Edmund J. Bourne Ph.D.
Panikattacken und Ängste überwinden

Reading excerpt

Panikattacken und Ängste überwinden
of Edmund J. Bourne Ph.D.
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b23650

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

INHALT

1 Vorwort zur sechsten Auflage

4 Einführung

9 1 Angststörungen

48 2 Ursachen der Angststörung

78 3 Heilung: Ein ganzheitlicher Ansatz

108 4 Entspannung

138 5 Sport

154 6 Wie Sie mit Panikattacken umgehen

189 7 Wirksame Hilfe bei Phobien: Konfrontation

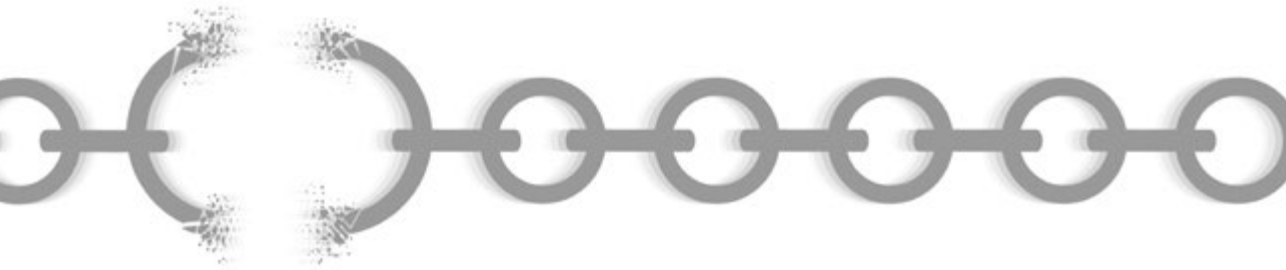
226 8 Der Monolog im Kopf

268 9 Falsche Glaubenssätze

289 10 Verhaltensmuster, die Angststörungen fördern

306 11 Die zehn häufigsten spezifischen Phobien
332 12 Was empfinden Sie? –
Der Ausdruck von Gefühlen
352 13 Selbstbehauptung
378 14 Selbstachtung
407 15 Ernährung
437 16 Gesundheitliche Probleme,
die Angststörungen fördern können
468 17 Medikamente bei Angststörungen
490 18 Meditation
509 19 Lebenssinn

530 Anhang 1
532 Anhang 2
537 Über den Autor



EINFÜHRUNG

FORSCHUNGSARBEITEN des National Institute of Mental Health haben ergeben, dass Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung bei amerikanischen Frauen darstellen und bei Männern nur von Alkohol- und Drogenproblemen auf Platz 2 verwiesen werden. In Europa liegen Angsterkrankungen mit einer Häufigkeit von 14 Prozent bei den 14- bis 65-Jährigen an der Spitze der psychischen Erkrankungen. Etwa ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung ist gelegentlich von Angststörungen betroffen. Und doch wird nur ein verschwindend geringer Teil dieser Menschen überhaupt behandelt. In den letzten fünfundzwanzig Jahren haben Angststörungen epidemische Ausmaße angenommen. Auch in den Medien findet dieses Thema immer mehr Beachtung. Der Trend setzt sich fort und hat sich im Gefolge des globalen Terrorismus, wirtschaftlicher Unsicherheit und rapider Zerstörung unserer Umwelt zunehmend zu einer kollektiven Angststörung verfestigt.

Warum nehmen die von Panik, Ängsten und Phobien verursachten Probleme derart überhand? Meiner Meinung nach hat dies etwas mit dem Stress zu tun, den wir über die Jahre hinweg gleichsam ansammeln. Natürlich gibt es immer mehrere Gründe, wenn ein Mensch plötzlich Panik-, Angst- oder Zwangsstörungen entwickelt. Ich aber bin der festen Überzeugung, dass Stress dabei eine Schlüsselrolle spielt. Natürlich sind wir meistens selbst für den Stress verantwortlich, den wir uns machen, aber die Menschen in der westlichen Welt erfahren mittlerweile mehr Belastungen als je zuvor in ihrer geschichtlichen Entwicklung. Und dieses erhöhte

Stressniveau erklärt wiederum das vermehrte Auftreten von Angststörungen. Natürlich kann man dagegenhalten, dass der Mensch immer schon kollektivem Stress ausgesetzt war (bei Kriegen, Hungersnöten, Seuchen, Wirtschaftskrisen und so weiter), doch es gibt zwei Fakten, die vermuten lassen, dass der Stresspegel heute höher liegt als je zuvor.

Zunächst einmal hat unsere gesellschaftliche Ordnung sich in den letzten dreißig Jahren stärker verändert als in den letzten drei Jahrhunderten zusammen. In weniger als zwanzig Jahren hat die digitale Informationstechnologie unser Leben drastisch gewandelt. Der schnelle Lebensrhythmus der modernen Gesellschaft – in Verbindung mit einem enormen technologischen Wandel – lässt den Menschen keine Zeit, sich auf diese Veränderungen einzustellen.

Dazu kommt, dass die Unsicherheiten in Bezug auf die Zukunft für uns alle rapide zunehmen. Viele Menschen haben bis heute mit den Auswirkungen der Finanzkrise 2008, der größten wirtschaftlichen Rezession seit den Dreißigerjahren des letzten Jahrhunderts, zu kämpfen. Weitere tief greifende Probleme wie Überbevölkerung, globaler Terrorismus und die rasante Entwicklung neuer Massenzerstörungswaffen tragen in großem Maße zum globalen kollektiven Stress bei. Und nicht zuletzt ist die Zukunft unseres Planeten massiv gefährdet. Eine Reihe von Wissenschaftlern ist der Ansicht, dass wir den kritischen Punkt, von dem an die Entwicklung nicht mehr umkehrbar ist, in Bezug auf Klimawandel, extreme Wetterereignisse, Verlust der Biodiversität und die globale Zerstörung unserer natürlichen Lebensräume bereits überschritten haben. Wenn dem so ist, wird das Leben nie mehr so sein, wie wir es gewohnt sind. Die Liste der verunsichernden Faktoren könnte noch weiter fortgesetzt werden, aber gerade diese existenziellen Aspekte sind es, die Ängste auslösen. Je unsicherer und ängstlicher eine Gesellschaft wird, desto häufiger treten individuelle Angststörungen in der Bevölkerung auf.

Auch unsere kulturellen Werte verschwimmen zunehmend. Es gibt heute keinen geschlossenen, allgemein anerkannten Wertekanon mehr, wie Gesellschaft und Religion ihn traditionell vorgeben. Dies schafft ein Vakuum, das jeder für sich selbst füllen muss. Angesichts der Flut an widersprüchlichen Weltanschauungen und Werten, mit den uns die Medien überschwemmen, sieht sich jeder Einzelne mit der Notwendigkeit konfrontiert, selbst den Sinn seines Lebens und sein moralisches Wertesystem festlegen zu müssen.

So wird es in unserer modernen Gesellschaft immer schwieriger, Sicherheit und Kontinuität im eigenen Leben zu finden. Angststörungen sind schlichtweg die Antwort auf die nachlassende Fähigkeit, mit dem daraus resultierenden Stress umzugehen – ebenso wie Suchtprobleme, Depressionen und degenerative Erkrankungen immer häufiger auftreten.

In den letzten zwanzig Jahren sind viele ausgezeichnete Bücher über Angststörungen erschienen. Die meisten von ihnen beschränken sich allerdings darauf,

die Störungen zu beschreiben. Obwohl einige auch Behandlungsmethoden und praktische Lösungsansätze vorstellen, ging es letztlich doch meist darum, ein grundlegendes Verständnis des Krankheitsbilds »Angststörung« zu vermitteln.

Ich hingegen habe mit diesem Arbeitsbuch von Anfang an eine andere Zielsetzung verfolgt. Ich wollte dem Leser erstens bestimmte Fähigkeiten aufzeigen, die ihn in die Lage versetzen, mit Panik, Angst und Phobien umzugehen, und ihn zweitens mit einem Schritt-für-Schritt-Programm vertraut machen, das ihm erlaubt, diese Fähigkeiten zu erwerben. Obwohl auch dieses Buch Beschreibungen der Symptomatik von Angststörungen enthält, will es doch in erster Linie Copingstrategien und Fähigkeiten vermitteln, um Ihren Genesungsprozess zu unterstützen.

Wahrscheinlich wird Ihnen vieles in diesem Buch nicht völlig neu sein. Die Kapitel über Entspannung, körperliche Bewegung, Umgang mit Panikanfällen, kontrollierte Konfrontation, Gefühlsausdruck, Durchsetzung, Selbstachtung, Ernährung, medikamentöse Behandlung und Meditation geben einen ersten Überblick über Konzepte, die in den am Ende jedes Kapitels angegebenen Büchern ausführlich erläutert werden. Ich persönlich hoffe, in einem einzigen Buch all das zusammengefasst zu haben, was Sie brauchen, um Angststörungen zu überwinden. Je mehr dieser Strategien Sie in Ihr persönliches »Aufbauprogramm« einbauen, desto schneller und gründlicher werden Sie Ihre Probleme hinter sich lassen.

Dabei verfolgt dieses Buch einen konsequent ganzheitlichen Ansatz. Die hier beschriebenen Techniken beeinflussen Ihr Leben auf vielen Ebenen: Körper, Verhalten, Gefühle, Geist, Beziehungen, Selbstachtung, Spiritualität. Ein Großteil der bekannten Strategien zum Umgang mit Angststörungen fußt hauptsächlich auf einem behavioralen und kognitiven (also verstandesmäßigen) Ansatz. Da diese Herangehensweise nach wie vor wichtig und die Grundvoraussetzung für die erfolgreiche Behandlung von Angststörungen ist, sind ihr vier Kapitel des Buches gewidmet. In Kapitel 6 sind Strategien beschrieben, wie Sie Panikattacken erfolgreich begegnen können. Kapitel 7 zeigt, wie man durch kontrollierte Konfrontation Phobien wie Agoraphobie oder soziale Phobien überwindet. Und die Kapitel 8 und 9 beschäftigen sich mit dysfunktionalem Grübeln und negativen Denkmustern, die dazu beitragen, die Angststörungen im Alltag aufrechtzuerhalten.

Entspannung und persönliches Wohlbefinden spielen für die Behandlung von Angststörungen aber eine fast ebenso große Rolle. Wie ich bereits erläutert habe, sind sie das Ergebnis von Langzeitstress. Bei den meisten Menschen mit Angststörungen äußert sich dieser Stress in Form von chronischer, körperlicher Übererregbarkeit. Wirkliche Heilung ist nur dann möglich, wenn die Betreffenden einen Lebensstil erlernen, der ihnen hilft, ihr Dasein entspannter und ausgewogener zu gestalten – kurz gesagt: Techniken, die auch das *körperliche Wohlbefinden* steigern. Alles, was in den Kapiteln über Entspannung, körperliche Bewegung und Ernährung gesagt wird, ist also die *Grundvoraussetzung* für die anderen hier

präsentierten Techniken. So ist es beispielsweise sehr viel einfacher, sich in kontrollierter Konfrontation zu üben, wenn man vorher gelernt hat, sich tief zu entspannen. Auch mit negativen Denkmustern lässt sich sehr viel leichter umgehen, wenn man körperlich gesund und entspannt ist. Sie werden sich besser fühlen, wenn Sie positiv denken gelernt haben, aber auch, wenn Sie sich entspannen können, regelmäßiges Körpertraining betreiben und sich gesund ernähren; denn all das vermindert Ihre *Neigung* zu kontraproduktiven Denk- und Verhaltensmustern. Oder vereinfacht gesagt: Ein positives Körpergefühl bewirkt positives Denken.

Andererseits sind Menschen, denen ein Sinn im Leben fehlt, für Angststörungen anfälliger als andere. So sind Panikanfälle oder Agoraphobie (vor allem wenn sie mit der Angst vor Eingesperrtsein oder vor fehlenden Fluchtmöglichkeiten einhergehen) häufig ein Ausdruck dafür, dass der Betreffende das Gefühl hat, in seinem Leben »festzusitzen« oder »keinen sicheren Ort« zu haben. Angesichts der Vielschichtigkeit unserer modernen Gesellschaft und des Fehlens verbindlicher Wertvorstellungen fühlen sich viele Menschen verunsichert in Hinblick auf Sinn und Ziel ihres Lebens. Wenn Sie sich mit dieser Sinnfrage auseinandersetzen, eigene Lebensziele entwickeln und Ihre eigene Spiritualität leben, unterstützt Sie Ihre neue Lebenshaltung dabei, Ihre Angstprobleme zu meistern. Daher ist gerade die Frage nach dem Lebenssinn für die Behandlung von Angststörungen und möglicherweise auch für viele andere Verhaltensstörungen von enormer Bedeutung, wie wir in Kapitel 19 sehen werden.

Alles in allem ist ein ganzheitliches Modell, das all die Ansätze umfasst, die ich Ihnen in diesem Arbeitsbuch vorstelle, vonnöten, um Angststörungen vollständig und nachhaltig behandeln zu können. Angststörungen erfordern immer eine Bearbeitung auf allen Ebenen der Persönlichkeit.

Einen wichtigen Hinweis noch zum Schluss: Es wird einiges an Ausdauer und aktiver Mitarbeit nötig sein, wenn Sie die hier vorgestellten Strategien erlernen möchten. Bei ausreichender Motivation und diszipliniertem Üben können Sie eine Verbesserung oder Heilung der Angststörungen durchaus auch allein erreichen. Allerdings ist es in vielen Fällen nicht zielführend und oft auch nicht ratsam, die Bearbeitung von Angststörungen ohne professionelle Hilfe anzugehen

Viele Leserinnen und Leser nutzen dieses Arbeitsbuch als Ergänzung zu einer Therapie bei einem Therapeuten, der Erfahrung in der Behandlung von Angststörungen hat. Ein Therapeut kann Ihren Bemühungen Struktur und Unterstützung geben und die Übungen, die Sie hier finden, speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen. Ebenfalls empfehlenswert ist es, sich Unterstützung in Selbsthilfegruppen zu suchen. Eine Gruppe stärkt unsere Entschlossenheit, die zur Heilung nötigen Techniken tatsächlich zu erlernen. Durch die Arbeit in einer Gruppe können Begeisterung und Motivation für die Übungen und Aufgaben besser aufrechterhalten werden und die Gruppenstruktur kann zusätzlichen Halt geben. Letztlich ist es aber Ihre eigene Entscheidung, welcher Weg für Sie der

beste ist. Wenn Sie sich Hilfe von außen suchen wollen, achten Sie darauf, dass Ihr Therapeut für die Behandlung von Angststörungen ausgebildet ist.

Im Internet finden Sie zum Beispiel auf der Seite www.psychenet.de, die unter anderem von der Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) unterhalten wird, hilfreiche Informationen und Links zu den verschiedenen Angststörungen. Eine Liste mit Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angststörungen ist unter www.angstselbsthilfe.de, angsthilfe.at und angsthilfe.ch erhältlich.

Es ist durchaus möglich, mit Panik, Phobien und Ängsten allein fertigzuwerden, wenn Sie die Strategien und Techniken dieses Arbeitsbuches erlernen und anwenden. Sie können es aber durchaus auch in Kombination mit einer professionellen Therapie oder der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe anwenden. Beide Ansätze sind gleichermaßen angemessen und wertvoll. Unabhängig davon, wie Sie sich entscheiden: Es gibt viele gute Hilfsangebote. Angststörungen können deutlich gebessert oder sogar vollständig geheilt werden, wenn Sie bereit sind, die in diesem Buch beschriebenen Vorgehensweisen umzusetzen.

1

ANGSTSTÖRUNGEN

FAST JEDE NACHT wacht Susan nur wenige Stunden, nachdem sie zu Bett gegangen ist, plötzlich auf. Sie bekommt kaum noch Luft, ihr Herz rast, ihr ist schwindlig und sie hat Angst zu sterben. Sie zittert am ganzen Leib, scheinbar ohne erkennbaren Grund. Nach zahlreichen Nächten, in denen sie in ihrem Wohnzimmer auf und ab gewandert ist, um sich wieder zu beruhigen, geht sie endlich zum Arzt. Vielleicht stimmt ja etwas mit ihrem Herzen nicht.

Cindy, von Beruf Arzthelferin, erlebt dieselben Symptome wie Susan immer dann, wenn sie sich in der Öffentlichkeit in einer beengenden Situation befindet. Dann überfällt sie die Angst, die Selbstkontrolle zu verlieren. Gleichzeitig hat sie Angst davor, was andere dann von ihr denken könnten. Ohne die Begleitung ihres Freundes geht sie seit einiger Zeit höchstens noch in den nahe gelegenen kleinen Supermarkt einkaufen. Bei Treffen mit Freunden kam es schon öfter vor, dass sie ganz unvermittelt das Restaurant oder das Kino verlassen musste. Mittlerweile fragt sie sich, ob sie ihren Job wohl noch schafft. Bisher zwang sie sich, weiter zur Arbeit zu gehen, doch auch beim Zusammensein mit Kollegen meldet sich bei ihr die Angst, die Kontrolle zu verlieren, nun immer häufiger. Dann hat sie schlagartig das Bedürfnis, sofort weggehen zu *müssen*.

Steve bekleidet als Software-Ingenieur eine verantwortungsvolle Position. Trotzdem hat er das Gefühl, nicht vorwärtszukommen, weil er nicht in der Lage ist, vor Publikum zu sprechen. Selbst an Teamsitzungen nur teilzunehmen, ist für ihn fast nicht auszuhalten, geschweige denn, etwas zu sagen. Gestern bat ihn

sein Chef, anlässlich eines größeren Projekts dem Team seinen Arbeitsbereich vorzustellen. Steve schnürte es die Kehle zu, er wurde extrem nervös, stammelte, er werde seinem Chef bis zum nächsten Tag Bescheid geben, und verließ schleunigst den Raum. Zu Hause dachte er daraufhin darüber nach zu kündigen.

Mike empfindet seit einigen Monaten eine ganze eigenartige Angst, über die er nicht einmal mit seiner Frau sprechen kann. Er fürchtet, mit seinem Auto einen Menschen oder ein Tier überfahren zu haben. Obwohl es keinerlei Anhaltspunkte für einen tatsächlichen Unfall gibt, fühlt Mike den Zwang, umzukehren und die letzten hundert Meter zurückzufahren, um zu kontrollieren, ob auch wirklich nichts passiert ist. In letzter Zeit ist seine Angst, jemanden oder etwas überfahren zu haben, so stark geworden, dass er die Straße drei- bis viermal abfährt. Mike ist ein kluger und sehr erfolgreicher Mann, der sich von diesen Zwängen gedemütigt fühlt. Außerdem fragt er sich, ob er allmählich verrückt zu werden droht.

Susan, Cindy, Steve und Mike haben Angst. Allerdings keine gewöhnliche. Ihre Erfahrungen unterscheiden sich in zwei ganz wesentlichen Punkten von der Angst, die man normalerweise im Alltag erlebt. Zunächst einmal hat ihre Angst sich verselbstständigt. In allen Fällen fühlen die Betroffenen sich nicht mehr in der Lage, das Geschehen zu kontrollieren, und dieses Gefühl der Ohnmacht verstärkt die Angst noch. Darüber hinaus beeinträchtigt die Angststörung ihr normales Alltags- oder Berufsleben zunehmend. Susan hat Schlafstörungen. Bei Cindy und Steve führt sie zu Schwierigkeiten im Beruf. Und Mike kann nicht mehr normal Auto fahren. Die Beispiele von Susan, Cindy, Steve und Mike zeigen die Symptomatik von vier verschiedenen Formen der Angststörung: Panikstörung, Agoraphobie, soziale Phobie und Zwangsstörung. Jede dieser Störungen wird weiter unten eingehend beschrieben. Doch was haben sie alle gemeinsam? Was ist das Wesen der Angst?

WAS IST ANGST?

Das Wesen der Angst verstehen wir erst, wenn wir uns klarmachen, was sie eigentlich ist bzw. nicht ist. Angst und Furcht zum Beispiel sind nicht dasselbe. Wenn Sie sich fürchten, dann hat dies gewöhnlich einen konkreten Anlass in der Außenwelt. Die Situation, die Sie fürchten, kann mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit eintreten. Vielleicht glauben Sie, einen bestimmten Termin nicht einhalten zu können, bei einer Prüfung durchzufallen, Ihre Rechnungen nicht mehr bezahlen zu können oder von jemandem, der Ihnen wichtig ist, Ablehnung zu erfahren. Furcht geht in der Regel einher mit einem plötzlichen Adrenalinstoß, der Wahrnehmung von akuter Gefahr und dem Verlangen zu fliehen. Empfinden Sie aber Angst, so lässt sich der Auslöser häufig nicht genau ausmachen. Bei Angstzuständen richtet sich

der Blick nach innen statt nach außen. Angst scheint aus einer vagen, entfernten, ja, unter Umständen noch nicht einmal erkennbaren Gefahr zu entstehen. Vielleicht haben Sie Angst, »die Kontrolle zu verlieren« – über sich oder eine bestimmte Situation. Oder Sie haben Angst, dass »etwas Schlimmes passiert«.

Angst macht sich auf allen Ebenen bemerkbar: Sie ist zugleich eine körperliche, verhaltensmäßige und psychische Erfahrung. Körperlich kommt es zu Reaktionen wie Herzjagen, Muskelspannung, Übelkeit, trockenem Mund und Schweißausbrüchen. Auf der Verhaltensebene beeinträchtigt die Angst unsere Fähigkeit zu handeln, uns auszudrücken und unseren Alltag zu bewältigen.

Psychologisch betrachtet, ist Angst ein subjektiver Spannungszustand, in dem man sich unwohl fühlt. Im Extremfall hat man das Gefühl, sich selbst fremd zu sein, und glaubt zu sterben oder den Verstand zu verlieren.

Die Tatsache, dass Angst uns körperlich, verhaltensmäßig und psychisch beeinträchtigt, hat Konsequenzen für den Weg zur Heilung. Die Behandlung von Angststörungen muss auf allen drei Ebenen ansetzen, um

1. die überschießenden Körperreaktionen zu vermindern,
2. Vermeidungsverhalten abzubauen und
3. die subjektive Bewertung des Geschehens (den »Monolog im Kopf«) zu verändern, die gewöhnlich den Spannungszustand verlängert.

Angst kann in unterschiedlicher Form und Intensität auftreten. Sie reicht von einem leichten Gefühl des Unwohlseins bis zur ausgewachsenen Panikattacke mit Herzrasen, Desorientierung und Todesangst. Bei Angst, die nicht von einer bestimmten Situation ausgelöst wird, spricht man von »spontaner Angst«, in gravierenden Fällen von »spontaner Panik«. Ob Sie nun »spontane Angst« oder »spontane Panik« haben, hängt davon ab, wie viele der folgenden Symptome gleichzeitig auftreten. Bei vier oder mehr Symptomen spricht man von einem Panikanfall:

- Kurzatmigkeit
- Herzjagen (schneller oder unregelmäßiger Herzschlag)
- Zittern
- Schwitzen
- das Gefühl, keine Luft zu bekommen
- Übelkeit oder andere Verdauungsprobleme
- Taubheit
- Schwindelgefühle, unsicherer Gang
- das Gefühl, keinen Kontakt mehr zu sich selbst zu haben
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Todesangst
- Angst, verrückt zu werden oder die Kontrolle zu verlieren

Tritt die Angst *nur* in bestimmten Situationen auf, spricht man von *situationsbedingter* oder *phobischer Angst*. Die Phobie unterscheidet sich von der normalen Angstreaktion insofern, als sie sehr viel stärker und im Zusammenhang mit der realen Situation unangemessen heftig ist. Wenn eine Fahrt auf der Autobahn, ein Besuch beim Arzt oder ein Streit mit Ihrem Partner Sie unverhältnismäßig stark ängstigt, dann handelt es sich um situationsbedingte Angst. Diese wird zur *Phobie*, wenn Sie solche Situationen zu *meiden* beginnen. Sie fahren nicht mehr auf der Autobahn, gehen nicht mehr zum Arzt und streiten überhaupt nicht mehr mit Ihrem Partner. Anders ausgedrückt: Eine Phobie ist eine situationsbedingte Angst, die zur dauerhaften Vermeidung bestimmter Situationen führt.

Häufig kann Angst schon allein dadurch ausgelöst werden, dass an eine bestimmte Situation nur gedacht wird. Wenn bereits der bloße Gedanke an eine phobische Situation Angstreaktionen auslöst, spricht man von *Erwartungs- oder antizipatorischer Angst*, weil dabei die Situation gedanklich gleichsam vorweggenommen wird. In ihrer milderen Ausprägung ist die Erwartungsangst von der normalen »Sorge« nicht zu unterscheiden. Bei der besonders heftig auftretenden Form handelt es sich um *antizipatorische Panik*.

Zwischen spontaner Angst (oder Panik) und Erwartungsangst (oder -panik) gibt es einen wichtigen Unterschied. Spontane Angst scheint sozusagen aus dem Nichts zu kommen und erreicht ihren höchsten Punkt schnell, flaut dann aber allmählich wieder ab. Normalerweise wird der Gipfelpunkt innerhalb weniger Minuten erreicht, die Phase des Nachlassens dauert zirka eine Stunde. Erwartungsangst hingegen baut sich langsamer auf. Sie entsteht, wenn man mit einer bedrohlichen Situation konfrontiert ist (oder an sie denkt), flaut dafür aber auch schneller wieder ab. Das »Hineinsteigern« in die Angst kann bis zu einer Stunde oder sogar länger dauern. Sie lässt aber sofort nach, wenn man seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richtet.

ANGST UND ANGSTSTÖRUNG

In unserer modernen Gesellschaft ist Angst ein unvermeidlicher Bestandteil des Lebens. Wir sollten uns bewusst machen, dass es viele Alltagssituationen gibt, in denen ein bestimmtes Quantum Angst eine *angemessene* und *vernünftige* Reaktion ist. Hätten Sie angesichts der Herausforderungen, denen wir im Alltag ständig begegnen können, wie etwa Unfall oder Misserfolg, überhaupt keine Angst, dann stimmte etwas nicht. Dieses Arbeitsbuch kann für Menschen, die ganz normale Alltagsängste haben (also grundsätzlich für alle), ebenso von Nutzen sein wie für Menschen mit spezifischen Angststörungen. Denn körperliche Bewegung, Atem- und

Entspannungsübungen sowie gesunde Ernährung in seinen Alltag zu integrieren und auf seine Gedanken und Gefühle (etwa mangelnde Selbstachtung, dysfunktionales Grübeln, geringes Selbstbewusstsein oder negative Glaubenssätze) zu achten, führt grundsätzlich zu einem ausgeglicheneren Leben, bei dem wir weniger Angst empfinden, ganz gleich, ob wir nun mit einer Angststörung zu kämpfen haben oder nicht.

Angststörungen unterscheiden sich von unserer normalen, alltäglichen Angst in drei Punkten. Sie führen erstens zu *intensiveren Angstgefühlen* (zum Beispiel Panikanfällen), die zweitens *länger andauern* (die Angst kann noch Monate anhalten, nachdem das angstauslösende Ereignis längst vorüber ist) und sich drittens möglicherweise *zu Phobien entwickeln*, welche die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen können.

Kriterien für die Diagnose spezifischer Angststörungen wurden von der American Psychiatric Association entwickelt und in dem bereits erwähnten Diagnosehandbuch festgehalten, das viele Therapeuten benutzen und den Titel *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fünfte Ausgabe* (DSM-5) trägt.[1] Die nachstehend beschriebenen Krankheitsbilder sowie der Fragebogen zur Selbstdiagnose der verschiedenen Formen der Angststörung am Ende des Kapitels folgen den im *DSM-5* aufgestellten Kriterien.[2] Doch selbst wenn Ihre Angststörung bzw. Ihre Beschwerden sich nicht genau mit den hier vorgestellten Krankheitsbildern decken, kann dieses Arbeitsbuch für Sie sehr hilfreich sein. Es gibt aber auch keinen Grund zu verzweifeln, sollten Sie Ihre Probleme hier exakt beschrieben finden. Der Bundes-Gesundheitssurvey 1998 (BGS98) ergab für Deutschland, dass etwa 15 Prozent aller Erwachsenen unter Angststörungen leiden, wobei bei 80 Prozent der Betroffenen die Störungen erstmals in der Adoleszenz auftraten.

Das vorliegende Arbeitsbuch beschreibt Angststörungen, die sowohl Jugendliche als auch Erwachsene betreffen. Leser, die mehr über Angststörungen bei Kindern erfahren möchten – dazu gehören Trennungsängste oder selektiver Mutismus – finden in der entsprechenden Fachliteratur weitere Informationen dazu (siehe Literaturhinweise zu Angststörungen bei Kindern am Ende dieses Kapitels unter »Literatur«).

---

1 Neben dem DSM-5 gibt es zur Klassifizierung von Erkrankungen die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegebene »Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme« (ICD), von der derzeit die 10. Version gültig ist (ICD-10). In Deutschland, Österreich und der Schweiz gelten jeweils länderspezifische Versionen dieses Klassifizierungssystems, nach denen Ärzte und Psychotherapeuten, die kassenärztliche Versorgungsleistungen abrechnen, ihre Diagnose festlegen und kodieren. Die deutschsprachige Ausgabe der ICD-10 wird vom Deutschen Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) herausgegeben. Jede Erkrankung hat hier eine Nummer und wird anhand der wichtigsten Symptome beschrieben. Psychische und Verhaltensstörungen sind in Kapitel 5 des ICD-10 zusammengefasst, Angststörungen und Phobien haben beispielsweise im ICD-10 die Nummern F40–F48.

2 Zur besseren Einordung von Diagnose-Bezeichnungen im deutschsprachigen Raum sind an den jeweiligen Stellen im Buch auch die Bezeichnungen des ICD-10 angegeben, besonders wenn die Kriterien des DSM-5 von denen des ICD-10 abweichen.

3

HEILUNG: EIN GANZHEITLICHER ANSATZ

IN KAPITEL 2 WURDE GEZEIGT, wie viele verschiedene Faktoren zu Angststörungen beitragen. Vererbung, ein physiologisches Ungleichgewicht im Gehirn, falsches Verhalten der Eltern, Probleme in der Kindheit sowie über lange Zeit nicht abgebauter Stress können schließlich Panikattacken, Agoraphobie oder andere Angststörungen verursachen. Auch die Faktoren, welche die Angststörung aufrechterhalten, sind vielfältiger Natur. Sie betreffen die körperliche Ebene (zum Beispiel flache Atmung, Muskelanspannung, schlechte Ernährung) ebenso wie die emotionale (verdrängte Gefühle), das Verhalten des Betroffenen (Vermeidung angstbesetzter Situationen) genauso wie die Gedanken (ängstliche Selbstgespräche und eine fehlgeleitete Vorstellungswelt) oder die gesamte Persönlichkeit (geringes Selbstwertgefühl, mangelnde Fähigkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun).

So vielfältig die Ursachen der Angststörung sind, so umfassend und vielschichtig sollte auch die Behandlung sein. In diesem Buch gehen wir davon aus,

dass der effizienteste Ansatz zur Behandlung von Angststörungen alle verursachenden Faktoren gleichermaßen berücksichtigt. Deshalb sprechen wir hier von einer »ganzheitlichen« Heilmethode. Wir sind der Auffassung, dass es keineswegs ausreicht, jemandem das richtige Medikament zu verschreiben, damit seine Panikstörung oder seine Agoraphobie verschwindet. Andererseits genügt es auch nicht, die negativen Kindheitserfahrungen einer Person aufzuarbeiten und ihr die emotionalen Folgen bewusst zu machen, um die Angstproblematik zu lösen. Neue Verhaltens- und Denkweisen vermögen die Erkrankung allein ebenso wenig zu heilen. Viele Therapeuten gehen auch heute noch davon aus, dass Angststörungen mithilfe von Medikamenten »geheilt« werden können. Andere sehen die Kindheitserlebnisse oder Verhaltensweisen des Betroffenen im Vordergrund. In den letzten Jahren allerdings kommt man zunehmend von diesen isolierten Ansätzen ab. Vielen Therapeuten ist mittlerweile klar geworden, dass Ängste lediglich kurzfristig abflauen, wenn man lediglich eine oder zwei der zugrunde liegenden Ursachen behandelt. Eine dauerhafte Heilung ist nur dann möglich, wenn der Patient bereit ist, grundlegende und umfassende Änderungen in seinem Verhalten, seiner Einstellung und seinem Lebensstil zu akzeptieren.

Dieses Kapitel stellt eine ganzheitliche Methode zur Heilung von Angststörungen vor, die sich in den letzten zwanzig Jahren herausbildete. Bei dieser Methode werden die Ursachen der Störung auf sieben verschiedenen Ebenen angesprochen:

- körperlich,
- emotional,
- verhaltensmäßig,
- mental,
- interpersonal,
- das Selbstwertgefühl betreffend und
- spirituell (Lebenssinn).

DIE KÖRPERLICHE EBENE

Die körperlichen Ursachen kann man am besten als physiologisches Ungleichgewicht in Gehirn und Körper bezeichnen (siehe dazu den Abschnitt über die biologischen Ursachen der Angststörung in Kapitel 2). Diese wiederum entstehen durch flaches Atmen, übermäßige Muskelspannung, körperliche Folgen mangelnden Stressabbaus und falsche Ernährung (die beispielsweise zu viel Zucker oder Koffein enthält).

Wie Sie die körperlichen Ursachen der Angst beheben können, zeigen Ihnen mehrere Kapitel dieses Buches. Kapitel 4 stellt Atemtechniken vor, die Ihnen helfen, die flache, angstauslösende Brustatmung abzustellen. Darüber hinaus stellt es zwei Methoden zur Tiefenentspannung vor, die dazu beitragen, Stress erheblich zu verringern: progressive Muskelentspannung und Meditation. Regelmäßige Übung senkt Ihren Gesamtspannungszustand, sodass Sie sich ruhiger fühlen und keine Beruhigungsmittel mehr brauchen. In Kapitel 5 über körperliche Bewegung plädieren wir dafür, dass Sie regelmäßig Sport treiben. Viele meiner Patienten fanden, dass dies der Ratschlag war, der für sich genommen den stärksten Effekt bei der Reduzierung von Muskelspannung und Stress und damit der Angst (sowohl chronischer als auch akuter Natur) erzielte. In Kapitel 15 finden Sie zahlreiche Ernährungstipps, die ebenfalls zur Angstlösung beitragen können. Der wichtigste Punkt dabei ist wohl, dass man dem Körper anregende Substanzen erspart, weil diese ihn unter Stress setzen, und stattdessen Alternativen wählt, die ihn ruhiger werden lassen. In Kapitel 16 erfahren Sie, welche gesundheitlichen Probleme Angststörungen fördern. Dazu gehören beispielsweise chronische Erschöpfung, das prämenstruelle Syndrom, jahreszeitlich bedingte emotionale Störungen und Schlafstörungen. All diese Probleme sollten in einem Programm zur Überwindung der Angst Berücksichtigung finden. In Kapitel 17 schließlich finden Sie Situationen beschrieben, in denen es sinnvoll sein kann, Medikamente zu nehmen. Daher werden dort die wichtigsten Vor- und Nachteile aller Arzneimittelgruppen zur Behandlung von Angststörungen beschrieben.

DIE EMOTIONALE EBENE

Unterdrückte Gefühle – vor allem, wenn es sich um Ärger oder Wut handelt – sind eine der Hauptursachen für chronische Ängste und Panikattacken. Häufig ist gerade die Panik nur die Spitze des Eisbergs, und dahinter verbergen sich Wut, Frustration, Trauer oder Verzweiflung. Viele Menschen, die später Angststörungen entwickelten, waren in einer Familie groß geworden, die den Ausdruck von Gefühlen nicht eben ermutigt hatte. Als Erwachsene haben sie dann häufig Schwierigkeiten, ihre Gefühle überhaupt zu erkennen, geschweige denn, sie auszudrücken. In Kapitel 12 finden Sie Strategien, die Ihnen helfen, die Symptome unterdrückter Gefühle aufzuspüren, die eigenen Gefühle klar zu erkennen, sie auszudrücken und sie anderen Menschen mitzuteilen.

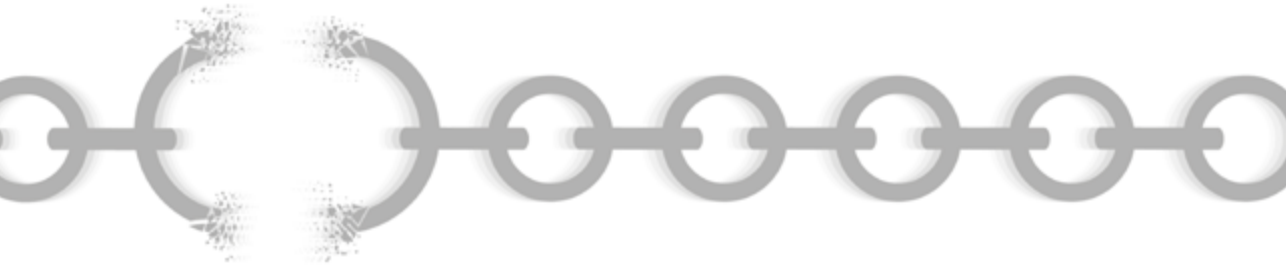
DIE VERHALTENSEBENE

Phobien setzen sich nur aufgrund einer einzigen Verhaltensweise fest: Vermeidung. Solange Sie es vermeiden, auf der Autobahn zu fahren, über Brücken zu gehen, in der Öffentlichkeit zu sprechen, so lange wird Ihre Angst vor dieser Situation nicht abgebaut. Ihre Phobie bleibt bestehen, weil das Vermeidungsverhalten ja schließlich belohnt wird: Sie müssen sich nicht mit der Angst beschäftigen, die Sie empfinden würden, wenn Sie diese Situation aushielten. Kapitel 7 beschreibt Strategien, die sich im Umgang mit Phobien als außerordentlich wirksam erwiesen haben. Zunächst einmal setzen Sie sich mit Ihrer Angst geistig auseinander, indem Sie sich mental mit der entsprechenden Situation konfrontieren und sich so selbst desensibilisieren. Sie stellen sich dabei immer und immer wieder vor, wie Sie in der entsprechenden Situation ruhig bleiben. Danach folgt die direkte Konfrontation im Alltagsleben – in kleinen Schritten und mithilfe eines Menschen, der Sie unterstützt. Der entscheidende Punkt dabei ist, dass die Konfrontation mit dem, was Sie am meisten fürchten, in kleine Schritte unterteilt wird.

Bestimmte Verhaltensweisen fördern Panikattacken. Der Versuch, sich gegen den Anfall zu wehren, verschlimmert ihn gewöhnlich noch. Meistens nämlich schafft man es nicht, sich willentlich aus der Panik zu befreien. In Kapitel 6 finden Sie Methoden, um Panik zu verringern, wenn sie entsteht. Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, dass Sie lernen, zu beobachten und mit dem Gefühl »mitzugehen«, statt auf die körperlichen Symptome der Panik zu reagieren. Dies ist vermutlich der wichtigste Schritt, den Sie hier machen können. Es gibt bestimmte Techniken, um den körperlichen Symptomen der Panik aktiv zu begegnen, statt sie nur zu erleiden: mit jemand anderem sprechen, sich geistig ablenken, körperlich aktiv werden, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken, Tiefenatmung üben und Affirmationen sprechen.

DIE MENTALE EBENE

Was Sie zu sich selbst sagen – der innere Monolog –, hat massive Auswirkungen auf die Entwicklung Ihrer Angst. Menschen mit Angststörungen neigen gewöhnlich zu verstärktem »Was-wäre-wenn«-Denken. Sie stellen sich grundsätzlich das schlimmstmögliche Ergebnis vor, wenn sie mit Angst konfrontiert sind. Diese Katastrophenszenarien werden traditionell »Sorgen« genannt. Auch übertriebene Selbstkritik und Perfektionismus (Vorträge an die eigene Adresse, die grundsätzlich mit den Worten »Ich sollte …« oder »Ich muss …« beginnen) fördern Angst.



INDEX

A

Ablenkungsmanöver 181/182
Achtsamkeitstraining 31, 493
Affirmationen 2, 26, 62, 81, 83, 86–87, 90, 93, 96, 98, 100, 171–174, 179–180, 183–184, 188, 191–192, 200–201, 207, 209, 211, 216, 222, 224, 229, 232–233, 240–242, 258, 264, 279–285, 288, 296–297, 303, 311, 319, 380, 393, 397, 399–400, 406, 526, 528, 531–534
Agoraphobie 6–7, 10, 15, 17–20, 22, 24–25, 27, 42–44, 46, 50–51, 53, 55, 59, 71, 73, 75, 78–79, 83–84, 87, 89–91, 93, 97, 102–103, 156, 185, 187, 190, 214, 233, 240, 306, 469, 471, 475, 477, 481, 485
Alkohol 4, 15, 21, 29, 68, 75, 139, 215, 300, 313, 382, 416–417, 421, 423, 430, 439–440, 443–445, 447, 450, 464, 466, 493
Antidepressiva 34, 63, 65, 95, 155, 218–219, 410, 428, 430–431, 451, 453, 469, 471–475, 477–482, 484–486, 488, 506
Antioxidantien 425, 435, 448, 466

B

Ballaststoffe 421, 448
Begleitperson 19, 27, 88, 193, 197–200, 206–207, 210, 215–217, 220, 222, 312–313, 315, 322, 326, 328
Beruhigungsmittel 41, 64, 68, 80, 116, 155, 191–192, 200, 207, 213, 215, 222, 224, 313, 315, 319, 322, 426, 429, 431–432, 462, 470, 475, 482, 488
Betablocker 310, 313, 315, 442, 470, 479–480, 484
Bewältigungsphase 200, 202–203, 209, 211, 213, 222
Bewältigungsstrategien 192, 197–198, 200–201, 204, 207, 222, 224, 250

C

Candida-Infektion 443–444, 465
Co-Abhängigkeit 104, 296–297, 305, 396–397

D

Denkmuster iii, 30, 40, 72, 86–87, 90, 94, 98, 229, 241, 243–244, 249, 251–253, 255, 264, 266, 288, 292, 299, 301, 304, 492, 538

Depressionen 1–2, 5, 18, 29, 31, 33, 37, 53, 55, 57, 103, 136, 143, 157, 214, 218, 249, 252, 267, 275, 288, 302, 317, 337, 342, 407, 416, 426, 428–431, 433–435, 441, 443, 449–450, 452–454, 456, 458–459, 464, 472, 476–480, 482–483, 502
Dermatillomanie 32, 36
Desensibilisierung 16, 26, 90, 98, 124, 152, 169, 219, 222, 253

E
Entspannungstraining 19, 22, 26, 30, 34, 40
Erhaltungsfaktoren 50, 52, 72, 76–77
Ernährung iii, vii, 2, 6, 13, 17, 64, 67, 76, 78–79, 85–86, 93, 96–98, 100, 125, 299, 301, 305, 398–399, 407–408, 415, 417, 419, 421–422, 436, 440, 447–449, 454, 463, 465–466, 482, 528
Expositionstherapie 191–192, 328, 485

F
Flugangst 28, 307, 311–315, 325

G
Gegenaffirmation 240, 244–251, 253–257, 272, 285, 292
Generalisieren 252, 264
Gesprächstherapie 20, 23, 26–27, 30–31, 34–35, 40
Glaubenssätze vi, 13, 30, 38–39, 52, 73, 77, 82, 87, 90, 97, 100, 155, 239, 268–273, 275, 277–278, 281–282, 284–285, 288, 309, 315, 317, 324, 329, 345, 514–515
Grundbedürfnisse 130, 383–386, 392, 538
Gruppentherapie 20, 23

H
Höhenangst 24, 28, 214, 307, 311, 313, 325–326
Hormone 412, 419, 434, 441–442, 449, 451, 453, 461, 489
Hyperventilation 29, 66, 68, 110–112, 114, 164, 178, 184
Hypnotherapie 41, 330
Hypochondrie 25, 36, 307, 316–317, 329
Hypoglykämie 67, 413–415, 435, 437, 439–440, 461

I
Imaginationsübungen 23, 26, 92, 219
Induktionstechniken 169–171
Innenohrprobleme 41, 68

K
Katastrophendenken 161, 163, 165–167, 186, 211, 244–250, 254, 264, 312, 315, 319
Kommunikation 74–76, 82, 301, 346, 377, 395, 397, 405
Konditionierung 26, 52, 70–71, 328
Konfrontationspyramide 194–197, 201–203, 206–207, 209, 220–222, 309, 312, 315, 319, 321–322, 324, 326, 328, 331, 470, 485, 514–515, 538
Konfrontationstherapie 2, 20, 23, 27, 191, 193, 195, 203, 210, 212–215, 217, 219, 315, 326, 470–471, 481, 484
Kontrollbedürfnis 17, 31, 289–290, 302, 304–305
Körperwahrnehmung 32, 298, 502, 538
Krankheitsgewinn 102–105, 107, 205
Kräuter 426, 429, 448–450, 453–454, 465

L
Lebensstil 6, 50, 52, 64, 76–77, 79, 127–129, 131, 133, 150, 155, 162, 280, 299, 301, 417, 437, 439, 447
Leistungsangst 307–309, 311
Lichttherapie 436, 456–457, 467

M
Meditation iv, vii, 6, 80, 85, 98, 100, 109, 116, 125, 128, 248, 284–285, 338, 490–508, 529, 538
Mitralklappenprolaps 15, 67, 85
Muskelspannung 11, 45, 52, 75–77, 79–80, 85, 108–109, 117, 122, 143, 161, 170, 459, 498

N
Nahrungsergänzungsmittel 2, 67, 98, 407, 415–416, 418, 421, 424–425, 432–435, 440, 442, 448–449, 454, 461, 465–466, 473, 487, 489
Nebennierenschwäche 437–439, 465
Nervensystem 53, 61, 71, 182, 321, 333, 407, 421, 425, 429, 462, 469

P
Paarbeziehung 392, 394
Panikstörung 10, 14–18, 31, 42–43, 46, 51, 57, 59, 79, 83–85, 97, 162, 233, 235, 299, 410, 455, 469, 476–477, 480, 482
Perfektionismus 31, 81–83, 133–134, 289–292, 298, 304–305, 381, 439
Persönlichkeitsstruktur 17, 31, 35, 51, 302
Prädisposition 51–52, 69
Prämenstruelles Syndrom 67, 449

R
Reaktionsprävention 34–36, 66, 95–96, 471

S
Schadstoffbelastung 446, 466
Schadstoffe 438, 446
Schilddrüsenerkrankungen 437, 441
Schilddrüsenüberfunktion 15, 66–67, 85, 441–442
Schlaflosigkeit 67, 115, 410, 416, 426, 431, 437–439, 446, 457–459, 461, 464–466, 474, 479
Selbstachtung vii, 6, 13, 74–75, 82–83, 231, 257, 264, 267, 269, 278, 288, 298, 305, 348, 352, 360, 378–381, 385, 388, 392–394, 397–401, 404, 493
Selbstbehauptung vii, 52, 54–55, 74–75, 82–83, 89–90, 93–94, 97–98, 298–299, 301, 305, 352–356, 358–360, 362, 364, 366, 368–371, 376–377, 392, 397, 405, 538
Selbsthilfegruppen 7–8, 41, 44, 298, 382, 396–397
Spiritualität 6–7, 83, 96–98, 301, 304, 510, 519, 521–522, 526, 528–529
Sport vi, 48, 60, 64, 67, 76, 80, 85, 94, 97–98, 100, 104, 111, 126, 132, 138, 140–142, 144–147, 149, 151–153, 162, 256, 265, 294, 301, 342, 393, 398–399, 403, 435, 440, 442, 448, 451, 453–454, 457, 459, 463, 465–466, 483, 485–486, 528, 530
Spritzen- und Blutphobie 321
Spurenelemente 450
Stimulanzien 98, 408, 421
Stressoren 52, 69
Suchtprobleme 5, 103

T
Tiefenatmung 22, 26, 30, 34, 40, 66, 81, 98, 109–113, 124, 136, 171, 173, 176, 180, 183, 185, 188, 191, 200–201, 207, 209, 211, 224, 226, 248, 265, 319, 338, 398, 501, 526, 538
Trauma 37–38, 40, 47, 52, 70–72

V
Vererbung 30, 49–53, 57, 59, 78
Verhaltensmuster vi, 37, 102, 229, 289–290, 304, 359, 383
Verhaltenstherapie 1, 41, 66, 95, 190, 214, 252, 267, 312, 315, 317, 319, 321, 325, 429, 470, 485
Verlassensangst 89–90
Visualisierung 98, 100, 108, 116, 122–123, 221–222, 248, 388–389, 460, 518, 538
Vitamine 399, 416, 418, 424–425, 450

W
Wechseljahre 437, 452, 467

Y
Yoga 109, 114, 125–126, 142, 498, 504–505, 507

Z
Zahnarztphobie 318–319
Zeitmanagement 64, 76, 128, 131–132, 134, 299, 301
Zwangsspektrumsstörungen 32, 36
Zwangsstörung, -störungen 2, 4, 10, 28, 32–37, 42, 47–49, 52, 60, 65–66, 84, 94–97, 105, 316–317, 323, 429, 455, 469, 471–472, 475, 476–478, 480, 482, 483, 485, 526

Edmund J. Bourne Ph.D.

Panikattacken und Ängste überwinden

Entspannungstechniken erlernen, Phobien kontrollieren, Selbstzweifel überwinden, belastende Denkmuster ändern, gesundheitsbedingte Ängste abbauen, Einfluss der Ernährung auf Ängste, welche Medikamente helfen

552 pages, hb
will be available 2019

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com