

Stefan Leidig / Ingrid Glomp

Nur keine Panik!

Ängste verstehen und überwinden

Kösel

»Es ist eine Frage der Disziplin«,
sagte mir später der kleine Prinz.

Antoine de Saint-Exupéry

2. Auflage 2004
© 2003 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München
Umschlag: KOSCH Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: I FA/int. Stock

eISBN 978-3-641-14695-5

Inhalt

Einleitung	9
Körperliche und seelische Grundlagen der Ängste	15
Wie unser Körper auf Gefahr reagiert: Die Bereit- stellungsreaktion	20
Zwei Seelen – nicht nur in unserer Brust: Das autonome Nervensystem	25
<i>Auf die Plätze, fertig, los: Der Sympathikus</i>	26
<i>In der Ruhe liegt die Kraft: Der Parasympathikus</i>	28
<i>Parasympathische Angstanfälle</i>	30
Die Aufgaben des Gehirns bei Angstreaktionen	33
<i>Die menschliche Dreifaltigkeit: Die Gehirnstruktur</i>	34
<i>Woher wir wissen, wann etwas nicht stimmt: Die Aktivierung</i>	37
<i>Jede Bereitstellungsreaktion hat ein Ende: Die Habituation</i>	38
<i>Denken und Aktivierung</i>	40
»Um Himmels willen – nein!!!«: Das Vermeidungs- verhalten	43
Von der Bedrohung zur Herausforderung: Die Angst weggedacht und weggehandelt	46

Wenn Angst zur Krankheit wird	51
Die sechs Formen der Angst	54
Das S-R-K-Schema	61
Todesängste aus dem Nichts: Die Panikstörung ...	64
<i>Die Krankheitsgeschichte</i>	65
<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	68
<i>Exkurs: Hyperventilation</i>	72
<i>Der Behandlungsverlauf</i>	76
Draußen ist feindliches Gebiet: Die Agoraphobie ...	81
<i>Die Krankheitsgeschichte</i>	81
<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	85
<i>Der Behandlungsverlauf</i>	92
<i>Exkurs: Ungefährliche körperliche Symptome</i>	102
<i>»Günstige« Bedingungen für Angstanfälle</i>	103
»Ich versage bestimmt wieder«: Die Soziale Phobie	105
<i>Die Krankheitsgeschichte</i>	106
<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	108
<i>Der Behandlungsverlauf</i>	113
Auch Goethe kannte sie: Die Spezifische Phobie ...	124
<i>Exkurs: Die Konfrontation</i>	126
<i>Die Krankheitsgeschichte</i>	128
<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	129
<i>Der Behandlungsverlauf</i>	132
Gefahren lauern überall: Die Generalisierte Angststörung	135

<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	135
<i>Therapeutische Möglichkeiten</i>	139
Vom Grauen verfolgt: Die Posttraumatische Belastungsstörung	145
<i>Therapeutische Möglichkeiten</i>	147
Aufrechterhaltende Bedingungen: Was im Alltag Ängste auslöst.	156
<i>Berufliche Faktoren: Mobbing durch den Chef</i>	157
<i>Familiäre Belastungen: Der krebskranke Vater</i>	158
<i>Nicht immer ist der Alltagsstress schuld: Wenn der Schock tief sitzt</i>	161
Rückfälle: Wenn alles wieder von vorne beginnt	162
Die medikamentöse Behandlung von Ängsten	173
<i>Grundsätzliches</i>	174
<i>Welche Medikamente wirksam sind</i>	176
Anhang	179
<i>Erklärung der Fachausdrücke</i>	179
<i>Unterstützungsangebote</i>	180
<i>Weiterführende Literatur</i>	180
<i>Literaturverzeichnis</i>	180

Einleitung

»Dieser Tag hat mein Leben verändert! Alles begann auf dem Parkplatz vor der Schule. Wie jeden Morgen hatte ich die Kinder hingefahren und war gerade im Begriff, mich auf den Heimweg zu machen, als die Angst kam. Ich kann gar nicht richtig beschreiben, woran ich es zuerst merkte. Ich musste nach Luft ringen, glaubte zu ersticken und war mir gewiss, in den nächsten Sekunden einen Herzinfarkt zu bekommen. Schreien konnte ich nicht, die Kehle war ausgetrocknet und mein Körper begann zu zittern, das Hemd nass von kaltem Schweiß. Mir wurde schwarz vor Augen ...«

Dieses Buch handelt von Ängsten. Von Ängsten, die so stark sind, dass sie unsere Lebenspläne in Frage stellen. Es handelt aber auch von der Hoffnung und den therapeutischen Möglichkeiten, sich aus dem Irrgarten der Angst zu befreien.

Panik, Furcht, Angst oder Besorgnis empfinden wir immer dann, wenn wir uns auf irgendeine Art bedroht fühlen. Insofern ist dieses Gefühl ein hilfreiches, oft lebenswichtiges Signal unseres Körpers. Es macht uns, manchmal sehr heftig, darauf aufmerksam, dass wir uns in Gefahr befinden. So wäre schon manch einer zu Tode gekommen, hätte ihn die Angst nicht beflügelt, im Angesicht eines mit quietschenden Reifen heranrasenden Autos auf den rettenden Bürgersteig zu springen. Die Angst ist auch der Ursprung der Vorsicht. Sie überzeugt den Nichtschwimmer, eine Schwimmweste anzuziehen, bevor er sich mit einem Fischerboot aufs Meer hinaustraut.

Ängste, die das Leben massiv einschränken, können sich zu Angststörungen entwickeln.

Ängste werden zum Problem, wenn sie beginnen, uns zu beherrschen, wenn wir übervorsichtig werden und kein Vertrauen mehr in unsere Fähigkeiten setzen. Wenn solch eine Furcht über Wochen und Monate an Macht gewinnt und die Betroffenen auf unangenehme Weise einschränkt, spricht man von einer Angststörung.

Angststörungen können unterschiedliche Formen annehmen. Der Bericht am Anfang beschreibt beispielsweise eine typische »Panikattacke«, die bei dem Betroffenen eine Jahre andauernde Furcht auslöste. Die Angst, vielleicht schon das nächste Mal solch einen Anfall nicht zu überleben, lähmte ihn und führte dazu, dass er sich nur noch in Begleitung aus dem Haus wagte. Er war fest davon überzeugt, nur knapp einem Herzinfarkt entkommen zu sein, obwohl ihm alle Ärzte übereinstimmend immer wieder seine gute Gesundheit bestätigten.

Aber auch weniger dramatische Ängste und Befürchtungen können jemanden so stark behindern, dass er eine Psychotherapie erwägen sollte, um die frühere Freiheit wiederzuerlangen. Ob man sich vor fremden Menschen fürchtet, unberechenbar in Panik gerät, Angst vor Krankheiten wie Herzinfarkt, Krebs und Aids bekommt oder unter anderen einschränkenden Ängsten leidet – durch moderne therapeutische Möglichkeiten ist in der Regel Hilfe möglich.

Wie das vor sich geht und auf was man sich mit dem Entschluss, eine Therapie zu beginnen, einlässt, schildert dieses Buch. Viele Menschen beschleicht ein mulmiges Gefühl bei dem Gedanken, sich einem »Seelenklempner« auszuliefern. Aus diesem Grunde erscheint es sinnvoll zu beschreiben, bei welcher Art von Angststörungen welche Behandlungsmethoden wie durchgeführt werden. Und der Leser, die Leserin wird spätestens am Ende der Lektüre merken, dass Psychotherapie nichts mit Zauberei und willenlosem Sichausliefern zu tun hat.

Es gibt verschiedene Therapieverfahren, wie z.B. die Psychoanalyse, die Gesprächstherapie und die Verhaltenstherapie,

um die bekanntesten zu nennen. Speziell die Verhaltenstherapie hat in den letzten Jahren durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien ihre Wirksamkeit auf dem Gebiet der Ängste bewiesen. Die im Folgenden beschriebenen Behandlungsmaßnahmen fußen allesamt auf dieser Therapieform.

Die Verhaltenstherapie der Angst zeichnet sich insbesondere durch ihr Bemühen aus, die Patienten zu Spezialisten für ihre Störung auszubilden. Der Therapeut wird dann mit der Zeit überflüssig, weil die Betroffenen zunehmend lernen, wie sie ihre Probleme selbst überwinden können.

Stefan Leidig ist Leitender Diplompsychologe an der Psychosomatischen Fachklinik in Bad Dürkheim. Aus seiner langjährigen Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit Angststörungen stammen auch die Krankheitsgeschichten in diesem Buch (erstmalig und in anderer Form erschienen 1994, nun vollständig überarbeitet und erweitert), die meist Erlebnisse verschiedener Patienten zu einem typischen »Fall« zusammenfassen. Ingrid Glomp ist Biologin und Wissenschaftsjournalistin.

An der Psychosomatischen Fachklinik haben sich insbesondere Dr. Jochen Sturm und seine Mitarbeiter um die Entwicklung von Erklärungsmodellen verdient gemacht, die dem Patienten helfen, seine Angst besser zu verstehen. Ihnen ist es u.a. zu verdanken, dass Verhaltenstherapeuten ihre Patienten inzwischen über die Körperreaktionen während des Angsterlebens informieren. Die Angst lässt sich nämlich allein dadurch in Grenzen halten, dass die Sorgen über bedrohlich erlebte Veränderungen im eigenen Leib (z.B. Furcht vor einem Herzinfarkt) wegfallen. Die Patienten lernen deshalb, die körperlichen Begleiterscheinungen der Angst als notwendige, gesunde Reaktion unseres Organismus zu verstehen. Die universitäre Forschung hat die Wichtigkeit solcher Erklärungsmodelle belegt.

Wer die körperlichen Reaktionen durchschaut, kann mit Ängsten besser umgehen.

Deshalb beschreiben wir im vorliegenden Buch zunächst, wie das Herz-Kreislauf-System und andere innere Organe bei

Angst reagieren. Dabei handelt es sich naturgemäß um sehr komplizierte Abläufe, aber wir haben versucht, sie so einfach wie möglich darzustellen. Falls Sie trotzdem die eine oder andere Erklärung nicht ganz verstehen, lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Im Verlauf des Buches verschwinden die anfänglichen Unklarheiten bestimmt.

Angst als Krankheit ist meist auf übermäßige Stressbelastungen zurückzuführen. Damit unterscheidet sie sich nicht von anderen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, wie z.B. Magenschleimhautentzündung, Bluthochdruck, Migräne oder Schlafstörungen. Wie wir bereits wissen, ist Angst ein Signal unseres Organismus, ein Hinweis auf eine mögliche Bedrohung.

Die Angst aber, die uns krank macht, ist ein Zeichen dafür, dass in unserem Leben die Belastungen zu groß geworden sind.

Psychischer Stress ist gegenwärtig einer der größten Feinde der Gesundheit. So fühlen wir uns von Terroristen bedroht und unsere Arbeitswelt verändert sich in beängstigender Weise. Kaum ein Arbeitsplatz scheint sicher und es herrscht ein Zeitdruck, wie er vor zwanzig Jahren noch undenkbar war. Im Gesundheitsbericht für Deutschland wird in diesem Zusammenhang von einem Strukturwandel gesprochen, »wie er vielleicht nur noch mit dem Übergang von der Agrar- zur Industriegesellschaft zu vergleichen ist«.

Unter Angst am Arbeitsplatz leiden immer mehr Menschen, gleich welchen Alters und in jeder Position, vom einfachen Arbeiter bis zum Chef eines Unternehmens. Neuere Forschungsergebnisse zeigen: Das Gefühl, der eigene Arbeitsplatz könnte gefährdet sein, ist einer der wichtigsten Faktoren, wenn es um gesundheitliche Probleme und Fehlzeiten geht. Unsicherheit erzeugt Angst und Angst macht krank: Schlafstörungen, Nervosität und Konzentrationsstörungen sind die Folge. Der volkswirtschaftliche Schaden, der durch Ängste am Arbeitsplatz

entsteht, wird in Deutschland auf jährlich bis zu fünfzig Milliarden Euro geschätzt.

Bei jedem Menschen wirkt sich Stress anders aus: Der eine bekommt eine Angststörung, der andere trinkt zu viel, der dritte hat Schlafstörungen. Obwohl sich die Symptome unterscheiden, sind die Ursachen oft ähnlich. Viele Lebensprobleme, die in den später beschriebenen Patientenschicksalen zu Ängsten geführt haben, können bei anders »gestrickten« Menschen andere Erkrankungen auslösen.

Infolge der zunehmenden Belastungen in unserer Gesellschaft sind psychische Störungen zur häufigsten Ursache für Frühberentung wegen verminderter Erwerbsfähigkeit geworden.

Ängste gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. In Deutschland leiden bis zu fünfzehn Prozent der Erwachsenen, das sind knapp sieben Millionen Menschen, an einer krankhaften Form von Angst. Die meisten der Betroffenen leiden zu lange, denn obwohl Ängste gut zu behandeln sind, wird nur jeder zweite Fall erkannt und nur jeder zehnte optimal therapiert. Oft vergehen viele Jahre, bis Angstpatienten angemessen behandelt werden.

Häufig werden Angststörungen nicht erkannt oder nicht optimal behandelt.

Man kann vor dem Hintergrund der Verunsicherung in unserer Arbeitswelt, der Bedrohung durch Terroristen und der Gewalt in Schulen nicht davon ausgehen, dass die Angst ihre Rolle als Volkskrankheit verliert. Darum wird es immer wichtiger, frühzeitig zu erkennen, ob die eigenen Ängste »normal« sind oder ob es sich schon um eine Erkrankung handelt, die eine Psychotherapie erforderlich macht. Denn je früher man sich Hilfe holt, desto wirksamer ist sie.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, sich richtig einzuschätzen. Es erklärt die häufigsten Formen von Angsterkrankungen und zeigt, wie sie therapiert werden. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie selbst einer Verschlimmerung vorbeugen und Stress reduzieren können.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Stefan Leidig, Ingrid Glomp

Nur keine Panik!

Ängste verstehen und überwinden

eBook

ISBN: 978-3-641-14695-5

Kösel

Erscheinungstermin: April 2014

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Ängste äußern sich sehr unterschiedlich. Ob man sich vor fremden Menschen fürchtet, unbegründete Ängste vor Krankheiten entwickelt oder unberechenbar in Panik gerät die Palette ist groß. Oftmals leiden die Betroffenen über Wochen und Monate, bis sie Hilfe suchen, und häufig dauert es Jahre, bis sie welche finden. Dabei sind Ängste nichts Ungewöhnliches: Inzwischen erkrankt jeder vierte Deutsche einmal im Leben daran. Die Autoren beschreiben, bei welchen Angststörungen welche Behandlungsmethoden sinnvoll sind und wie diese konkret aussehen. Die Betonung liegt dabei auf verschiedenen Formen der Verhaltenstherapie, die sich als besonders wirkungsvoll erwiesen hat. Außerdem enthält das Buch viele Übungen und Anleitungen zur Selbsthilfe.