

- berührt werden 1
- Nacktsein in Gegenwart anderer 1
- Spritzen, Zahnarzt 1
- Spinnen, Insekten 1
- sonstige Tiere (z. B. Hunde, Mäuse, Vögel, Katzen) 1
- Hygienemängel (z. B. Essen, Toiletten, Hände) 1
- Höhen 1
- Fliegen mit dem Flugzeug 1
- Veränderungen 1
- Ablehnung, Kritik 1
- im Mittelpunkt stehen, vor anderen sprechen 1
- Partys, Treffen, Tagungen 1
- beobachtet werden 1
- Innehalten, Loslassen 1
- Respektspersonen (z. B. Chef, Vermieter, Eltern, Arzt) 1

Auswertung

51–100 Punkte: Sie leiden möglicherweise unter einer Angststörung, die Ihren Alltag stark beeinträchtigt. Auch wenn Ihr Leben subjektiv funktioniert, sollten Sie es dringend seelisch entschleunigen. Denn es stecken große Anspannung, Abwehr und Getriebenheit darin, die Sie darin hindern, zu gestalten und sich auf Beziehungen oder Aufgaben einzulassen. Daher sind Sie mehr Reagierender als Agierender und unterschätzen damit bei Weitem Ihre Möglichkeiten. Eine Psychotherapie wäre in Ihrem Fall ein wichtiger Schritt zur Besserung, denn mit ihrer Hilfe können Sie die zahlreichen Bedrohungs- und Verhaltensmodelle, die Sie über Jahre im Kopf entwickelt haben, durch ein zunehmend versöhnliches, kreatives Miteinander ersetzen. Bei entsprechender Diagnose werden die Therapiekosten für Verhaltenstherapie, analytische Psychotherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie eines psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Auch von starken Angstattacken haben Sie in aller Regel nichts zu befürchten. Versuchen Sie nicht, durch Vermeidungsstrategien (z. B. Rückzug) davor zu fliehen, sondern stellen Sie sich und gehen Sie durch sie hindurch. Ziel ist weniger, Ängste loszuwerden, sondern vielmehr, richtig mit ihnen umzugehen. Gleichzeitig sollten Sie mit Ihrer Lebensführung möglichst viel für Ihre innere Stabilität tun. Regelmäßiger Sport oder intensive mehrstündige Bewegung (3 x pro Woche) fördern diese ebenso wie ein regelmäßiger Lebensrhythmus, ausreichender Schlaf (mindestens sechs, maximal neun Stunden), Suchtmittelverzicht, Arbeit an stabilen Beziehungen und tägliche Meditation (je zehn Minuten nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen).

Als mild beruhigendes Mittel gegen leichte bis mittlere Angststörungen dient ein Tee aus fünf Kräutern: Passionsblumen- und Johanniskraut, Baldrianwurzel (Stinkwurz), Melissenblätter und Hopfenzapfen (getrocknet aus der Apotheke): 2 gehäufte TL dieser Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, nach zehn Minuten abseihen, 2–3 x täglich über vier bis sechs Wochen.

21–50 Punkte: Angst, Abwehr und Anspannung hindern Sie immer wieder daran, zu vertrauen, sich zu öffnen, loszulassen und Ihr Leben zu gestalten. Dies macht sich auch in Beziehungen und beim Erledigen von Aufgaben bemerkbar, bei denen Sie sich nur selten wirklich locker machen können. Geben Sie sich daher immer wieder einen Impuls, stärker zu vertrauen und zuzulassen. Spielen Ängste vor besonderen Dingen oder Situationen eine Rolle oder wird Ihr Leben durch die Angst stark beeinträchtigt, bietet sich eine Psychotherapie, insbesondere eine Verhaltenstherapie an, in der Sie das Schlüssel-Schloss-Prinzip der Angst verlernen können. Wie grundsätzlich bei emotionalem Ungleichgewicht gelten die Grundregeln stabilisierender Lebensführung: Sport oder intensive Bewegung, Arbeit an stabilen Beziehungen, regelmäßiger Lebensrhythmus, Verzicht auf täglichen Suchtmittelkonsum (z. B. Alkohol, Tabak, Tabletten, Süßes), ausreichend Schlaf (sechs bis neun Stunden) und Meditation bzw. Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Autogenes Training. Ein wichtiger Schlüssel ist auch, von einer wachsenden inneren Mitte der Überzeugung, Gelassenheit und Persönlichkeit zunehmend neugieriger nach außen zu blicken, statt um das eigene Auf und Ab zu kreisen. Man geht davon aus, dass etwa 90 % unseres erlebten Lebens vorgestellt sind. Erwartungen bestätigen sich also meist selbst, so auch die Angst. Durchbrechen Sie diesen Regelkreis mit Optimismus!

0–20 Punkte: Durch eine relativ entspannte Sicht der Dinge sind Sie in der Lage, sich zu öffnen und Situationen wie Menschen unvoreingenommen zu begegnen. Sie sind neugierig und können auch einmal innehalten oder ankommen. Dies befähigt Sie, aktive Beziehungen zu führen, Ihr Leben in einem hohen Maß zu gestalten, Neues auszuprobieren und immer wieder die Initiative zu ergreifen. Achten Sie trotzdem noch einmal auf die positiv beantworteten Fragen: Wenn darunter Punkte sind, die Ihren Alltag beeinträchtigen, finden Sie in den beiden vorhergehenden Auswertungen wirksame Mittel, um ihnen zu begegnen.

Angststörungen: Unterteilung und Beispiele

Von einer **Angststörung** spricht man, wenn die Angst nicht der tatsächlichen Bedrohung entspricht und mit besonders ausgeprägten Symptomen auftritt. Meist entwickelt sich später eine „Angst vor der Angst“. Angststörungen treten häufig gemeinsam mit Depressionen auf, sodass auch immer eine Depressions-therapie zu überlegen ist. Zu den wichtigsten Ursachen von Angststörungen zählen:

- fehlende Geborgenheit und damit fehlende sichere, vertrauensvolle Bindung(en) in der Kindheit
- Mangel hemmender/moderierender Neurotransmitter im Gehirn wie Serotonin, GABA oder Glycin
- Hormonüberschuss, z. B. Adrenalin, Cortisol, Thyroxin
- traumatische Erlebnisse wie Gewalt, Unfall oder Hilflosigkeit

Eine **Panikstörung** übt enormen Leidensdruck aus, denn die Symptome können sich bis zur Todesangst steigern und unvorhersehbar auftreten. Kleine Reize wie Geräusche, alltägliche Aufgaben, Gedanken oder Kontakte kön-

nen als Auslöser ausreichen, damit eine nur schwer zu beeinflussende Angstreaktion abläuft, meist begleitet von stark beschleunigter Atmung (Hyperventilation – hierdurch häufig krampfartige Symptome und Zittern), erhöhtem Puls, häufig auch Angst vor Ersticken, Verrücktwerden, Erkrankten oder Sterben. Die starke Beeinträchtigung von Aufgaben und Beziehungen machen eine entschiedene Therapie nötig, vorübergehend (!) evtl. auch beruhigende Medikamente. Bei Hyperventilation dreimal pro Minute in eine kleine Plastiktüte atmen.

Bei der **generalisierten Angststörung** besteht eine grundsätzliche Verunsicherung und Getriebenheit, die nahezu alle Lebensbereiche betrifft. Als Beifahrer, Flugpassagiere, im Betrieb oder bei Familientreffen setzen Betroffene sich selbst und ihre Umwelt meist massiv unter Druck. Neben allgemeinen Maßnahmen der Lebens- und Psychohygiene wie z. B. Sport und Entspannung wird hier insbesondere psychotherapeutisch versucht, einerseits analytisch die Quellen der Angst (z. B. fehlende Geborgenheit oder Traumata als Kind) zu ermitteln und zu verarbeiten, andererseits verhaltenstherapeutisch die sich immer wieder abspielenden Muster durch bewusstes Verhalten abzulösen.

Phobien beziehen sich auf eine bestimmte Sache oder Situation. Sie sind in der Regel erlernt, meist von den Eltern (z. B. Schreien beim Anblick von Spinnen), mitunter aber auch durch eigene negative Erlebnisse, z. B. einen Unfall oder eine erlebte Angstreaktion wie beim Fliegen. Besonders wenn sie das Leben beeinträchtigen, bietet sich eine Verhaltenstherapie an. In den meisten Fällen kann damit die mitunter panische Angst vor Spinnen, Flugzeugen, Spritzen, Menschenmengen oder Aufzügen durch schrittweises Heranführen an die Situation gelöst werden.

Fast jeder kennt von Treffen, Prüfungen oder Präsentationen die Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und von anderen (ab)gewertet zu werden. Wenn diese jedoch das Leben dominiert und verändert – z. B. durch meiden sozialer Kontakte oder beruflicher Chancen –, spricht man von **sozialer Phobie**. Sie lässt sich ebenfalls mittels Verhaltenstherapie gut behandeln.



Alkoholkonsum

Im Durchschnitt trinkt jeder Deutsche ab 15 Jahren pro Jahr eine Badewanne voller alkoholischer Getränke, umgerechnet über 10 l reinen Alkohol. Dies umfasst die Spanne vom kompletten Abstinenzler bis zum Konsumenten einer Flasche Schnaps am Tag. Die meisten Menschen bewegen sich dazwischen. Doch wie viel Alkohol ist noch gesund und ab wann wird es gefährlich?

Wie oft trinken Sie monatlich Alkohol?

- 1 x oder seltener 0
- 2–4 x 1
- 5–15 x 2
- 4–6 x pro Woche 3
- öfter 4

Wenn Sie Alkohol trinken: Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie normalerweise (entsprechend 0,5 l Bier, ¼ l Wein oder drei Gläsern Schnaps)?

- 1–2 0
- 3–5 2
- mehr als 5 3

Wie oft trinken Sie monatlich mehr als fünf alkoholische Getränke an einem Tag?

- 1 x oder seltener 0
- 2–4 x 2
- 5–10 x 3
- öfter 4

Spüren Sie nach dem ersten Glas ein großes Verlangen, weiterzutrinken?

- nein 0
- teilweise 1
- ja 2

Haben Sie schon Termine oder Aufgaben versäumt, weil Sie alkoholisiert waren?

- häufig 2
- selten 1
- nie 0

Trinken Sie heimlich oder unauffällig Alkohol?

- nein 0
- selten 1
- häufig 2

Haben Sie in den letzten drei Jahren unter Alkoholeinfluss Dinge getan, die Sie danach bereut haben?

- nein 0
- ja, einmal 1
- ja, mehrmals 2

Trinken Sie während der Arbeit bzw. täglichen Aufgaben Alkohol?

- nein 0
- selten 1
- regelmäßig 2

Gibt es in den letzten fünf Jahren Momente, an die Sie sich wegen eines Alkoholrausches nicht erinnern können?

- nein 0
- ja, einen 1
- ja, mehrere 2

Scheuen Sie sich vor einer Operation, weil Sie dann über Tage keinen Alkohol trinken können?

- nein 0
- ein wenig 1
- ja 2

Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie im Durchschnitt in einer Woche?

- 0–7 0
- 8–14 1
- 15–30 2
- mehr als 30 3

Fühlen Sie sich unausgefüllt, wenn Sie keine Beschäftigung bzw. Ablenkung haben?

- nein 0
- ein wenig 1
- ja 2

Wie wurde in Ihrer Herkunftsfamilie Alkohol getrunken?

- gelegentlich bis nie 0
- täglich in Maßen 1
- großzügig 2

Welche Aussagen treffen für Sie zu (Mehrfachnennungen möglich)? Alkohol ...

- steigert die Leistung 1
- entspannt 1
- macht selbstsicher 1
- nimmt Ärger und Schmerz 1
- verbindet 1
- baut Hemmungen ab 1
- nimmt Ängste 1
- bringt gute Laune 1
- gehört zum Tag dazu 1
- ist mehrmals am Tag Gegenstand Ihrer Gedanken 1
- wirkt weniger angenehm als früher 1
- macht Ihnen manchmal Gewissensbisse 1

Wegen des Trinkens von Alkohol widerfuhr/en Ihnen bereits (Mehrfachnennungen möglich) ...

- Trennung 1
- Beziehungskrise 1
- Schwierigkeiten am Arbeitsplatz 1
- Jobverlust 1
- Einsamkeit 1
- Konflikte mit dem Gesetz 1
- ein oder mehrere Unfälle 1
- tätliche Konflikte 1
- Übergriffe (z. B. Raub) 1
- Führerscheinverlust 1
- Konflikte mit Freunden oder Verwandten 1

Alkohol: Sie trinken (Mehrfachnennungen möglich) ...

- auch dann, wenn Sie es nicht wollen 1
- sich vor einer Feier zu Hause in Stimmung 1
- die ersten Gläser sehr zügig 1
- anders als andere 1
- mehr als früher 1
- auch bei Einnahme von Medikamente, die dies ausschließen 1
- regelmäßig vor dem Mittagessen 1