

Hans-Arved Willberg

# Keine Angst vor der Angst!

Angststörungen –  
ihre Ursachen und wie man  
sie bewältigen kann

**SCM Hänsler**

## INHALT

Einleitung .....	7
<i>Helferin oder Tyrannin?</i> .....	11
Die Angst als Helferin .....	11
Die Angst als Tyrannin .....	20
<i>Angst als Störung</i> .....	28
Wie entstehen Angststörungen? .....	28
Welche Angststörungen gibt es? .....	38
Wie verbreitet sind Angststörungen? .....	49
<i>Selbsthilfe und Behandlung</i> .....	54
Grundprinzipien der Angstbewältigung .....	54
Fachliche Hilfe .....	65
<i>Der große Trost</i> .....	72
<i>Anhang</i> .....	77
Angstfragebogen .....	77
Wichtige Benzodiazepine im Überblick .....	80
Merksätze zum Umgang mit der Angst .....	82
Verwendete Literatur .....	83

# Selbsthilfe und Behandlung

Es geht bei einer Behandlung von Angststörungen grundsätzlich darum, die Angst dazu zu bringen, vom Tyrannenpodest herunterzusteigen und uns stattdessen zu dienen.

## Grundprinzipien der Angstbewältigung

### *1. Erfahren, dass die Angst nichts tut*

Der Löwe in unserem tibetanischen Märchen begegnet der Angst und überwindet sie, indem er nach ihrem Gegenstand sucht, um ihn sich genau anzuschauen. Die flüchtenden Tiere hingegen glauben zwar, durch das Davonlaufen der Angst zu entkommen. In Wirklichkeit wird sie aber immer größer.

*Angst tut  
nur so,  
als sei sie  
gefährlich*      Eigentlich müsste niemand Angst vor der Angst haben. Sie ist zwar unangenehm, aber für sich genommen harmlos:

- ▶ Die körperlichen Symptome wie erhöhter Puls, Zittern, Schweißausbruch usw. sind unschädlich und treten ähnlich auch bei anderen Gefühlen der Erregung auf, die zum Teil sogar als sehr schön empfunden werden.
- ▶ Normalerweise wird Angst nicht nur durch

- äußere Situationen ausgelöst und aufrechterhalten, sondern ist auch von ihnen abhängig. Das bedeutet: Wenn sich die Situation verändert, verschwindet die Angst ebenfalls. Dadurch wird die Angst auch zeitlich begrenzt.
- ▶ Überwiegend ist ein Mensch auch noch unter starker Angst fähig, einigermaßen sinnvoll zu handeln.
  - ▶ Meist gibt es irgendeinen guten und vernünftigen Weg, um sich vor der Bedrohung zu schützen. Das völlige Ausgeliefertsein besteht oft nur in der Fantasie.

Wer der Angst ins Auge sieht und nicht vor ihr ausweicht, macht die Erfahrung, dass sie ihm nicht schadet. Die Angst an sich ist zwar ein unangenehmes Gefühl, aber sie hält nicht lange an. Oft nimmt sie Katastrophen vorweg, die nie eintreten würden.

Albert R. Ellis, einer der Väter der Kognitiven Therapie, begegnete als junger Mann seiner Angst vor öffentlichem Reden, indem er sich selbst dazu zwang. Durch den Erfolg beflügelt, beschloss er, diese Methode auch auf seine große Angst vor Kontakten mit Frauen anzuwenden. Ellis entschied sich, den gewohnten täglichen Spaziergang in einer Grünanlage in sein individuelles Training zu verwandeln: »Also beauftragte ich mich, mit jeder jungen Frau zu sprechen, die allein auf einer Parkbank saß. Ohne Ausnahme!« Trotz seines außerordentlich ängst-

*Ein originelles Bewältigungstraining*

lichen und unsicheren Gefühls habe er auf diese Weise mit mehr als hundert Frauen innerhalb eines Monats eine Unterhaltung begonnen. Es sei zwar nur zu einer einzigen Verabredung gekommen, »aber ich überwand meine Furcht, fremden Frauen zu begegnen, völlig. Denn indem ich so oft abgewiesen wurde, erkannte ich, dass nichts Schreckliches passierte, kein Beschimpfen, kein Davonlaufen und Schreien, kein Zuhilferufen eines Polizisten!« Nicht jeder muss sich mit seinen Ängsten auf solch originelle und resolute Weise auseinander setzen. Aber das Beispiel gibt die Richtung an.

*Sich bewusst von der Angst abwenden*

Es ist ein großer Unterschied, ob man Angst vermeidet oder sich bewusst und entschlossen von der Angst abwendet. Vermeidung ist von der Angst bestimmt und verstärkt sie. Wenn wir aber wissen, dass die Angst uns nichts tun kann, dass sie situationsabhängig ist und auch von selbst wieder vergeht, wenn wir ihr standhalten, können wir es uns auch erlauben, gar nicht erst auf sie einzugehen. Wir können uns etwa durch ein beherztes »Stopp«, das wir uns selbst sagen, kurzfristig von den Angstgedanken lösen. Dann konzentrieren wir uns sofort auf einen anderen Gegenstand, der für uns so angenehm ist, dass uns der Wechsel relativ leicht fällt.

## 2. Überlegen, wie wahrscheinlich eine Katastrophe ist

Je größer die Angst, desto stärker ist die Befürchtung, dass eine Katastrophe eintreten wird. Dass es Angstgedanken jedoch oft sehr an Logik mangelt, hat Heinz Erhardt mit einem kleinen Gedicht zum Ausdruck gebracht:

*Die  
Unlogik der  
Angstge-  
danken*

*An einen Nichtschwimmer*

Du kannst nicht schwimmen?  
Ah, deshalb kriegen dich  
nicht Baldrian, nicht Kampfer  
auf einen Dampfer!  
Doch neulich hast du  
ein Flugzeug bestiegen!  
Kannst du denn fliegen?<sup>3</sup>

Diese humorvollen Zeilen entlarven die Unsinnigkeit vieler Phobien. Ein wesentlicher Schritt der Bewältigung liegt darin, das Unlogische zu erkennen und dann beständig diese Erkenntnis gegen die aufkommenden Angstgedanken ins Feld zu führen.

Frau Huber hat schreckliche Flugangst. Aus geschäftlichen Gründen bleibt ihr aber gar nichts anderes übrig, als immer wieder ein Flugzeug zu besteigen. Darum entschließt sie sich eines Ta-

<sup>3</sup> Heinz Erhardt, *Das große Heinz Erhardt Buch*, 19. Aufl. (Goldmann, 1989), S. 207.

ges zu einer Therapie. Zuerst wird ein Wort-Assoziations-Test mit ihr durchgeführt. Ihr werden verschiedene Begriffe aus der Welt des Flugzeugs genannt, und sie muss spontan das erste Wort nennen, das ihr jeweils dazu einfällt. Es zeigt sich, dass ihre Fantasie voller Katastrophen ist, wenn sie an Flugzeuge denkt. Bei Landung fällt ihr »Feuer« ein, bei »Start« »Absturz«, bei Stewardess »Tod« usw. Nun geht der Therapeut dazu über, mit ihr den Realitätsgehalt dieser Vorstellungen zu prüfen. Sie erkennt »rein logisch«, dass die Wahrscheinlichkeit eines Flugzeugabsturzes vergleichsweise sehr gering ist. Sich übermäßig dadurch ängstigen zu lassen, macht keinen Sinn. Diese Einsicht erleichtert es ihr, sich nun auf die angenehmen Seiten des Fliegens zu konzentrieren und diese, verbunden mit eingeübter Entspannung, in ihrer Fantasie zu verankern.

*Meist tritt  
das Befürchtete  
nicht ein*

Unnötiges Katastrophisieren ist auch sehr oft der Grund sozialer Ängste. Wir trafen uns bei einer Freundin zum Hauskreis. Sie hatte einen Kuchen gebacken. Irgendetwas stimmte nicht an der Teigmischung, und darum zerfiel das Werk, als sie es aus der Backröhre holte. Einem sozial ängstlichen Menschen können solche Fehler ungeheuer peinlich sein, weil er die schlimmsten Reaktionen der anderen befürchtet. In den meisten Fällen werden sie nicht eintreten. Niemand von uns hat der Freundin einen Vorwurf gemacht. Jeder erkannte den guten Willen. Wir ärgerten uns nicht über sie, sondern sie tat uns ein

wenig Leid, und wir machten ihr Komplimente, weil die Krümelmasse immer noch gut schmeckte. Es ist normal, dass vernünftige Menschen auf diese Weise reagieren, wenn anderen ein Missgeschick passiert. Oft stärken Schwächen und Verlegenheiten sogar die Sympathie für den anderen.

Für Menschen mit sozialer Phobie ist es hilfreich, sich Rückmeldungen zu erbitten. Sie werden erkennen, dass viele ihrer Befürchtungen unbegründet sind und sie ganz anders wahrgenommen werden, als sie meinen. Überhaupt ist es empfehlenswert, sich über den Gegenstand der Angst gut zu informieren. Dadurch lässt sich die tatsächliche Wahrscheinlichkeit eines katastrophalen Ausgangs einschätzen, und die Irrationalität vieler Angstgedanken wird offensichtlich.

*Wie wahrscheinlich ist die Katastrophe?*

### *3. Die Angst annehmen und neu bewerten*

Viele schämen sich ihrer Angst und verbergen sie deshalb. Das ist sicher ein Grund dafür, dass statistisch gesehen wesentlich mehr Frauen als Männer Angstprobleme haben und sich deswegen behandeln lassen. Männer suchen eher nach anderen Begriffen und Erklärungen. Sie wollen doch nicht als Angsthasen gelten! Wer aber die Angst verbirgt, kann nicht so leicht damit fertig werden wie jemand, der dieses Gefühl akzeptiert und lernt, darüber zu sprechen. Da die

*Wer die Angst versteckt, bewältigt sie nicht*