialen Ängsten leidende Menschen sind folgende, das Problem aufrechterhaltene Muster: Oft wird eine perfektionistische Messlatte angelegt, die einerseits Sicherheit geben soll („ich muss mich ganz normal verhalten und coole Sachen anziehen“), andererseits aber, weil die Messlatte in der Regel zwar hoch, aber inhaltlich eher diffus bleibt, ihrerseits unsicher macht. Was ist „normales Verhalten“, „normale oder coole Kleidung“? Niemand kann jemals sicher sein, dass er in allen Aspekten – den Kriterien seines Gegenübers – hinreichend normal bis ideal auftritt. Zentrale Bedeutung hat dabei für die Betroffenen letztlich die Bewertung, die andere vornehmen könnten, wobei man sich selbst stereotyp in der Versagerrolle sieht: „Alle sehen, wie lächerlich ich aussehe und wie doof ich mich verhalte!“ Davon ausgehend geraten Betroffene in einen Teufelskreis eigener Art. Gerade weil sie sich beobachtet und bedroht erleben, versuchen sie, sich so „normal“ zu verhalten, wie nur irgend möglich. Um keine Fehler zu machen, muss man die Aufmerksamkeit auf als besonders wichtig erachtete Aspekte legen: „Ich muss ganz entspannt aussehen!“ oder auch „Hoffentlich

schwitze ich nicht!“ Sobald spürbar wird, dass diese paradoxe Fixierung auf Unauffälligkeit genau zum Gegenteil von dem führt, was beabsichtigt ist, steigen Unsicherheit, Anspannung und Angst. Letztlich werden so die negativen Grundannahmen, die Betroffene über sich selbst haben, im Sinne selbsterfüllender Prophezeiungen bestätigt. Diese Diskussion findet dabei ausschließlich im eigenen Kopf statt. Es läge nahe, die anderen zu fragen, ob sie einen wirklich als peinlich, unnormal, dumm usw. wahrnehmen. Was aber nicht geschieht, weil es gefühlt zu peinlich wäre. Letztlich geht es also um Denkfehler. Einer dieser Denkfehler ist, dass andere einem ansehen müssen, wie man sich fühlt. Etwa dass die Anspannung, die man erlebt, in Form eines „peinlich roten Gesichtes“ von außen wahrgenommen und als peinlich bewertet wird (Angst vor dem Erröten – Erytrophobie). Eben weil man intensiv mit der eigenen Befindlichkeit beschäftigt und in den eigenen Bewertungsmustern gefangen ist, erlebt man die anderen dann oft als distanziert.

Generalisierte Ängste: Wenn meiner Familie nur nichts zustößt!

Wenn sich die Angst auf nahe Angehörige bezieht, denen etwas zustoßen könnte, wird alles noch komplizierter.

Als Diagnose ist die „generalisierte Angststörung“ relativ jung. Erst 1994 wurde sie gesondert beschrieben. Charakteristisch sind mindestens sechs Monate anhaltende, stark ausgeprägte Sorgen und Ängste. Die Sorgen beziehen sich auf übliche Lebensbereiche, zum Beispiel auf die Gesundheit, auf Finanzen, auf die Ehe oder Beziehung, auf die Arbeit. Zumindest zwei Lebensbereiche müssen betroffen sein. Wobei für die Betroffenen oft nahe Angehörige und damit dann doch wieder, indirekt, sie selbst im Fokus stehen. Grund-

sätzlich können diese Sorgen durchaus realistisch sein. Sie sind aber in ihrer Intensität, was die Dauer („Grübeln“) und was das Ausmaß der oftmals damit assoziierten „Horrorfilme“ anbelangt, deutlich übertrieben. Wenn diese Sorgen akut sind, haben die Betroffenen „Stress“: Ruhelosigkeit, anhaltende Anspannung, erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Erschöpfungserleben (laut Definition mindestens drei davon, zumindest ein Symptom muss die meiste Zeit über sechs Monate vorhanden sein). Sobald sich die jeweiligen Sorgen inhaltlich erledigt haben, etwa weil ein Problem glücklich gelöst wurde oder ein befürchtetes Ereignis nicht eingetreten ist, springt der Sorgenfokus auf ein anderes, gleichermaßen belastendes Problemthema. Generalisierte Ängste treten einerseits gehäuft bei jüngeren Menschen auf, andererseits aber im fortgeschrittenen Erwachsenenalter, also in jeweils durch erhebliche Veränderungen der Lebensumstände dominierten Phasen.

Die Dynamik der Gedanken und Gefühle von Menschen, die unter generalisierten Ängsten leiden, beinhaltet auf Katastrophen hinauslaufende Sorgen, die sich oft weniger auf die eigene Person, sondern auf Angehörige beziehen und im „Kopfkino“ die Qualität von Horrorfilmen haben können. Versuche, das Kopfkino auszuschalten, scheitern. „Ich will nicht daran denken, dass ...“ Was mit einem rosa Kaninchen, das einem eigentlich egal sein könnte (Denken Sie ab sofort bitte nicht mehr an so ein süßes, rosa Tierchen!), nicht funktioniert, funktioniert erst recht nicht, wenn es um existenziell wichtige, mit Angstgefühlen verbundene Themen geht. Die emotionale Ladung sorgt dafür, dass „nicht daran zu denken“, etwa dass der Sohn schwer verletzt im Straßengraben liegt, schlicht unmöglich wird. Was hilft dann? Positives Denken offenbar nicht. Versuche, sich zu beruhigen (etwa: Der Junge hat schließlich einen Führerschein und ist bisher immer vernünftig gefahren!) sind nett, aber letztlich wenig effektiv. Beruhigend gemeinte rationale Gedanken provozieren unser Gehirn geradezu, Gegenargumente zu finden. Auch der souveränste Autofahrer kann in einen Unfall geraten. Wenn, dann hilft es, sich Sorgen über ein anderes, vielleicht noch schlimmes anderes Thema zu machen (Vom Ehemann hat die Mutter des betreffenden Sohnes auch schon länger keine Nachricht mehr bekommen, was könnte ihm zugestoßen sein?). Die Sorgen über das andere Thema halten die Katastrophengedanken des ersten Themas ein Stück weit auf Distanz. Durch entsprechendes Grübeln werden die einzelnen Angstgedanken so weit entschärft („So schlimm wird es sicher nicht ...“), dass sie einigermaßen ausgehalten werden können. Aber eine

FORMEN DER ANGST

Ängste können in klar umschriebenen Situationen auftreten, aber auch – scheinbar – aus dem Nichts heraus. Für die Diagnostik und Behandlung ist dieser Aspekt wichtig.

ANGSTSTÖRUNGEN MIT KONKRETEN AUSLÖSERN = PHOBIEN



Agoraphobie



Flugangst



Tierphobien (Spinnen, Schlangen u.a.)



Spritzenphobie



soziale Phobie

ANGSTSTÖRUNGEN OHNE KONKRETE AUSLÖSER



Panikstörung



Generalisierte Angststörung

gegen in die Sackgasse: Man verlernt Kompetenzen und wird, was das Stresserleben anbelangt, immer sensibler.



KONTROLLIEREN SIE IHREN STRESS: Wie sah es bei Ihnen beruflich und privat aus, als Sie die erste beziehungsweise die letzte Angstattacke beziehungsweise starke Angst erlebt haben? Wo lag in dieser Zeit üblicherweise Ihre Grundanspannung? Welche Faktoren hatten seinerzeit entscheidend dazu beigetragen, Ihre Grundanspannung zu erhöhen? Hatten Sie Strategien, Ihre Anspannung zumindest momentan zu reduzieren? Und falls ja, welche?

Die Angstverlaufskurve

Gefühlt kann man immer noch mehr, noch größere Angst haben. Wie weit lässt sich Angst, objektiv gesehen, steigern? Wie viel Angst ist menschenmöglich, und was passiert, wenn diese maximale Grenze erreicht oder überschritten wird? Nachdem Menschen, die unter Angststörungen leiden, nicht selten davon ausgehen, dass jenseits dieser Maximalgrenze der umgehende Tod, Wahnsinn und andere Katastrophen drohen, müssen wir uns mit dieser Frage eingehender beschäftigen. Was passiert bei maximaler Angst? Diese Frage lässt sich anhand einer kleinen, etwas makabren Geschichte beantworten: Nehmen wir an, wir treffen uns in meinem Büro und unterhalten uns angeregt über das Thema Ängste und Stress. Und dann, plötzlich, Schreie auf dem Flur. Die Tür fliegt auf und ein ausgewachsener wütender Löwe erzwingt sich den Zutritt. Wir beide sind aus nachvollziehbaren Gründen sofort in akutem Stress! Sie haben Glück und können Ihre günstigere Sitzposition nutzen. Sie flüchten sich unter den Schreibtisch und halten den Bürostuhl, immerhin aus Metall, wie einen Schutzschild vor sich. Ich hatte leider nicht so viel Glück. Das Tier stürzt sich auf mich und mein Schicksal ist besiegelt. Entschuldigen Sie die Szene, um die wir leider nicht herumkommen. Die entscheidende Frage lautet nun: Wie lange haben Sie unter dem Schreibtisch, Ihnen gegenüber auf dem Teppichboden der gefräßige Löwe, geschützt durch den Schreibtisch und den stabilen Stuhl, maximale Angst? Nur so lange, bis Hilfe kommt und Sie gerettet sind, also schlimmstenfalls einige Stunden lang? Oder

kommt es darauf an, dass das Tier satt ist, also vielleicht nach einer Stunde? Weitere Optionen: 15 Minuten, maximal eine Minute oder können Sie das gar nicht einschätzen?

Wenn Letzteres der Fall ist, sollten Sie es (nicht mit einem Löwen, aber prinzipiell) ausprobieren. Im Rahmen von Expositionen haben Sie dazu Gelegenheit. Die richtige, in vielen wissenschaftlichen Studien und im Rahmen eher zufälliger Ereignisse immer wieder bestätigte Antwort ist indes: Höchstens eine Minute hält sich Ihre maximale Angst! Was schlicht bedeutet: Wenn man in die maximale Angst kommt, dann ist diese schnell vorbei. Umgekehrt: Länger anhaltende Angst kann, physiologisch gesehen, nicht maximal sein (auch wenn man es psychologisch anders erlebt).



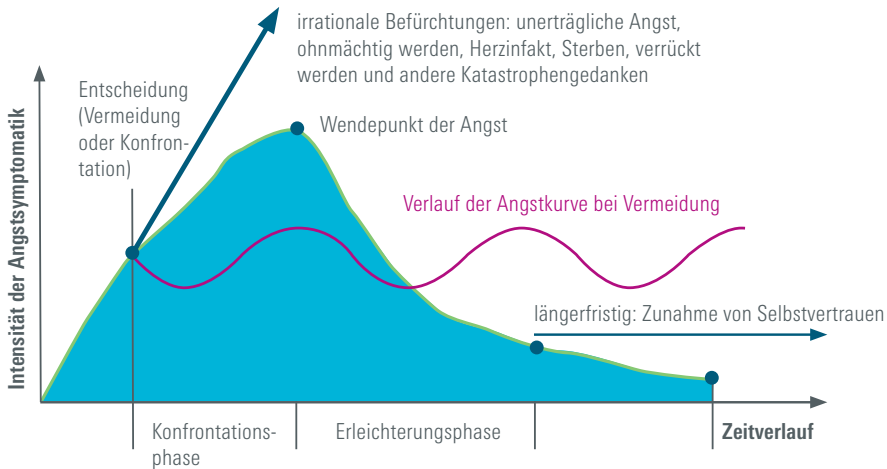
NUR EINE MINUTE! Dass maximale Angst kurzfristig von allein abklingt, hat einfache physiologische Gründe. Unser Körper kann akut nur die Adrenalin- und Noradrenalin-Dosen ausschütten, die im Nebennierenmark und in Nervenzellen gespeichert sind. Werden diese Vorräte auf einen Schlag freigesetzt, dann hängt deren Wirkung von der Halbwertszeit dieser Hormone im Körper ab, die lediglich im Bereich weniger Sekunden liegt.

Zurück zu unserem Löwen-Abenteuer: Sicher, Sie fühlen sich absolut nicht wohl, aber die Angst, auch wenn es Ihnen merkwürdig vor kommt, ist nach kurzer Zeit plötzlich weg. Anstelle von Angst um Ihr eigenes Leben, kommen Ihnen nun kuriose Gedanken in den Kopf. Wie kommt der arme Löwe nach Deutschland? Ist es für ihn hier nicht viel zu kalt? Eigentlich mögen Sie diese herrlichen Tiere, die nichts dafür können, wenn sie ihrem Instinkt folgen.

Stress- und Angstexperimente an Menschen werden glücklicherweise nicht zuletzt durch ethische Vorgaben limitiert. Wenn man im Labor Angstreaktionen auslösen will, zeigt man den Kandidaten gerne Bilder oder Filme, auf denen Gewaltszenen zu sehen sind. In solchen Studien findet sich zumeist, dass die Stress- beziehungsweise Angstwerte relativ schnell sinken (wenn dem nicht durch weitere „Stressoren“ entgegengewirkt wird). Real lebensbedrohliche Konstellationen lassen sich bei Menschen erfreulicherweise nicht in wissenschaftlichen Experimenten erforschen. Aber leider gibt es in der Realität, im Krieg, bei Unfällen, im Rahmen von Straftaten, etwa von Banküberfällen, Möglichkeiten, Antworten auf unsere Frage zu finden. Wenn man etwa die Opfer von Banküberfällen befragt, dann

DEN GIPFEL DER ANGST ÜBERWINDEN

Angst – soweit man sie zulässt – ebbt spontan ab. Diese Erleichterung zu erfahren, ist Teil der Therapie und macht die sogenannte Exposition so erfolgreich.



Expositionskurve: Angst ist da, das haben Sie gelernt. Sie kommt und sie geht. Dasselbe passiert mit Ihren Angstgefühlen. Umso häufiger Sie sich Ihrer Angst aussetzen, umso schneller können Sie die Angstkurve abfallen lassen.

Vermeidungskurve: Wenn sich Betroffene nicht mehr der Reizsituation aussetzen wollen, entwickeln sie erstaunlich effektive Vermeidungs- und Sicherheitsstrategien, die sie gegen die aufkommenden Gefühle einsetzen. Doch dieser Teufelskreis der Vermeidung hält die Angststörung weiter aufrecht.

FREUNDEN SIE SICH MIT IHRER ANGST AN!

Mit der Angst anfreunden? Niemals! Was Ihnen im ersten Moment undenkbar erscheint, ist der erste Schritt in ein Leben in Freiheit. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Ihre Angst ganz neu kennenlernen können. Das Geheimnis dahinter ist ein wirksames therapeutisches Verfahren, das Sie selbst anwenden können.

So machen Sie Schluss mit Ihrer Angstgeschichte. Was dann folgt, ist eine freundschaftliche Beziehung – ohne Angst vor der Angst!

Stiftung
Warentest



ISBN 978-3-7471-0779-9

20,00 €



9 783747 107799

www.test.de