

**Was dieser Ratgeber leisten kann – und was nicht** 7

**Angst ist nicht gleich Angst** 13

**Angsterleben: typische Angstauslöser** 24

**Ist Ihre Angst eine Krankheit?** 37

**Woher kommt die Angst und was lässt sie wachsen?** 53

**Was Sie tun können** 63

**Was Therapeuten tun können** 79

**Was Ihre Angehörigen tun können** 93

**Keine Angst vor der Angst** 98

**Quellen und Weiterführendes  
aus Literatur und Internet** 102



Vermutlich haben Sie gute Gründe, sich dieses Buch zu kaufen: Vielleicht suchen Sie selbst Rat in Bezug auf eigene Beschwerden, vielleicht klagt ein Mitglied Ihrer Familie über Ängste oder in Ihrem Bekanntenkreis ist dies ein Problem für eine Person, die Ihnen aus irgendwelchen Gründen am Herzen liegt. Und bestimmt gibt es den einen oder anderen, der dieses Buch noch aus ganz anderen Motiven heraus liest.

Bei so verschiedenen Wünschen an dieses Buch – wir nennen das gerne Aufträge – ist es uns wichtig, zunächst klarzustellen, wozu die hier zusammengefassten Informationen gut sein können, und was Sie nicht erwarten sollten.

Ein Buch wie dieses kann Ihnen die Möglichkeit geben, sich mit dem Gefühl »Angst« auf eine andere Weise vertraut zu machen, als Ihnen dies bisher vielleicht möglich war. Vor allem geht es darum, das, was in einer Person vorgeht, die unter Ängsten leidet, zu verstehen. Wenn wir Dinge oder Vorgänge erklären können, erleben wir sie meist als weniger bedrohlich – dies ist mit Gefühlen ähnlich. Eine Hoffnung dieses Buches wäre also, die Entstehung, die Funktion und die Bewältigungsmöglichkeiten von Angstgefühlen darzustellen und ihre Bedrohlichkeit damit ein wenig abzumildern. Im besten Fall würde dieses Buch der Wahrnehmung, dem Gefühl Angst ausgeliefert zu sein, entgegenwirken.

Da wir von einem Begriff der »Angst« ausgehen, wie er im allgemeinen Sprachgebrauch verwendet wird, kommen viele verschiedene Aspekte dieses Begriffs zur Sprache und nicht nur solche, die mit einer Angsterkrankung in Zusammenhang zu bringen sind. Sollten Sie durch die Lektüre feststellen, dass die

8 Angst Ihren Alltag so sehr beeinträchtigt, dass Sie etwas dagegen unternehmen wollen, so haben Sie am Ende eine Vorstellung davon, was Sie tun können, wenn Ihre Angst auftritt, und welche Ansprechpartner und Anlaufstellen Ihnen – und vielleicht auch Ihren Angehörigen – weiterhelfen können.

Über eines sollten Sie sich jedoch im Klaren sein: Das Lesen dieses Buches wird Ihre Angst nicht zum Verschwinden bringen! Auch wir wünschen uns, Betroffene schnell und sofort von ihrem Leid zu befreien, dennoch haben wir in vielen Jahren der Arbeit mit Angstpatienten erfahren müssen, dass eine »Heilung im Handumdrehen« kein realistisches Ziel ist. Manchmal führen bereits Informationen, wie sie in diesem Buch zu finden sind, zu einer deutlichen Besserung der Situation, weil eben gerade die Möglichkeit, sich Vorgänge erklären zu können, bei Ängsten zu deutlich mehr Sicherheit im Erleben führen kann. Weg ist die Angst damit aber noch nicht. Anders herum gesagt: Wenn es so einfach wäre, dass Sie nur ein Buch lesen müssten, um Ihre Ängste zu verlieren, hätten Sie diese bestimmt nicht schon so lange und nicht so viele Menschen würden regelmäßig Ärzte und Psychologen aufsuchen müssen.

Genauso wenig kann ein Ratgeber Therapiestrategien für den Einzelfall bereithalten. Es kann sehr wohl sein, dass Sie bei der einen oder anderen beschriebenen Geschichte denken: »Das ist genauso wie bei mir!« Dies ist durchaus gewollt: Erstens ist die Erkenntnis, dass es anderen Menschen ähnlich geht, meistens an sich schon entlastend. Zweitens ist die Unterschiedlichkeit menschlicher Ängste nicht so groß, dass das Phänomen »Angst« bei jedem Menschen in einem vollkommen anderen Gewand erscheinen würde. Dennoch sind die Situation des Einzelnen, die Bedingungsfaktoren, in denen er oder sie lebt

und die jeweilige Lebensgeschichte so unterschiedlich, dass individuelle Empfehlungen zur Behandlung in einem solchen Buch fehlen müssen.

Das bedeutet auch, dass bestimmte Formen von Angst, die in diesem Buch beschrieben sind, nicht Ihrem Empfinden entsprechen werden, obwohl Sie möglicherweise häufig Angst haben. Vielleicht helfen Ihnen die Beispiele trotzdem, die Entstehung und Erhaltung von Ängsten besser zu verstehen, und in Ihrer Situation und in Ihrer Lebensgeschichte Faktoren zu identifizieren, die Ihre Gefühle auslösen. So gesehen kann dieses Buch auch zur Vorbereitung einer Therapie dienen. Die »richtigen« und »wirklichen« für Sie zutreffenden Bedingungsfaktoren können Sie nur gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten erarbeiten.

### ■ ■ Was Forschung leisten kann – und was nicht

Möglicherweise haben Sie die Vorstellung, dass insbesondere die Kenntnis der neuesten Forschungen für Sie hilfreich sein könnte. Vielleicht suchen Sie die aktuellen Ergebnisse wissenschaftlicher Studien und Empfehlungen renommierter Experten, in der Hoffnung, dass Ihre Ängste mit Medikamenten oder einer innovativen Therapie bald weniger werden.

Dieser Ratgeber verfolgt eine andere Strategie: In der Darstellung ausgewählter und typischer Fälle von Angst folgen wir unseren eigenen Erfahrungen und dem, was in der Forschungsliteratur als gesichert gilt. Gesichert heißt, die Erkenntnisse sind überprüfbar und Gegenbeweise nicht bekannt. Dabei sollte man wissen, dass in Forschungsberichten in aller Regel nur ein Teil der jeweiligen Ergebnisse beschrieben wird. Kom-

plette Projektberichte stehen meist nicht zur Verfügung, das heißt, die bedingenden Faktoren sind selten vollständig sichtbar. Außerdem beschäftigen sich die meisten Forschungsarbeiten mit bestimmten Formen von Angsterkrankungen oder mit der Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Angst als Beschwerde bei anderen psychischen Erkrankungen. Dies bedeutet in der Mehrzahl der Fälle, dass in der jeweiligen Untersuchung nur ein kleiner Teilaspekt des Phänomens »Angst« bearbeitet wird.

Weit über 90 % der medizinischen Forschung arbeitet mit statistischen Gruppenvergleichen. Dies ist für die Forschung und für die Versorgungsplanung wichtig: Die Ergebnisse treffen Aussagen über die Häufigkeit von Erkrankungen, deren Symptomen und die Wahrscheinlichkeit des Erfolgs von verschiedenen therapeutischen Maßnahmen bei unterschiedlichen Patientengruppen. Im Rahmen von Gruppenvergleichen können auch unterschiedliche Studien miteinander verglichen und bewertet werden.

Für den betroffenen Laien kann es zum Beispiel nützlich sein zu lesen, dass Angsterkrankungen häufige Erkrankungen sind, und dass eine große Anzahl von Personen, die nicht psychisch krank sind, irgendwann einmal in ihrem Leben eine Panikattacke erleiden. Er weiß jetzt: Ich bin nicht der Einzige, dem es so geht. Wenn er dann noch liest, dass Angsterkrankungen in den meisten Fällen gut behandelbar sind und in aller Regel nicht mit schweren dauerhaften Beeinträchtigungen einhergehen, kann dies viele Sorgen nehmen. Sinnvoll kann auch sein zu erfahren, welche Behandlungsmethoden besonders vielversprechend sind. So können Sie Therapeuten gezielt danach fragen.

Gleichzeitig sollte man wissen: Forschungsergebnisse und mithin die Forschungsliteratur ermöglichen keine Aussagen über

Einzelfälle. Sie machen höchstens Aussagen über die Wahrscheinlichkeit, mit der im Einzelfall diese oder jene Beschwerde vorliegt oder diese oder jene Behandlungsmethode hilfreich ist. Dies schränkt die Nützlichkeit für die Betroffenen deutlich ein. Die meisten Menschen, die unter Ängsten leiden, wollen wissen, welche Aspekte auf sie zutreffen, was ihnen helfen könnte.

Ist das Ergebnis einer Studie, dass eine bestimmte Behandlungsmethode in 70 % der Fälle erfolgreich ist, so wissen Sie immer noch nicht, ob Sie zu diesen 70 % gehören. Auch wenn manche Eigenschaften vielleicht dafür sprechen, erlauben statistische Verfahren immer nur eine Aussage über eine Gruppe und nie über einen einzelnen Betroffenen.

Das heißt für Sie: Auch die Aussagen und Beispiele in diesem Buch zielen auf Typisches und Wahrscheinliches. Im günstigsten Fall fühlen Sie sich grob informiert und haben eine Idee davon, wie die Dinge bei Ihnen zusammenhängen. Das kann dann durchaus zutreffen, muss es aber nicht. So profitieren viele Menschen mit Angststörungen von Expositionsübungen (s. S. 85 f.), also der Konfrontation mit der angstausslösenden Situation. Aber nicht jeder Mensch, der eine Panikattacke hat, sollte sich so schnell und so oft wie möglich wieder in die angstausslösende Situation begeben. Auch sollte nicht jeder Mensch, der Psychopharmaka einnimmt, diese möglichst rasch wieder absetzen.

Immer wieder treffen wir auf Patienten, die sich nach dem Studium von Fachliteratur selbst eine bestimmte Diagnose gestellt haben und daraus Forderungen an die Behandlung ableiten, wie sie zum Beispiel in einer Studie aus Großbritannien beschrieben wurden. Dann kostet es Patienten und Therapeuten manchmal viel Zeit, sich von dieser eben nicht am Einzelfall orientierten Festlegung wieder zu verabschieden und eine

- 12** am persönlichen Weg des Einzelnen orientierte Diagnose zu stellen. Das »richtige«, für Sie zutreffende Krankheitsmodell und die daraus folgenden Behandlungsschritte können Sie nur gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten erarbeiten.