

Sigrun Schmidt-Traub

Angst bewältigen

Selbsthilfe
bei Panik
und Agoraphobie



RATGEBER



Springer

Angst bewältigen

Sigrun Schmidt-Traub

Angst bewältigen

Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie

7., vollständig überarbeitete Auflage

Sigrun Schmidt-Traub
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-61121-0 ISBN 978-3-662-61122-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61122-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 1995, 2001, 2005, 2008, 2013, 2016, 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © [M] spuno/stock.adobe.com

Planung: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für Maika, Diana, Hajo, Guido und Henner

Vorwort

Angst ist ein lebenswichtiges Gefühl und rüttelt den Menschen wach. Sie zeigt Gefahren auf und trimmt auf Höchstleistung, damit bei Gefahr geflüchtet oder gekämpft werden kann. Panische Angstzustände *ohne* erkennbare Gefahrenquelle, ebenso wie Befürchtungen, weitere Angstanfälle zu bekommen (Panikstörung), sind hingegen völlig unbedeutend fürs Überleben und nur quälend. Diese Ängste gehen mit unangenehmer Anspannung und körperlichen Missempfindungen einher, verschleißern Energien und treiben ängstliche Personen dazu, immer mehr Angstsituationen zu vermeiden (Agoraphobie).

Panische und phobische Ängste sind stark verbreitet. Etwa 14 bis 15 % der Bevölkerung haben eine oder mehrere Angststörungen, wie aus einer großen, europäischen epidemiologischen Studie hervorgeht. Etwa 1,5 bis 2,5 % der Bevölkerung leiden irgendwann im Leben an Panikstörung und gut 5 % an Agoraphobie. Nur ein Viertel bis ein Drittel kommen in Behandlung – mehr Frauen als Männer.

Panische und phobische Ängste gehören zu den häufigsten psychischen Störungen bei Frauen. Einige müssen ihren Beruf aufgeben, weil sie derart beeinträchtigt sind, dass sie nicht mehr ohne Begleitung das Haus verlassen können. Bei Männern sind Angststörungen die zweithäufigste Störung nach den Suchterkrankungen.

Personen mit panischen und phobischen Ängsten richten ihre Aufmerksamkeit auf körperliche Missempfindungen und beobachten sie mit großer Besorgnis. Heftige körperliche Symptome wie Herzrasen, Atemnot oder Schwindel, die ganz verschiedenartige Ursachen haben können, bewerten sie als Alarmzeichen und fühlen sich davon bedroht. Infolge dieser Fehlinterpretation treffen sie Schutzvorkehrungen. Tatsächlich erreichen sie aber damit genau das Gegenteil: Ihr Sicherheitsgefühl nimmt ab und ihre Angstbereitschaft zu. Warum das so ist, wird in diesem Buch erklärt.

Manche versuchen, sich gegen panikartige Angst zu schützen, indem sie immer wieder zum Arzt gehen, beruhigende Medikamente einnehmen oder zu Alkohol und Drogen greifen. Diese Stoffe entspannen stets verlässlich. Heilen können sie aber nicht. Stattdessen schaffen diese Substanzen *zusätzliche* Probleme. Nach Absetzen kehrt die Angst meistens wieder.

Langfristig nehmen unbehandelte Angststörungen einen schlechteren Verlauf und können zu Depressionen führen. Deshalb sollten panikartige und agoraphobische Ängste unbedingt behandelt werden. Laut epidemiologischen Untersuchungen erhalten aber nur etwa 10 % der Angstpatienten eine angemessene Behandlung nach modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Therapie der Wahl für die Behandlung von Panikstörung und Agoraphobie ist nach internationalem Einvernehmen die *kognitive Verhaltenstherapie*. In diesem Buch werden verhaltenstherapeutische Vorgehensweisen vorgestellt. Lernpsychologie,

kognitive Psychologie und Verhaltenstherapie bilden die theoretischen Grundlagen. Mithilfe einer sorgfältig durchgeführten kognitiven Verhaltenstherapie können mehr als 80 % der Panik- und Agoraphobepatienten ihre Angst bewältigen, darunter auch ältere Menschen.

Das vorliegende Buch eignet sich zur Vorbereitung auf eine Verhaltenstherapie und ist vor allem für diejenigen geschrieben, die lieber in Selbsthilfe arbeiten.

Hinter der panischen und phobischen Angst steht meist die Befürchtung von Kontrollverlust über den Körper oder die mentalen Prozesse. Sobald Paniksymptome auftreten – wie Schwindel, Druck auf der Brust, Herzrasen – oder ängstliche Personen eine Angstsituation aufsuchen müssen (Supermarkt, Fahrstuhl, Kino), befürchten sie das Schlimmste. Dasselbe kann ihnen auch passieren, wenn sie sich die Angstsituation oder das Gefühl der Angst nur vorstellen.

Dieses Selbsthilfebuch hilft Ihnen, Ihre panischen und phobischen Ängste diagnostisch genauer einzuschätzen und in Selbsthilfe anzugehen. Nach der Einleitung (► Kap. 1) enthält ► Kap. 2 allgemeine *Informationen über das Störungsmodell der Angst* und Erklärungen für die Entstehung von Panik und Agoraphobie. In den ► Kap. 3 und 4 finden Sie *praktische kognitiv-verhaltenstherapeutische Hinweise zur Selbstbehandlung*.

Bei den vielen Angst- und Panikpatienten, die den mühsamen Weg des Angstabbaus gegangen sind und ihre Erfahrungen mit mir geteilt haben, möchte ich mich ebenso bedanken wie bei meinen jungen, neugierigen und erfahreneren Kollegen, die es genauer wissen wollten, kritisch mit mir über Panik und Agoraphobie diskutiert und viele Fragen gestellt haben.

Besonders danke ich meiner Lektorin Monika Radecki für die professionelle und stets ermutigende Begleitung des Buches und der Projektmanagerin Hiltrud Wilbertz für ihre Geduld bei meiner ausufernden Überarbeitung der Neuauflage.

Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch viele Menschen mit panischen Ängsten und ihre Angehörigen erreicht. Hoffentlich gelingt es Ihnen, Ihre Angstzustände erfolgreich zu bewältigen und sich von der Plage Angst zu befreien. Ich wünsche Ihnen ein tatkräftiges und mutiges Vorgehen. Halten Sie durch.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit der Texte wird das generische Maskulinum als geschlechtsneutrale Form verwendet.

Sigun Schmidt-Traub

Berlin

im Sommer 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Zum Verständnis von Angst	5
2.1	Angst ist lebensnotwendig	6
2.2	Angst ohne wirkliche Gefahr	7
2.2.1	Was sind Panikattacken, Panikstörung und Agoraphobie?	7
2.2.2	Weitere Angststörungen	13
2.2.3	Die drei Ebenen des Angsterlebens	18
2.2.4	Der Teufelskreis der Angst	25
2.3	Weitere Bedingungen der Angst	29
2.3.1	Angeborenes ängstlich-scheues Temperament und erworbene Angstbereitschaft	29
2.3.2	Gesellschaftlicher Rahmen	36
2.3.3	Angeborene und erworbene körperliche Empfindlichkeiten	42
2.3.4	Stress – Ein „psycho-neuro-endokrino-immunologisches“ Zusammenspiel	49
2.4	Zusammenfassung	53
3	Bewältigung der Angst	57
3.1	Überblick über die Vorgehensweise zur Angstbewältigung	58
3.2	Angstbewältigung Schritt für Schritt	61
3.2.1	Genaue Beobachtung der Angst	61
3.2.2	Vom Bedürfnis nach Erklärung der Angstentstehung	64
3.2.3	Gedankliche Verzerrungen zurechtrücken	65
3.2.4	Konfrontation: Selbstständig, graduell mit kleinen Schritten in die Angst hinein	69
3.2.5	Aufmerksamkeitslenkung: Panik nicht nur passiv über sich ergehen lassen	80
3.2.6	Weiterhin Selbsthilfe oder Fremdhilfe?	86
3.3	Einfluss auf die Lebensführung	90
3.3.1	Den Tag und die Woche vernünftig gestalten	90
3.3.2	Gesundheitstraining	91
3.3.3	Stressoren erkennen und beeinflussen	97
3.3.4	Spannungen in der Beziehung zu Bezugspersonen während der Angstbewältigung	107
3.3.5	Persönliche Zukunftsplanung	110
3.4	Abschließende Bewertung der Angstbewältigung und Vorbeugen gegen Rückfälle	111
4	Materialien	117
4.1	Liste der körperlichen Symptome bei Panik mit Erläuterungen	118
4.2	Das Angstnetzwerk im Gehirn	121
4.3	Was Sie noch über Medikamente wissen sollten	123
4.4	Zusammenhang zwischen allergisch bedingter Kreislaufreaktion und Panikbereitschaft	126

4.5	Progressive Muskelentspannung	129
4.6	Hinweise für Angehörige von Angstpatienten	132
4.7	Angst-Selbsthilfeorganisationen	137
Serviceteil		
	Literatur für Personen mit Panik und Agoraphobie und ihre Angehörigen.....	140
	Stichwortverzeichnis.....	141

Über die Autorin



Dr. Sigrun Schmidt-Traub

Diplom-Psychologin und -Soziologin, Verhaltenstherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit über 30-jähriger ambulanter Erfahrung in eigener Praxis. Heute tätig in der Ausbildung von angehenden Verhaltenstherapeuten als Dozentin und Supervisorin. Verfasserin von zahlreichen Selbsthilfe- und Lehrbüchern zum Thema Angststörungen.

Salzbrunner Str. 25

14193 Berlin

E-Mail: schmidt-traub@t-online.de