

# 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 wissenswerte 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-

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.



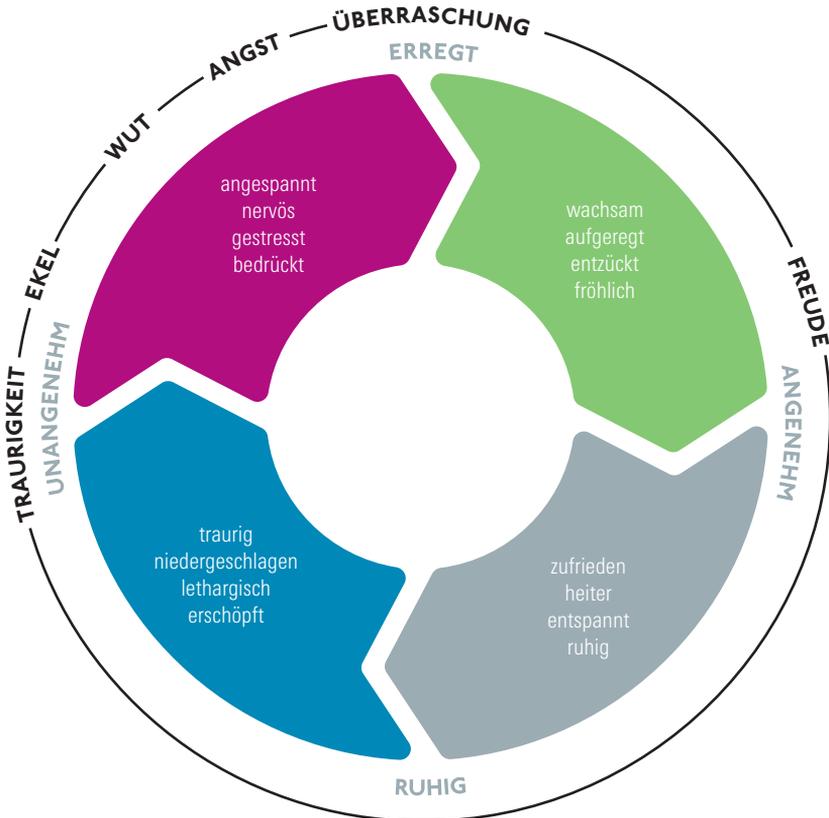
**AM STEUER: Emotionen sind auf Metaebene erlebte Gemüthsstimmtheiten und Handlungsoptionen, die durch situative und in der Person selbst angelegte Aspekte getriggert werden, um dann Wahrnehmung und Reaktionen in ihrer spezifischen Qualität zu lenken. Auf diese Weise reduzieren Emotionen die Komplexität 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 überdosiert 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.

schen Gründen auch. Und dann macht jeder Facharzt das, was er am besten kann. Ein Kardiologe untersucht das Herz, ein Neurologe sucht nach Hinweisen auf ein Anfallsleiden, ein Lungenfacharzt nach Lungenproblemen. Auch wenn dabei kein von der Norm abweichender, die Paniksymptomatik erklärender Befund erhoben wird, garantiert dies keine längerfristige Entwarnung. Für den Moment scheint alles in Ordnung zu sein. Aber was morgen oder auch eine Stunde später passiert, dafür wird kein Arzt eine Garantie übernehmen. Ein Restrisiko bleibt immer. Zudem haben alle Untersuchungen ein Fehlerrisiko, in beide Richtungen. Falsch negativ meint, dass etwas nicht in Ordnung war, aber nicht gefunden wurde. Und falsch positiv meint, dass etwas gefunden wurde, obwohl eigentlich alles in Ordnung war. Letzteres führt zu weiteren Untersuchungen und weiteren Gelegenheiten, Ängste zu erleiden. Je ängstlicher ein Patient ist, desto sicherer weiß er um die Relativität medizinischer Sicherheit. Gleichwohl, im Sinne einer Sicherheitssucht (respektive von Krankheitsängsten, siehe Seite 73), werden dann weitere Arzttermine gemacht. Je mehr Untersuchungen, umso größer die Wahrscheinlichkeit, dass irgendetwas gefunden wird, was weiterer Abklärung bedarf. Rein statistisch, angesichts der vielen Tausend Laborwerte, die heute bestimmt werden können, muss es bei jedem von uns zumindest vereinzelt Werte geben, die nicht im Normbereich liegen. Mitunter dauert es Jahre, bis die Diagnose einer Panikstörung in Erwägung gezogen wird. Je länger diese Odyssee dauert, umso schwieriger fällt es Betroffenen, sie zu akzeptieren. Was dann einerseits inhaltliche (Wurde wirklich alles Erdenkliche ausgeschlossen?) und andererseits psychologische Gründe hat („Es war und ist so schlimm, das kann doch nicht ‚nur‘ Angst sein!“). Dass zunehmend mehr Ärzte mit Angststörungen vertraut und psychotherapeutisch weitergebildet sind (etwa im Rahmen der Zusatzbezeichnung „Psychosomatische Grundversorgung“) gibt diesbezüglich Hoffnung.



**NAMEN SIND KEINESWEGS „SCHALL UND RAUCH“!**  
**Panikstörungen wurden in der Vergangenheit mit unterschiedlichen Diagnosenamen versehen: Herzphobie, Herzneurose, vasomotorische Neurose, kardiorespiratives Syndrom. Diese führen in die Irre, weil sie konkrete Probleme, etwa mit dem Herzen, behaupten. Der Begriff „Panikstörung“, der nur die erlebte Symptomatik beschreibt, und nichts zu den – vermeintlichen – Ursachen sagt, ist so gesehen am passendsten.**

# 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?

---

---

# ÄNGSTE ÜBERWINDEN: EIN INTENSIVKURS



Alle Theorie ist grau. Wer seine Ängste überwinden will, muss ins Handeln kommen und Bewältigungsstrategien etablieren. Hier lernen Sie, wie das geht.

# Wie geht man mit Ängsten um?

Um seine Ängste zu beherrschen,  
braucht man nicht nur Mut,  
sondern konkrete  
Handlungsoptionen.

Niemand kann Ängste einfach „loswerden“. Das geht schon deshalb nicht, weil ihnen in unserem Gehirn integrierte Schaltungen und Abläufe zugrunde liegen. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Ängste angemessen sind oder nicht. So frustriert, verzweifelt, ärgerlich oder wütend man auch immer angesichts von Ängsten, die einem regelrecht das Leben zur Hölle machen, sein mag: Langfristig hilft weder draufschlagen noch auf irgendwelche Wunder oder Tricks zu hoffen. Kurzfristig sind einige Medikamenten wie Lorazepam oder auch Alkohol geradezu wunderbar wirksam. Sie lösen aber das Problem nicht und verursachen zusätzliche Probleme (siehe Seite 144).

Sie wollen Ihre Angst besiegen, das war Ihr Ziel mit dem Kauf des Buches? „Meine Angst ist besiegt! Sie liegt am Boden, um vom Ringrichter ausgezählt zu werden. K. o. und für mich ein Happy End!“ So charmant solche Vorstellungen auch sein mögen, so unrealistisch sind sie. Warum? Schon deshalb, weil Angst im Rahmen von Angststörungen keine fremde Macht oder von außen auf uns einwirkende Kraft ist, die man aus- und abschalten kann. Angst ist, ob wir es wollen oder nicht, ein Teil von uns. Für den Fall, dass Sie unter einer Angststörung leiden, beinhaltet das, dass Ihre Angst genauso stark und genauso intelligent ist wie Sie selbst! Sicher, es gibt Strategien, wie man auch gleichstarke Gegner zu Boden strecken kann, doch solch ein Schlag gelingt oft nur einmal. Die nächste Konfrontation mit den Angstauslösern kommt bestimmt. Dann doch lieber gleich nach Strategien suchen, die dieser Tatsache gerecht werden. Machen Sie sich klar: Wenn Sie Ihre Angst als Feind betrachten, kommen Sie an dem Widerspruch nicht vorbei, gegen sich selbst kämpfen zu müssen. Einen solchen Kampf kann letztlich nie-

Vorstellungen von Angst und Ängsten sind, umso größer ist Ihre diesbezügliche Kreativität! Diese auf wissenschaftlichen Fakten beruhende Feststellung können Sie durchaus als Kompliment verstehen. Sie verweist direkt darauf, von wem Ihr Angstkind abhängig ist und wer ihm sein Angstleben einhaucht, nämlich Sie höchstpersönlich, durch die Leistung Ihres Gehirns! Wenn sich Ihr Angstkind das nächste Mal ungefragt bemerkbar macht, dann sollten Sie es mit der freundlichen Frage begrüßen: „Du hast mich aber wieder erschreckt! Schön, dich zu sehen. Was hat dich denn diesmal aus Deinem Versteck gelockt?“ Wenn es Ihnen gelingt, Ihre künftigen Begegnungen mit Ihrem Angstkind in etwa so zu gestalten, kann man Ihnen beiden nur gratulieren. Sie haben dann ein schwieriges Verhältnis elegant entschärft und die Basis für eine langfristig gute Zusammenarbeit geschaffen. Klar, ganz so einfach funktioniert es im ersten Anlauf in den meisten Fällen nicht. Aber die Richtung stimmt.

## Lernen Sie Ihre Ängste kennen

Wie geht man mit Ängsten um? Nun, zunächst einmal, wie mit jedem unbekanntem Phänomen: indem man sich näher kennenlernt! Und das funktioniert in etwa so, wie das Kennenlernen eines bislang fremden Menschen. Welche Berührungspunkte, welche gemeinsame Geschichte und gemeinsamen Interessen gibt es? Ihre Beschäftigung mit Ihrem Angstkind war diesbezüglich ein guter Anfang. Bezogen auf das Erleben von Angst im Allgemeinen, also als ein allen Menschen bekanntes Phänomen, hatten wir die Frage nach Ihrer ersten Begegnung bereits an anderer Stelle gestellt (siehe Seite 38). Hier und jetzt geht es um die übermäßige Angst und die konkreten Ängste, die Ihnen heute das Leben schwer machen.

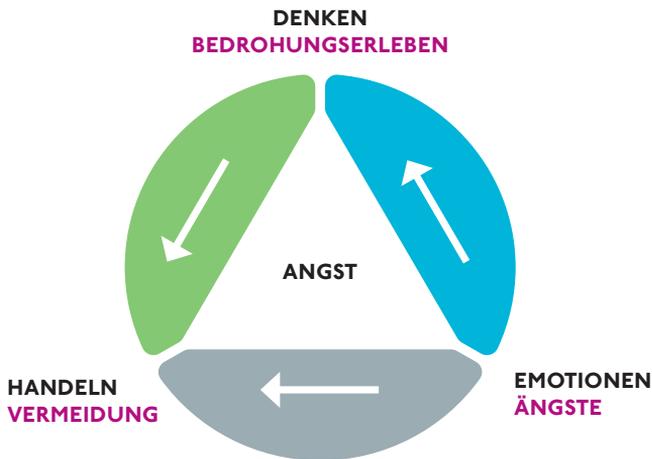


**WIE NENNEN SIE IHR ANGSTPROBLEM?** Man kann es etwas unpersönlich „meine Angststörung“ oder „meine Panikattacken“ nennen. Persönlicher wären: „meine Panikbomben“, „meine Quälgeister“ oder auch „mein Angstkind“. Welcher Name passt im Fall Ihrer Angst am besten, idealerweise kurz, prägnant und nicht allzu unfreundlich? Mein Angstproblem taufe ich hiermit auf den Namen: \_\_\_\_\_

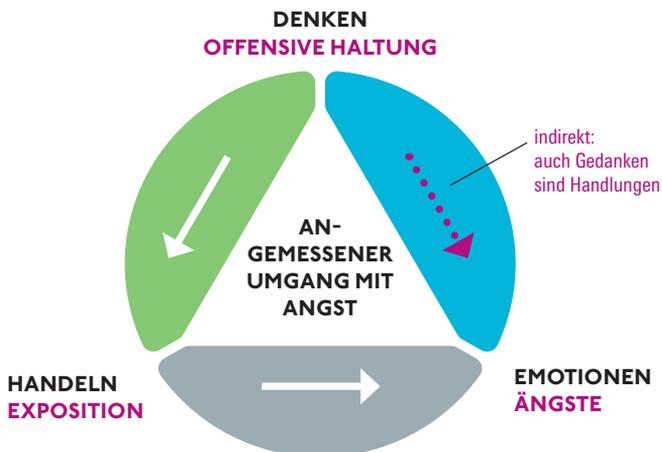
# DENKEN – FÜHLEN/ EMOTIONEN – HANDELN

Um mit Angstgefühlen,  
die uns dominieren können,  
angemessen umzugehen, müssen  
wir ins Handeln kommen.

Wenn Ängste dominieren

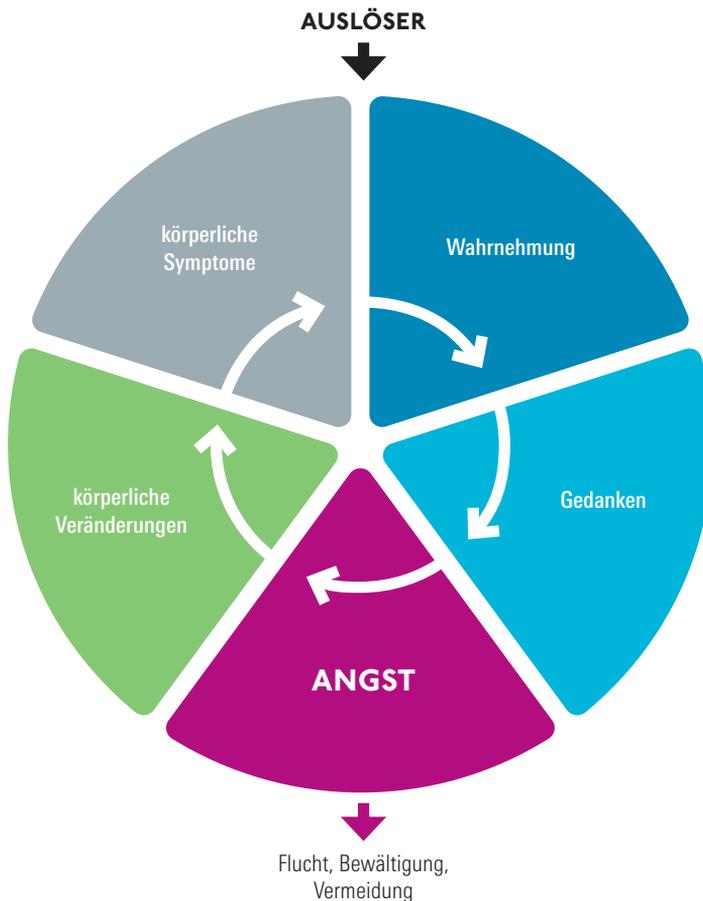


Exposition: Handeln dominiert



# DER ANGSTKREISLAUF

Der Angstkreislauf ist ein psychologisch-physiologisches Naturgesetz. Wer seine eigene Problematik darin wiedererkennt ist handlungsfähig.



# MEIN LETZTES ANGSTEREIGNIS ANHAND DES ANGSTKREISLAUFES

## ÄUSSERER ODER INNERER AUSLÖSER

(Wenn dieser unklar sein sollte, bleibt das Feld einstweilen leer.)

---

---

---

---

---

1

### WAHRNEHMUNG

von körperlichen Reaktionen  
und Gedanken

---

---

---

---

---

2

### REAKTION

in Gedanken, Gefühlen und  
körperlichen Handlungen

---

---

---

---

---

3

### ERNEUTE WAHRNEHMUNG

und Bewertung im Verlauf

---

---

---

---

---

### Anmerkungen:

Nachdem ein Kreislauf ein Kreislauf ist, kann er an jedem Punkt beginnen. Mitunter ist es nicht möglich, in der jeweiligen akuten Situation, einen konkreten Auslöser zu finden. Solche Konstellationen lassen sich oft anhand des Vulnerabilitäts-Stress-Modells (siehe Seite 101) erklären. Ein Gedanke wie „ich reagiere darauf nicht“ ist auch eine Reaktion. Und zwar eine doppeldeutige. Entweder reagiere

ich nicht, weil ich im Sinne einer Kapitulationserklärung meine Hilflosigkeit akzeptiere. Ich ergebe mich meinem Schicksal bzw. erstarre vor Angst. Oder, im Gegenteil, ich reagiere nicht, weil ich davon ausgehe, dass es sich „nur“ um eine Angstattacke handelt, die kurzfristig wieder abklingen wird. Auf diesem Weg, also eben nicht im Fluchtmodus, lassen sich Angstattacken-Probleme am elegantesten lösen!



**MIT BEGLEITUNG:** Hyperventilationsübungen und andere Expositionen allein durchzuführen, kann funktionieren. Es setzt Selbstüberwindung und Disziplin voraus. Wenn Ihnen dies alleine nicht gelingt, wenn es zu unangenehm wird und Sie abbrechen müssen, dann haben Sie erste Erfahrungen gesammelt, die Sie im Rahmen einer Psychotherapie gemeinsam mit einer Therapeutin reflektieren und dann mit professioneller Unterstützung erfolgreicher durchführen können.

Um die Zusammenhänge von Hyperventilation (die oft bei Angstattacken auftritt, dann aber oft als solche nicht bemerkt wird) und der Entstehung von Stress- und Angstsymptomen nachvollziehen zu können, reicht in der Regel eine intensive Hyperventilationsübung aus. Wenn sich entsprechende Symptome im Rahmen der nächsten Angstkonstellation einstellen, kann man auf diese Erfahrungen zurückgreifen und die Symptome wie alte Bekannte begrüßen. Darüber hinaus lässt sich mit Hyperventilation gut experimentieren. Folgende Fragen helfen dabei: Welche Symptome, die ich aus meinen Angstattacken kenne, lassen sich mit Hyperventilation provozieren? Wie habe ich diese Symptome im Rahmen von Angstzuständen bislang bewertet (siehe Seite 92) und wie bewerte ich sie jetzt, wo ich weiß, was ihnen zugrunde liegt?

Mit Hyperventilation lassen sich körperliche Symptome, so wie sie häufig in Zusammenhang mit Ängsten auftreten, einfach provozieren. Wenn für Sie relevante Angstsymptome nicht dabei sein sollten, bieten sich weitere Übungen an: Herzklopfen, Herzrasen und Schwitzen lassen sich beispielsweise durch 30 Kniebeugen, schnelles Treppensteigen oder auch Ergometer/Steppertraining provozieren. Schwindel- und Benommenheitsgefühle lassen sich durch eine Sitzübung, bei der man den Oberkörper beugt und den Kopf für etwa 30 Sekunden zwischen den Knien positioniert, oder auch dadurch, dass man sich stehend um die eigene Achse dreht (oder Ähnliches auf einem Drehstuhl exerziert) erreichen. Ängste vor einem Herzinfarkt werden nicht selten von in die Arme, konkret in den linken Arm, ausstrahlenden Schmerzen getriggert. Diesbezüglich kann man einen schweren Gegenstand, etwa ein zwei Kilogramm schweres Buch, eine Hantel oder anderes mit ausgestreckten Armen so lange vor sich halten (oder die Arme über dem Kopf halten), bis sich ein Kribbelgefühl einstellt.

Alle im Rahmen von Ängsten auftretenden Symptome sind zunächst einmal physiologisch normal. Auch wenn Sie dies noch nicht für Expositionen nutzen, haben Sie damit den (vermeintlichen) Feind ein Stück weit besser kennengelernt und sind weniger überrascht, wenn Ihnen entsprechende Phänomene wieder einmal in anderen Kontexten begegnen sollten. Je mehr Erfahrungen man diesbezüglich gesammelt hat, umso eher ist man in der Lage, ihnen dann mit kühlerem Kopf gegenüberzutreten. Und den braucht man in jedem Fall, wenn man sich in weitere Expositionsabenteuer begibt! Bevor Sie das jedoch machen, gilt es, sich mit dem größten Hindernis zu beschäftigen: den Vermeidungsstrategien.

## Schritt II: Vermeidung vermeiden!

Vermeidung ist intuitiv die Hauptstrategie, um Ängste zu reduzieren. Damit Expositionen funktionieren, müssen Sie Ihre Vermeidungsstrategien unterlassen.

Hyperventilation wird dadurch zur Exposition, wenn dabei auftretende Ängste und Befürchtungen nicht relativiert werden, etwa: „Es ist ja nur eine Übung!“ Bereits dieser Gedanke ist eine Vermeidungsstrategie. Hier wird es gleichwohl auch für Therapeuten heikel. Es geht nicht darum, dass Ihnen von außen irgendwelche belastenden oder schockierenden Gedanken eingeredet werden sollen. Exposition funktioniert nur, wenn sie von innen heraus, also von Ihnen kommt. Wenn Ihr Angstgedanke „es könnte ein Herzinfarkt sein“ ist, dann bedeutet Exposition, diesem nicht zu widersprechen, sondern ihn existenziell ernst zu nehmen. Und das wörtlich und inhaltlich. Ihre Angst flüstert Ihnen keine Eventualitäten zu, sondern droht immerhin mit Ihrem körperlichen oder sozialen Tod. Die Herausforde-

können, bis die Angst abgeklungen ist. Was Helga und das Laufen durch den Wald anbelangt, müsste man sich die Strecke anschauen, die sie nehmen will. Eine Exposition mit Sicherheitsstrategien (Handy und Beruhigungstablette) ist wenig sinnvoll. Sollte Helgas Anspannung nach einiger Zeit abklingen, dann könnte sie das als Bestätigung ihres Sicherheitsverhaltens interpretieren: „Nur weil ich Handy und die Tablette dabei hatte, habe ich es geschafft!“ Helga hätte sich überwunden, sich Ängsten gestellt, und wäre letztlich doch nicht wirklich erfolgreich gewesen. Eine Exposition, in der auf Sicherheitsmaßnahmen verzichtet wird, wäre deshalb besser und konsequenter. Im Fall von Stefan ist der in seiner Angsthierarchie mittige Punkt, quasi zufällig auf Distanz einem Mitstudenten zu begegnen, was sich offenkundig weder kontrollieren noch dosieren lässt. Selbst wenn ihm ein Mitstudent begegnen sollte, dann dauert dies üblicherweise nur wenige Augenblicke, was viel zu kurz ist, um anflutende Ängste abklingen zu lassen. Wenn der andere Student dann bereits aus Stefans Gesichtsfeld verschwunden ist, ergäbe dies die fatale Botschaft: Sobald ich wieder alleine bin, ist die Angst weg! Besser kontrollierbar wäre es zum Beispiel, wenn sich Stefan in der Unibibliothek in einen Raum begibt, in dem er Mitstudenten längere Zeit sozusagen gegenüber sitzen kann (ohne dass gleich weitergehende Interaktionen nötig sind).

Also: Kontrollierbarkeit der Situation und Verzicht auf Sicherheitsstrategien sind mitentscheidend dafür, dass Expositionen gelingen. Zusammenfassend sind folgende Punkte bei der Planung von Expositionen wichtig:

**1 VOLLE AUFMERKSAMKEIT:** Exposition macht man nicht im Vorübergehen, sondern mit genügend Zeit und im vollen Bewusstsein dessen, dass man die Ängste kommen lassen will. Es ist hilfreich, einen Leitsatz vorzubereiten, der das, was am meisten befürchtet wird, offensiv auf den Punkt bringt, etwa: „Dann werde ich eben ohnmächtig!“, „Wenn ich einen Herzinfarkt bekommen soll, dann bekomme ich ihn!“, „Wenn ich ersticken soll, dann erstickte ich eben.“

**2 PRÄSENT SEIN:** Sich auf eine Exposition einzulassen bedeutet, in der betreffenden Situation im Hier und Jetzt zu sein. Beobachten Sie so genau wie möglich, was in der Welt um Sie herum passiert und wie Ihr Körper reagiert (aber Vorsicht: Nutzen Sie das nicht als Vermeidungsstrategie!).

**3 KEINE AUSREDEN:** Jeder Versuch, sich zu beruhigen – wozu auch Gedanken wie „in einer halben Stunde ist es vorbei“ oder „es ist ja nur eine Expo“ zählen – oder Ängste zu unterdrücken, führt dazu, dass die Exposition sehr lange dauern kann und dann die Gefahr besteht, dass sie frustrierend endet. Wenn Ihnen Vermeidungsgedanken auffallen, dann kann der Leitsatz, mit dem Sie in die Exposition gegangen sind (siehe Punkt 1), hilfreich sein, wieder auf das richtige Gleis zu kommen.

**4 DABEIBLEIBEN:** Wenn sich das Gefühl einstellen sollte, dass die Situation für Sie absolut unerträglich geworden und Flucht die einzig angemessene Konsequenz ist, ist das keine Katastrophe, sondern genau der Punkt, auf den Expositionen hin angelegt sind. Sie sind also fast am Ziel, zumal dann, wenn Sie in der Situation bleiben! Wie lautet Ihr Leitsatz? Wenn das alles nicht möglich zu sein scheint, versuchen Sie, zumindest noch ein wenig länger in der Situation zu bleiben. Beobachten Sie, was sich nun in Ihrem Körper ereignet, und vergleichen Sie es mit dem, was Sie aus den Hyperventilationsübungen kennen.

**5 ERFOLG GENIEßEN:** Verlassen Sie die Situation erst, wenn die Angst zunächst hoch war und dann deutlich nachgelassen hat. Das Gefühl des „deutlichen Nachlassens“ ist meist so prägnant, dass man es als solches, als eine Art kategorischer Entspannung, nicht übersehen kann. Wenn nötig, könnten Sie nun unendlich lange in der ursprünglich angstbesetzten Situation bleiben. Genießen Sie dieses schwer zu beschreibende Gefühl der Erleichterung! Weitere Belohnungen sind darüber hinaus eigentlich überflüssig. Es bleibt mir nur, Ihnen zu dieser Leistung herzlich zu gratulieren!

Wenn sich die Angst, obwohl es genau die Situation ist, die Ihnen sonst maximale Angst macht, nicht einstellen will, dann ist es auch gut! Entweder haben Sie dann noch heimliche Vermeidungsstrategien parat oder aber: Ihre Angst, die genauso intelligent und autonom wie Sie ist, lässt sich eben nicht gerne zu etwas drängen. Falls dem so sein sollte, dann ist es eben so – und Sie haben zumindest die Erfahrung gemacht, dass die betreffende Situation ungefährlich ist. Wollen Sie sich zukünftig wirklich von einer Angst, die sich in Situationen versteckt, in der sie sonst ihre Klauen ausgefahren hat, noch nachhaltig beeindruckt lassen? Es wird Zeit, mit Ihrer Angst ein paar offene Worte zu reden.

Schlangen zu reden, entspricht beispielsweise einem gerade noch niedrigen bis mittleren Angstniveau. Die Umrisszeichnung einer Schlange provoziert ein mittleres, die Betrachtung eines Schlangen-Farbfotos ein mittleres bis hohes Angstlevel. Eine reale Schlange in einigen Metern Entfernung ist für den Patienten maximal angstausslösend. Ausgehend davon startet die systematische Desensibilisierung mit Entspannungsübungen. Ist Entspannung eingetreten, beginnt die Therapeutin, über Schlangen zu reden und zählt zum Beispiel verschiedene Schlangenarten mit ihren Merkmalen auf. Sobald der Patient bei sich erhöhte Angstspannung bemerkt, hebt er eine Hand, womit die Konfrontation beendet und wieder eine Entspannungsübung gemacht wird. Nach und nach reduzieren sich so die von den niedrigeren Stimuli hervorgerufenen Angstreaktionen. Die Übungen werden dann mit den nächsthöheren Stimuli weitergeführt – so lange, bis der Patient geheilt ist.

Diese sehr aufwendige Technik, auch wenn sie in der Praxis schon seit Langem kaum noch durchgeführt wird, ist berühmt und lässt sich in jedem Psychotherapie-Lehrbuch nachlesen. Theoretisch ist Desensibilisierung absolut logisch. Leider stimmt die Theorie nicht. Wenn man den Stress von Patienten etwa anhand der Pulsfrequenz misst, steigt dieser erwartungsgemäß bei der Konfrontation. Im Sinne der Theorie müssten die Patienten mit der geringsten Stressreaktion den besten Therapieverlauf haben. Leider ist es umgekehrt: Je gestresster ein Patient während der Konfrontationen reagierte, umso besser sind Verlauf und Ergebnis. Das heißt: Entspannung ist für die Heilung der Phobie weniger wichtig als der – vom Patienten ausgehaltene beziehungsweise überwundene – Angststress! Die systematische Desensibilisierung funktioniert somit letztlich ganz ähnlich wie eine Exposition, denn das Entscheidende bleibt die Konfrontation mit dem höheren Stresslevel. Also: Wo (schonungsvolle) Desensibilisierung draufsteht, da ist letztlich auch Exposition drin! Wenn also niemand, der seine Ängste bewältigen will, an Expositionen vorbeikommt, warum dann nicht gleich das Original? Man gewinnt nicht durch unangemessene Ängste beeinträchtigte Lebenszeit und erhebliche Lebensqualität.

# ALTERNATIVEN IM UMGANG MIT ÄNGSTEN

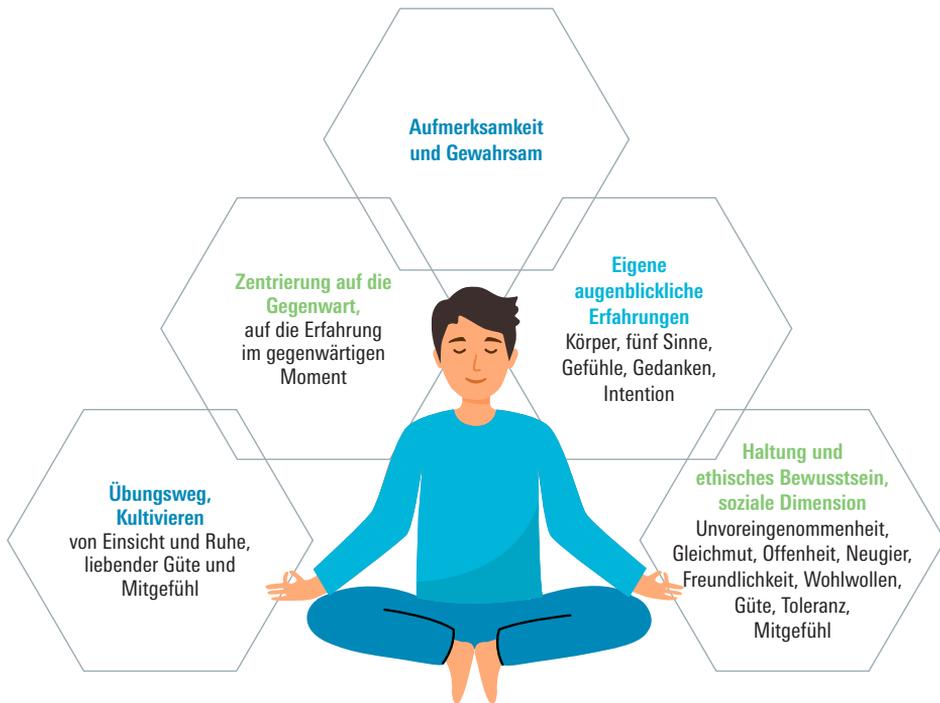


Ängsten kann man – ergänzend zu Expositionen – auf verschiedenen Wegen begegnen: von Entspannung und Achtsamkeit bis zu Medikamenten.

# MIT ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist keine Wunderwaffe.  
Gleichwohl können Achtsamkeitsstrategien  
den Umgang mit Ängsten erheblich erleichtern.

---



- a) **Beobachten:** Gedanken und Gefühle kommen und gehen lassen
- b) **Diffusion:** Vorstellungen und Bilder, die es erleichtern, auch unangenehme Gedanken ziehen zu lassen: zum Beispiel treibende Blätter auf einem Bach, Pustebulumensamen verwehen im Wind
- c) **Grundlage:** Akzeptanz dessen, dass alle Gefühle – auch Ängste – da sein dürfen. Gefühle, die bewusst zugelassen werden, verabschieden sich von alleine.

nem nahestehenden Menschen sowie den Notwendigkeiten des Lebens in einer Gesellschaft. Grundlage von alledem ist die Akzeptanz dessen, was natürliches, also unvermeidliches Leid ist, Phänomene wie Krankheit und Tod beispielsweise.

Auf dieser Grundlage gilt es, Ziele zu definieren, für die es sich lohnt, sein Leben zu führen und die idealerweise ein Stück über sich selbst als Person hinausweisen. Damit Ziele als solche funktionieren können, müssen sie gleichermaßen positiv, attraktiv und realistisch sein. „Keine Angst mehr haben“ klingt zwar positiv und attraktiv, ist aber – wie Sie jetzt wissen – nicht realistisch. Zudem gehört es in die per se problematische Kategorie der Vermeidungsziele, also von Zielen, die Tote besser realisieren können als Lebende. Im Sinne von Achtsamkeit und Akzeptanz ist es somit wichtig, positive Ziele, etwa Zeit mit der Familie oder Freunden zu verbringen, in der Natur zu sein, Musik zu machen, für sich zu definieren und anzustreben, die man auch dann verfolgt, wenn man unter Ängsten leidet. Wer sich durch eine entsprechende Werteorientierung ein Fundament schafft, der hat es langfristig erheblich leichter, mit Ängsten umzugehen, eben weil er nicht mehr in der Dynamik gefangen ist, sie unbedingt loswerden zu wollen.



**ACHTSAMKEIT GEGEN ÄNGSTE? EHER NICHT: Wer sich primär mit Achtsamkeit beschäftigt, um Ängste loszuwerden, läuft Gefahr, frustriert zu werden. Suchen Sie hingegen ein Gegengewicht zu unserer merkwürdig ziellosen Gegenwart, kann Achtsamkeit existenziell hilfreich sein. Sie bietet die Möglichkeit, den eigenen Fokus zu finden und langfristig stärker in sich zu ruhen, was dann wiederum ein Schutzschild gegen unangemessene Ängste sein kann.**

Achtsamkeit, Werteorientierung und ein davon ausgehend geführtes Leben unterscheiden sich letztlich, was ihre Perspektive auf überzogene, krankheitswertige Ängste anbelangt, kaum von Expositionen. Ängste werden aus beiden Perspektiven heraus nicht als Feinde, die man besiegen will, sondern als Phänomene des eigenen Gehirns verstanden. Wobei Achtsamkeit zugegebenermaßen die etwas klügere, reifere – aber eben deshalb auch schwieriger realisierbare – Form des Umgangs mit Ängsten ist.

Auf der Basis „keine Angst vor der Angst“ zielen Expositionen darauf ab, sich offensiv mit den Ängsten auseinanderzusetzen. Acht-

oder gar jahrzehntelang weiter einnehmen, obwohl sie dann kaum noch positive Wirkungen haben. Die Wirkung besteht zuletzt nur noch darin, Absetzeffekte zu verhindern.

Bezodiazepine sind nicht teuer und kaum giftig. Wäre es folglich nicht unproblematisch, sie einfach immer weiter einzunehmen, körperliche Abhängigkeit hin oder her? Nun, Nebenwirkungen haben sie schon, etwa eine anhaltende Dämpfung, eine Reaktionszeitverlängerung und eine Verringerung des Muskeltonus, was etwa die Gefahr von Stürzen erhöht. Zudem reduziert das Erleben einer psychischen Abhängigkeit, also nicht mehr ohne das Medikament leben zu können und ansonsten Ängsten hilflos ausgesetzt zu sein, Selbstwert und Lebensqualität.



**VORSICHT IST GEBOTEN: Benzodiazepine reduzieren Ängste zunächst schnell und zuverlässig. Gegen eine vereinzelt Einnahme ist kaum etwas zu sagen. Sobald die Einnahme zur Gewohnheit wird, entwickelt sich recht schnell neben einer psychischen auch eine körperliche Abhängigkeit, was dann zunehmend eine angemessene Bewältigung von Ängsten erschwert.**

Eine dauerhafte Einnahme von Benzodiazepinen zur Behandlung von Angstproblemen ist deshalb nicht zu empfehlen.

## Antidepressiva reduzieren Ängste

Die Entwicklung von Medikamenten zur Behandlung psychischer Erkrankungen ging von Zufallsbefunden aus. Es gibt Substanzen, die gegen Allergien wirksam sind, aber erhebliche Nebenwirkungen haben: Sie machen müde. Menschen, die unter Depressionen leiden, haben wiederum oftmals Schlafprobleme. Die Nebenwirkung der Anti-Allergie-Medikamente wurde erfolgreich genutzt, um depressiven Patienten zu besserem Schlaf zu verhelfen. Erfreulicherweise besserte sich nach einigen Wochen auch deren Depression, womit die Antidepressiva entdeckt waren. Depressive Menschen leiden nicht selten auch unter Ängsten. Nach und nach fiel auf, dass sich unter Antidepressiva auch die Ängste verbesserten. Die ersten Antidepressiva interagierten im Gehirn mit vielen Überträgerstoff-Systemen: Histamin, Acetylcholin, Noradrenalin, Serotonin und einigen

# MEDIKAMENTE BEI ANGSTSTÖRUNGEN

DIAGNOSE	WIRKSTOFFE	DOSIERUNGSRahmen (PRO TAG)
<b>PANIK- STÖRUNG, SOZIALE PHOBIEN</b>	<b>Selektive Serotonin-Wieder- aufnahmeinhibitoren</b>	
	– (SSRI)Citalopram*	20–40 mg
	– Escitalopram	10–20 mg
	– Paroxetin	20–50 mg
	– Sertralin	20–250 mg
<b>GENERA- LISIERTE ANGST- STÖRUNG</b>	<b>Serotonin-Noradrenalin-Wie- deraufnahmehemmer (SNRI)</b>	
	– Venlafaxin	75–225 mg
	– Clomipramin**	
	<b>Serotonin-Noradrenalin-Wie- deraufnahmehemmer (SNRI)</b>	
	– Duloxetin	60–120 mg
<b>Antiepileptikum</b>	– Pregabalin***	150–600 mg
	<b>Sedativa/Anxiolytikum</b>	
	– Opipramol	20–300 mg

\* Nicht bei sozialen Phobien, weil es keine Studien dazu gibt.

\*\* Erste Generation der SNRI mit vermehrten Nebenwirkungen. Nicht bei sozialen Phobien.

\*\*\* Das Antiepilepsie-Mittel setzt am Kalzium-Ionen-Kanal an und stabilisiert auf diese Weise die Nervenzellen.