

MARGARET
WEHRENBURG

Dein
Weg
aus
Angst
und
Panik

Ein
persönliches
Arbeits-
buch

BELTZ

Leseprobe aus: Wehrenberg, Dein Weg aus Angst und Panik, ISBN 978-3-407-86405-5
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86405-5>

EINFÜHRUNG

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

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

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

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

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



Teil I



TESTEN SIE SICH SELBST

EINS

LEIDEN SIE UNTER ANGST- ODER PANIKSTÖRUNGEN?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Es gibt verschiedene Angststörungen:

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

Auf jede dieser Störungen gehen wir später noch genauer ein.

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

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

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

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

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

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

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

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

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