

Sigrun Schmidt-Traub

Ängste loslassen

Selbsthilfe bei Ängsten und Sorgen

Audio-Ratgeber mit Übungen





Die Autorin

Dr. Sigrun Schmidt-Traub, Dipl.-Psych., ist Verhaltenstherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit über 30-jähriger Praxiserfahrung. Sie ist Dozentin und Supervisorin an mehreren Ausbildungsinstituten für Verhaltenstherapie sowie Buchautorin mit zahlreichen Veröffentlichungen über Angststörungen, darunter auch Selbsthilfebücher wie »Angst bewältigen«.

Die Sprecherin

Ulrike Hübschmann, Schauspielerin, ist seit 2006 auch als Sprecherin tätig. Sie ist vor allem in Hörbüchern und Literaturlesungen sowie in Dokumentarfilmen und Reportagen zu hören.

Herzlich willkommen

zu Ihrem Audio-Ratgeber Ȁngste loslassen. Selbsthilfe bei Ängsten und Sorgen«.

Haben Sie das Gefühl, dass Sie in Ihrem Leben durch Ängste und Sorgen beeinträchtigt sind? Gefahr ruft bei jedem Angst hervor. Angst ist ein lebensnotwendiges Grundgefühl, das lebensrettend sein kann. Angst ist ein Warnsignal, das für Schutzverhalten rüstet und Flucht oder Kampf als übermenschliche Leistung ermöglicht. Bei echter Gefahr reagieren fast alle verängstigten Menschen völlig angemessen und machen in der Situation genau das Richtige, ohne viel dabei zu denken.

Was sind Angststörungen?

Es gibt aber auch panische und übertriebene Ängste ohne wirkliche Gefährdung. Geht es Ihnen vielleicht auch so wie dieser Betroffenen, die Folgendes berichtet:

»Es begann an der Bushaltestelle mit Atemnot, Schwindel, Unruhe, Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit und Zittern der Hände und Beine. Es war wie ein Schub und kroch in mir hoch. Ich bekam feuchte und eiskalte Hände, spürte Kribbeln und Taubheit am ganzen Körper und mir war, als gehörten meine Beine nicht mehr zu mir. Ich dachte, oh je, jetzt fällst du gleich um.«

Das war ein heftiger Panikanfall. **Panikattacken** können aus heiterem Himmel auftreten und immer wiederkehren.

Manche haben eine stark ausgeprägte Angst vor Situationen, Personen oder Gegenständen, obwohl echte Gefahrenhinweise fehlen. Solche Ängste werden **Phobien** genannt. Vielleicht kennen Sie das aus eigenem Erleben. Auch hier kommt es zu Symptomen wie bei einem Panikanfall. Fast Dreiviertel der panischen und phobischen Symptome sind vegetativ, also körperlicher Natur. Viele Angstpatienten sehen deshalb – zu Unrecht – darin Anzeichen einer körperlichen Erkrankung und eilen zum Arzt oder zur Notfallstation eines Krankenhauses. Die Ärzte finden aber nichts Organisches. Ihre beruhigende Auskunft entlastet für eine Weile, bis die nächsten Angstanfälle auftreten.

Unbegründete Angst kann genauso intensiv sein wie reale oder normale Angst in einer echten Gefahrensituation. Subjektiv sind unbegründete Ängste besonders quälend. Ängstliche Personen fürchten sich vor weiteren Angstanfällen, denn sie meinen, es stoße ihnen dabei etwas Schreckliches zu. In ängstlicher Erwartung von körperlichen Symptomen als Anzeichen der Angst beobachten sie sich viel und screenen ihren Körper häufiger. Die Angst beherrscht zunehmend ihr Leben und hindert sie daran, angemessen zu handeln. Um Angst aus dem Weg zu gehen, weichen sie vor Vielem aus. Im Extremfall verlassen sie nicht mehr allein das Haus.

Falls Sie betroffen sind, dann ist entscheidend für die Bewältigung Ihrer Angst, wie Sie die Gefahr in der Angstsituation einschätzen und ob Sie Rettungsmöglichkeiten für sich erkennen können. Gehen Sie am Ende mutig in die Situation hinein oder ducken Sie sich weg und flüchten? Um sich vor dem Aufkommen von Angst und

vor vermeintlicher Gefahr zu schützen, vermeiden die meisten ängstlichen Menschen bestimmte Situationen, Personen, Tiere oder Gegenstände, weil sie sich von ihnen bedroht fühlen. In der Regel sind sie ahnungslos im Hinblick auf die Folgen und wissen nicht, dass dieses Vermeidungsverhalten die Angstbereitschaft stärkt und aufrechterhält.

Wie verbreitet sind Angststörungen und was sind ihre Ursachen?

Angststörungen sind die weitaus häufigste psychische Störung. Studien zum Vorkommen von psychischen Erkrankungen kommen zu dem Ergebnis, dass 14 Prozent der Allgemeinbevölkerung unter einer oder mehreren Angststörungen leiden. Ängste treten meistens im Alter von 20 bis 30 Jahren auf. Sie kommen bei Frauen doppelt so häufig vor wie bei Männern. Familiäre Häufungen sind die Regel.

Menschen, die Angststörungen entwickeln, haben ein angeborenes ängstliches Temperament und sind in ihrem Verhalten scheuer und gehemmter als Menschen mit einem anderen Temperament, vor allem wenn sie entweder überbehütend – das gilt für die Mehrheit – oder mit eiserner Härte und Strenge erzogen worden sind. Beide Erziehungshaltungen wirken angstverstärkend und hindern ängstliche Kinder und Jugendliche daran, eigenständig und couragiert zu werden. Unter einfühlsamer, ermutigender Erziehung lernen sie aber, sich der Angst zu stellen und überwinden sie allmählich. Ängste lassen sich auch im Erwachsenenalter in ähnlicher Weise behandeln.

Was können Sie tun?

Ein Viertel bis ein Drittel der Betroffenen kommt nicht in psychotherapeutische Behandlung. Therapie der Wahl bei panischer und phobischer Angst ist die Verhaltenstherapie, die sich weitgehend auf die Ergebnisse der Lernforschung stützt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen ihre Wirksamkeit. Die Behandlungskosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Ziel und Zweck des Audio-Ratgebers. Mit dieser CD möchte ich Sie darüber informieren, was für unbegründete panische und phobische Ängste es gibt und wie sie überwunden werden können. Wollen Sie Ihre Angst selbstständig angehen, dann können Sie den Audio-Ratgeber zur Anleitung und Unterstützung nutzen. Wenn Sie sich für eine Psychotherapie interessieren, werden Sie gründlich auf eine verhaltenstherapeutische Angstbehandlung vorbereitet.

Folgende Angststörungen werden auf der CD besprochen:

- Panikstörung, sie geht mit heftigen, anfallsartigen Angstzuständen von 5 bis 30 Minuten Dauer einher.
- Phobien (intensive Ängste), bei denen sich betroffene Personen eingeengt, ausgeliefert oder peinlich bloßgestellt fühlen,
- ▶ Generalisierte Angststörung, bei der sich überängstliche Personen stundenlang Sorgen machen über bevorstehende bedrohliche Ereignisse wie gesundheitliche oder berufliche Schwierigkeiten, finanzielle Engpässe, Probleme nahestehender Personen, Naturkatastrophen, Terrorakte oder Kriegshandlungen.

Zwangsstörungen und traumatische Angst (Posttraumatische Belastungsstörung) werden hier nicht angesprochen, da sie komplex sind und zu viel Raum einnehmen

würden. Zudem benötigen viele Menschen, die unter Zwängen oder traumatischem Erleben leiden, Unterstützung durch einen Experten.

Die Entstehungsbedingungen von panischen, phobischen und generalisierten Ängsten werden ebenso erläutert wie die wichtigsten Risikofaktoren der Angst.

Einsicht in die verursachenden und auslösenden Bedingungen Ihrer Angst wird Ihnen noch nicht die Angst nehmen. Viele, die zur Angstbehandlung kommen, erwarten aber genau das. Sie vielleicht auch. Leider hat Einsicht keine ausreichende heilende Wirkung bei Angststörungen. Um die Angst zu überwinden, müssen Sie aktiv werden und sich vor allem mit Ihrem Angstgefühl konfrontieren. Für die Durchführung von Konfrontation mit der Angst werden Ihnen im Audio-Ratgeber wichtige Hinweise gegeben.

Bestimmen Sie Ihre Angst. Damit es Ihnen gelingt, Ihre Angst wirkungsvoll zu behandeln, müssen Sie zunächst eine stimmige »Diagnose« erstellen. Finden Sie heraus, welche Angststörung(en) Sie haben. Selbstbeobachtung hilft Ihnen, eine genaue diagnostische Einschätzung zu finden. Am besten beobachten Sie Ihr Angsterleben und Vermeidungsverhalten für die Dauer von zwei Wochen. Halten Sie die Beobachtungen schriftlich in einem Angsttagebuch in tabellarischer Form fest.

- ▶ In der ersten Spalte steht das Datum (Sie können dann mühelos sehen, wie oft die Angst aufgetreten ist),
- ▶ in der zweiten Spalte die Situation, in der die Angst ausgelöst wurde, und wie lange sie angedauert hat (5, 10 oder 25 Minuten).
- ▶ In der dritten Spalte wird die Stärke des Angsterlebens mit einer Zahl festgehalten. Wählen Sie eine Zahl von 1 bis 10, wobei 10 die heftigste Ausprägung Ihrer Panik ausdrückt.

- Notieren Sie in der vierten Spalte wortwörtlich alle Gedanken und Vorstellungen, die Ihnen während des Angsterlebens durch den Kopf gehen (z.B. »Ich schaffe es nicht«, »Mir entgleitet die Kontrolle«, »Ich falle gleich um«, »Ich drehe durch«, »Keiner hilft mir«).
- ▶ In der fünften und letzten Spalte halten Sie fest, was daraufhin erfolgt (haben Sie z. B. fluchtartig die Situation verlassen oder per Handy Hilfe herbei gerufen oder haben Sie alles nur über sich ergehen lassen?)

Ihr Angsttagebuch könnte etwa so aussehen wie dieses Beispiel:

Datum	Situation	Stärke der Angst (1 — 10)	Gedanken und Vorstellungen	Verhalten
18.3.	Ich soll ein Referat an der Uni halten.	10	Das schaffe ich nicht, ich habe keine Ahnung vom Thema, die anderen hal- ten mich für völlig doof, ich werde mich bis auf die Knochen blamieren.	Ich habe mich beim Seminarleiter krank gemel- det und bin nicht zur Uni gegangen.

Versuchen Sie herauszufinden, vor welchen negativen Folgen der Angst Sie sich besonders fürchten. In der Mehrzahl der Fälle steht hinter panischer und phobischer Angst die Befürchtung von Ohnmacht, Sterben und Tod. Den meisten Angstpatienten ist dies nicht bewusst. Manche haben Angst davor, verrückt zu werden. Andere fürchten sich vor dem negativen Urteil der Leute, z. B. dass Bekannte und Kollegen sie für wenig belastbar und schwach halten oder sie als peinlich in Verhalten und Aussehen erleben. Solche Befürchtungen entbehren jeder realen Grundlage. Dennoch nehmen sie großen Einfluss auf das Triggern von Angst. Schon deshalb sollten derartige Katastrophenerwartungen wiederholt einer Wirklichkeitsüberprüfung unterzogen und korrigiert werden.

Neben der Behandlung der Angstsymptome sollten ängstliche Personen ihre körperlichen Energien laufend mit gesundem Verhalten aufstocken. Gesundheitsverhalten stärkt die körperliche Kondition. Sport und gesunder Schlaf geben Leib und Seele Kraft. Indirekt nimmt ein starker, gesunder Körper nicht nur Einfluss auf die Intensität der Angst, sondern hilft auch, die Rückkehr von Angst zu verhüten.

Ängste hören nicht spontan auf. Unternehmen Sie deshalb etwas gegen Ihre Angst und gehen Sie so vor, wie ich es in diesem Audio-Ratgeber empfehle. Sofern unbehandelt, bleiben Angststörungen meist ein Leben lang bestehen. Oft ziehen Ängste weitere Probleme nach sich, z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, berufliche Probleme, Depressionen und Alkohol- oder Drogengefährdung. Liegen bei Ihnen noch weitere psychische Störungen vor, dann wenden Sie sich bitte an einen Verhaltenstherapeuten.

Gehen Sie es an: Befreien Sie sich vom Diktat der Angst! Die Angstbewältigung ist durchaus im Alleingang zu schaffen. Ängstliche Menschen haben einige sehr angenehme Persönlichkeitseigenschaften, die es ihnen erleichtern, ihre Angst in Selbsthilfe zu bewältigen. In der Mehrzahl sind sie strebsam und motiviert, gute Leistungen zu erbringen. Sie gelten auch als sehr zuverlässig und diszipliniert. Oft werden sie als harmoniebedürftig und sozial einfühlsam beschrieben. Das sind Eigenschaften, die Partner, Freunde und Arbeitgeber an ihnen besonders schätzen. Diese Persönlichkeitseigenschaften ermöglichen es ihnen auch, die Angstbehandlung in Selbsthilfe durchzuhalten.

Achten Sie aber darauf, dass Sie bei der Selbstbehandlung nicht zu forsch voranpirschen. Aus lauter Eifer machen einige ängstliche Personen zu viel auf einmal und übernehmen sich dabei, woraufhin sie wieder mehr Angstanfälle bekommen, verdrießlich werden und aufgeben.

Arbeiten Sie die Angst ab, wie hier empfohlen. Sie brauchen Kraft, um die Angst auszuhalten, und zudem Geduld, denn die Angstbehandlung ist ein Umlernprozess, der länger dauert – wesentlich länger als das Einsetzen der Wirkung von Medikamenten.

Beherzigen Sie dabei folgende Devise:

Gehen Sie in kleinen Schritten voran.

Gestatten Sie sich gleichzeitig bewusst wieder Dinge, die Sie intensiv genießen können, und treiben Sie regelmäßig Sport. Dadurch regenerieren Sie sich auch gut von der anstrengenden Selbstbehandlung.

Ich hoffe, dass Ihnen diese CD eine Hilfe bei der Bewältigung Ihrer Angst ist. Ihre Sigrun Schmidt-Traub

Literatur: Schmidt-Traub, S. (2008). Angst bewältigen: Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie. Heidelberg: Springer.

Schmidt-Traub, S. (2008). Panikstörung und Agoraphobie. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe.

Wa	s ist Angst? Was ist Angst?	3:30	Wie können Sie Ihre Angst bewältigen?	
Welche Angststörungen gibt es? 2 Einleitung 3 Panikstörung		1:04 2:48	 10 Einleitung 11 Prüfen Sie die Wirklichkeit 12 Stellen Sie sich Ihrer Angst 13 Sorgen Sie für Ihre Gesundheit 	4:52 5:55 14:54 4:14
4 5 6	Phobie Agoraphobie Trennungsangst Soziale Phobie	1:07 0:37 3:29	Was sind die Schwerpunkte bei der Behandlung?	4:16
7 8	Generalisierte Angststörung	2:05	15 Einleitung16 Panikstörung17 Phobien	0:59 1:37 1:31
Wid 9	e entsteht Angst? Wie entsteht Angst?	7:32	18 Generalisierte Angststörung	4:31
			Abschluss 19 Wir kommen langsam zum Schluss 20 Noch einige Hinweise zur Vorsorge	2:53 2:22