

Einführung

»Peter hat sich sieben Jahre lang mit seinen Ängsten vor öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Aufzugfahren, engen Räumen, Schwitzen und Zittern gequält, bis er sich endlich entschloss, einen Psychotherapeuten aufzusuchen und sich dort Hilfe zu holen.

Die ständige Suche nach Ausreden bei Einladungen, Kino- und Theaterbesuchen hat Janas Bekanntenkreis über viele Jahre hinweg stark eingeengt. Durch zahlreiche Vermeidungsmanöver hatte sie stets versucht, ihre Angst vor Blamagen und Erröten zu verbergen.

Markus dachte lange Zeit, seine Krankheitsängsten durch Recherchieren im Internet und zahlreiche Arztbesuche selbst in den Griff zu bekommen, diese nahmen jedoch ganz im Gegenteil von Jahr zu Jahr zu.

Wenn Peter, Jana, Markus und viele andere von Ängsten betroffene Menschen nicht jahrelang gewartet hätten, um ihren Ängsten zunächst mit Selbsthilfemöglichkeiten zu begegnen, hätten sie sich wahrscheinlich selbst und ihren Familien viel Leid ersparen können.

Durchschnittlich sieben wertvolle Jahre vergehen, bis sich Angstpatienten einer Psychotherapeutin, einem Psychotherapeuten oder Arzt anvertrauen. Manchmal sind dann diese Ängste so stark ausgeprägt, dass eine Langzeitverhaltenstherapie über 60 und mehr Sitzungen nötig ist, um sie Schritt für Schritt abzubauen. Es gibt auch Fälle, bei denen die Ängste bereits so stark chronifiziert sind, dass sie durch eine Psychotherapie nur noch gelindert werden können. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, rechtzeitig Hilfsangebote wahrzunehmen.

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Betroffene,
bevor sich Ihr Leid so stark auf Ihr Leben, Ihre Familie, Ihr soziales Umfeld, Ihren Beruf auswirkt, Ihre Ängste Ihr Leben bestimmen und einengen, können Sie bereits in einem sehr frühen Stadium versuchen, durch Selbsthilfemöglichkeiten entgegenzuwirken. Einer der führen-

den Angstforscher in Deutschland, Prof. Jürgen Margraf, Lehrstuhlinhaber für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bochum, rät, »dass es vorzuziehen ist, wenn Betroffene ihre Ängste aus eigener Kraft bewältigen können. Daher können die Patientinnen bei hinreichender Motivation zunächst ruhig zur Selbsthilfe ermutigt werden« (Margraf S. 124).

In diesem Buch finden Sie sowohl zahlreiche Informationen über die unterschiedlichsten Ängste als auch Selbsthilfemethoden, die Sie zunächst für sich ausprobieren können. Sie erfahren auch, welche Methoden im Rahmen einer verhaltenstherapeutischen Psychotherapie angewandt werden können.

Die Informationen und Übungen in diesem Buch beruhen dabei auf dem übergeordneten Prinzip:

Konfrontation statt Vermeidung

Dabei werden wir Sie mit den fünf wichtigsten und wirksamsten Methoden der Verhaltenstherapie vertraut machen und Ihnen dazu verschiedene Übungen und Informationen zu den wichtigsten Angstbewältigungsthemen vorstellen.

1. **Hilfreiche Gedanken formulieren** (z. B.: Das ist nur eine Angst, aber keine Gefahr, ich kann das aushalten),
2. **Vermeidungsverhalten abbauen** (z. B.: Ich versuche es, mich der leichtesten Angst-Situation zu stellen),
3. **Ängste schrittweise konfrontieren mit hilfreichen Gedanken im Kopf** (z. B.: Es ist nur eine unrealistische Angst vor dem Aufzug, aber er ist keine Bedrohung, ich bin jetzt mutig und steige ein),
4. **selbständig und unabhängig werden, Mut pflegen** (z. B.: Ich verzichte heute auf Begleitung),
5. **täglich Schrittden für Schritt auf die Angst zugehen und üben, üben, üben ...**

Wenn Sie sich mit den Informationen über Angst und andere unangenehme Gefühle des *ersten Kapitels* beschäftigen und Schritt für Schritt die einzelnen Übungen durchführen, dann haben Sie bereits erste Anhaltspunkte, was Ihnen helfen könnte. Sie finden hier auch Informationen darüber, warum es sinnvoller ist, übersteigerte Ängste zu konfrontieren, anstatt sie zu vermeiden, und warum natürliche Ängste eher Selbstschutzmaßnahmen erfordern.

Im *zweiten Kapitel* informieren wir Sie über die wichtigsten Angst-Diagnosen mit anschaulichen Fallbeispielen und über einige weitere Selbsthilfemöglichkeiten.

Im *dritten Kapitel* finden Sie neben Behandlungsempfehlungen und einigen Patientenbeispielen auch Hinweise für Angehörige und einen Ausblick für die Rückkehr in ein Leben mit gesunden Ängsten.

Möge sich Ihre Angst zu einem gesunden, natürlichen Begleiter weiterentwickeln und kein gefürchteter Feind mehr sein!

Augsburg, im Frühjahr 2022

Gudrun Görlitz und Dr. Nadine Bachetzky

Teil I
Gesunde und
behandlungs-
bedürftige
Ängste