



Isaac Marks

Ängste

Verstehen und bewältigen

Herausgegeben von Patrizia Winter

Springer-Verlag
Berlin Heidelberg New York
London Paris Tokyo
Hong Kong Barcelona
Budapest

ISBN-13: 978-3-540-56498-0
DOI: 10.1007/978-3-642-84914-5

e-ISBN-13: 978-3-642-84914-5

Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

2. Auflage

Die 1. Auflage erschien 1977 unter dem Titel »Bewältigung der Angst« im Springer-Verlag und wurde herausgegeben von J. C. Brengelmann

Übersetzer: Gisela Ramin, Renate Bender, Patrizia Winter

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funk-sendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1977, 1993

Softcover reprint of the hardcover 2nd edition 1993

Redaktion: Ilse Wittig, Heidelberg

Umschlaggestaltung: Bayerl & Ost, Frankfurt, unter Verwendung einer Illustration von Astromujoff, The Image Bank

Innengestaltung: Andreas Gösling, Bärbel Wehner, Heidelberg

Herstellung: Bärbel Wehner, Heidelberg

Satz: Schneider-Druck GmbH, Rothenburg ob der Tauber

Druck: Druckhaus Beltz, Hemsbach

Bindarbeiten: J. Schäffer GmbH & Co. KG, Grünstadt

67/3130 - 5 4 3 2 1 0 - Gedruckt auf säurefreiem Papier

Inhaltsverzeichnis

1 Normale und abnorme Angst	1
Was ist Angst?	1
Wann ist Angst nützlich?	5
»Bin ich normal? Brauche ich Hilfe?«	9
Das Spektrum der Angst	11
Historische Beschreibung von Angstzuständen	24
2 Normale Ängste und Angstzustände	27
Natürliche menschliche Ängste	28
Normale Ängste bei Kindern	30
Häufig vorkommende Ängste bei Kindern und Erwachsenen	34
3 Normale Reaktionen auf Todes- und Unglücksfälle	39
Angst vor dem Tod	39
Trauerreaktionen	42
Katastrophen und Unglücksfälle	55
Anhaltende extreme Belastung	59
Zusammenfassung	60

4 Depressive Störungen und Angsterkrankungen	63
Ursachen nervöser Spannung	65
Depressive Störungen	66
Angsterkrankungen	67
Zusammenfassung	76
5 Agoraphobien	78
Was ist eine Agoraphobie?	79
Behandlung von Agoraphobien	95
Zusammenfassung	99
6 Soziale Phobien und Krankheitsphobien	101
Soziale Phobien	101
Behandlung von sozialen Ängsten	110
Krankheitsphobien	115
Behandlung von Krankheitsphobien und Sorgen über die äußere Erscheinung	120
Zusammenfassung	125
7 Spezifische Phobien	127
Tierphobien	127
Behandlung einer Taubenphobie	132
Andere spezifische Phobien	133
Zusammenfassung	146
8 Phobien bei Kindern	148
Schulphobien	151
Behandlung von Phobien im Kindesalter	154
Erziehung zum Umgang mit der Angst	155
Zusammenfassung	157

9 Zwangsstörungen	159
Perfektionistische Persönlichkeit und Zwangsstörung	160
Durch Zwangsstörungen verursachte Qualen	161
Die Behandlung von Zwangsstörungen	169
Zusammenfassung	177
10 Sexuelle Ängste	179
Sexuelle Aufklärung und Einstellung	180
Eifersucht	181
Verschiedene sexuelle Probleme	182
Behandlung sexueller Ängste	185
Zusammenfassung	192
11 Die Behandlung von Angst	194
Psychologische Hilfen	195
Verhaltenstherapie:	
Konfrontation mit dem Angstauslöser	197
Formen der Konfrontationstherapie	207
Streßimmunisierung	218
Abreaktive Methoden	230
Entspannungsmethoden	231
Medikamentöse und physikalische Behandlung	234
Zusammenfassung	242
12 Wie kann ich mir selbst helfen?	245
Kann mir eine Verhaltenstherapie helfen?	
10 Testfragen	246
Behandlungsstrategie: 5 Schritte	256
Besondere Taktiken für spezifische Probleme	276
Beispiele von Selbsthilfe	280

Wissenschaftliche Belege zur Wirksamkeit der Verhaltenstherapie	290
Selbsthilfegruppen.....	292

 Weiterführende Literatur	294
---	-----

Vorwort

»Really, I consider total absence of fear,
in situations as mine,
to be the mark not of a valiant fellow but a dolt.«

Erasmus auf der Flucht vor der Pest, um 1495

Dieses Buch will dem Leser helfen, die Natur der Angst besser zu verstehen und zu lernen, wie man damit fertig werden kann. Ängstlichkeit ist eine tägliche Erscheinung für uns alle. Es gibt keine klare Trennungslinie zwischen der normalen Furcht, die wir alle kennen und mit der wir ohne fremde Hilfe fertig werden können, und den intensiven Phobien, für die man die Hilfe eines Fachmanns braucht. Der Hauptunterschied liegt im Grad der Ausprägung. Fachliche Hilfe wird gewöhnlich nur dann notwendig, wenn Furcht unser Leben in irgendeiner Weise einengt. Wir brauchen dann jemand, der uns den Ursprung der nervösen Spannung und ihre verschiedenen Erscheinungsweisen erklärt und sagt, was man tun kann, wenn sie uns zu stark überkommt. Es ist schon eine Hilfe zu wissen, welche Schwierigkeiten andere Leute haben und was sie dagegen tun. Viele Leute glauben, daß sie die einzigen sind, die Probleme haben. Dieses Buch stellt anhand von Fallbeispielen Probleme dar, unter denen Sie vielleicht auch leiden und die schon andere geplagt haben. Es beschreibt die wichtigsten Erscheinungsweisen der Angst, so wie sie im normalen Leben und in der psychiatrischen Klinik zu finden sind, seien es Ängste vor dem Sterben, vor Verletzungen, vor Ansteckung oder die Angst verrückt zu werden. Viele Probleme tauchen viel

häufiger auf, als man normalerweise annimmt. Wenn Sie einige dieser Probleme bei sich selbst entdecken, werden Sie herausfinden, daß Sie damit nicht alleine sind.

Ein genauso wichtiges Anliegen dieses Buches ist es, Ihnen aufzuzeigen, was man bei bestimmten Schwierigkeiten tun kann. Es beschreibt die Methoden des Fachmanns, die heutzutage zur Beseitigung nervöser Leiden zur Verfügung stehen.

Die Behandlung der Angst hat in jüngster Zeit eindrucksvolle Fortschritte gemacht, und vielen Betroffenen kann jetzt zum ersten Mal geholfen werden. Die Revolution der Verhaltenstherapie hat zu einer radikalen Änderung der Denkweise über die Behandlung geführt. Diese Entwicklung hat zu neuen, effektiven Methoden für ausgewählte Probleme geführt. Es ist nicht unbedingt notwendig, auf die Kindheit zurückzuschauen, um über diese Sorgen hinwegzukommen. Dieser Zugang bereitete vielen ein Gefühl der Hilflosigkeit, denn wir können nicht unsere Lebensgeschichte neu konstruieren. Und den Eltern dafür die Schuld zu geben, führt oft nur zu schweren Schuldgefühlen. Therapeuten glaubten früher, es sei notwendig, irgendetwas zu entdecken, um helfen zu können. Der Mythos der Symptomverschiebung ging damit einher. Das ist der Glaube, daß statt dessen ein anderes Problem auftauchen würde, wenn man die Angst vermindert ohne mit dem vermeintlichen zugrundeliegenden Problem fertigzuwerden. Untersuchungen haben immer wieder gezeigt, daß diese Befürchtung weitgehend unbestätigt ist. Wer seine Phobien oder Rituale los wird, ist weit davon entfernt, neue Symptome zu entwickeln. Normalerweise verbessern sich auch andere Bereiche des Lebens durch die Befreiung von der Angst.

Eine Fülle von Befunden weist darauf hin, daß Verhaltenstherapie vielen hilft und daß sie Ihnen helfen könnte, wenn Sie eines der in diesem Buch beschriebenen

Probleme haben. Phobien, Zwänge und sexuelle Schwierigkeiten können alle gut auf eine Verhaltenstherapie ansprechen. Die Besserung hält normalerweise in den Jahren nach der aktiven Behandlung an. Es kann jedoch nicht jedem geholfen werden. Um Erfolg zu haben, müssen Sie ganz klar sagen können, wobei Sie Hilfe brauchen und Sie müssen überzeugt sein, daß es Ihnen ohne Ihr Problem besser gehen wird als mit ihm. Sie müssen darauf gefaßt sein, einiges Unbehagen zu tolerieren und aktiv im Behandlungsplan mitzuarbeiten, einschließlich der Bereitschaft zu einer Menge Hausaufgaben. Manchmal werden Ihnen Ihre Angehörigen helfen müssen. Bei Zwängen kann die ganze Familie betroffen sein. In diesem Fall muß man die Familie dazu gewinnen, dem Therapeuten zu helfen. Für die meisten sexuellen Probleme wird Ihr Partner in irgendeiner Weise involviert sein müssen.

Dieses Buch erklärt die Prinzipien der Behandlung und versucht, den Schleier des Geheimnisvollen zu lüften. Schwere Probleme werden zwar am besten von Fachleuten behandelt, aber Sie können dem Therapeuten helfen, Ihnen zu helfen, wenn Sie Ihre Schwierigkeiten ein bißchen besser verstehen und eine Vorstellung davon bekommen, wie man damit fertig werden kann. Wenn professionelle Hilfe nicht verfügbar ist, kann Selbsthilfe eine Möglichkeit sein. Kundige Verhaltenstherapeuten sind immer noch dünn gesät, und es kann sein, daß Sie weit von einem entfernt wohnen. Oder Ihr Problem ist vielleicht erst kürzlich aufgetreten oder so geringfügig, daß Sie nur ein bißchen Selbstmanagement brauchen.

Selbsthilfe wird mehr und mehr möglich, je weiter die Prinzipien der Behandlung ausgearbeitet und vereinfacht werden. Dieses Thema ist ein Dauerbrenner im Gesundheitswesen. Mangelernährung war in der Vergangenheit üblich, bevor Ärzte einen ausgewogenen Ernährungsplan entwickelt haben, den wir für eine normale

Entwicklung und Funktion brauchen. Jetzt, da durch die Verbreitung in der Schule, in den Medien und in Büchern Ernährungsprinzipien Allgemeinwissen sind, können sich die meisten Leute normal ernähren. Unzählige Kinder pflegten schweren Durchfällen verschiedenster Ursache zum Opfer zu fallen solange nicht entdeckt war, wie wichtig es ist, die Körperflüssigkeiten und Salze im richtigen Gleichgewicht zu halten. Bis vor kurzem wurde dies durch die Verabreichung intravenöser Flüssigkeiten bewerkstelligt, wozu medizinische Hilfe notwendig ist. Aber dann fand man heraus, daß Babies mit einer Magen-Darm-Verstimmung bestimmte Flüssigkeiten ohne zu erbrechen auch oral einnehmen können, so daß die Notwendigkeit der intravenösen Verabreichung überflüssig wurde. Wenn Epidemien von Magen-Darm-Infekten bei Babies vorkommen, können die Mütter die richtige Flüssigkeit oral verabreichen. Das Kind muß nicht erbrechen, der Magen nimmt die Flüssigkeit auf, und das Leben ist gerettet. In dem Maße, wie Ärzte die Behandlungsprinzipien herausgearbeitet haben und das Management des Problems vereinfacht haben, konnten sie sich selbst zurückziehen und den Müttern den Großteil der Behandlung überlassen.

Ein solcher Prozeß beginnt sich bei den Verhaltenstherapien für verschiedene Arten der Angst abzuzeichnen. Das Motto heißt »power to the people«. Die Erforschung der Selbsthilfe zeigt auf einem wissenschaftlichen Weg, daß Willenskraft zum Erfolg notwendig ist. Der Schwerpunkt liegt bei dem Patienten, der einen Großteil seiner Behandlung selbst durchführt. Der Therapeut bestimmt nur den Kurs und korrigiert von Zeit zu Zeit die Richtung des Steuers.

Das letzte Kapitel dieses Buches ist ein Führer zur Selbsthilfe. Betroffene, die daran interessiert sind, können einschätzen, in welchem Ausmaß sie sich selbst be-

handeln können, ohne einen Therapeuten konsultieren zu müssen. Dieses Buch bietet keine detaillierten Anweisungen für eine Behandlung, sondern versteht sich als erste Anleitung zur Selbsthilfe und grobe Orientierung zu professionellen Methoden, die heutzutage zur Behandlung nervöser Leiden zur Verfügung stehen.

Das Buch ist den vielen Betroffenen und Therapeuten gewidmet, deren eingehende Beobachtungen dieses Werk ermöglicht haben. Ihre Zusammenarbeit hat unser Wissen ständig vergrößert und den Weg zu immer effektiveren Techniken des Abbaus nervöser Spannungen bereitet. Obwohl dieses Buch primär für Laien geschrieben ist, dürfte es auch bei vielen Studenten und Fachleuten, einschließlich Ärzten, Psychiatern, Psychologen, Pflegepersonal, Sozialarbeitern und Bewährungshelfern auf Interesse stoßen.

Von Patienten, Kollegen und Studenten, Krankenschwestern, Psychologen und Psychiatern auf vier Kontinenten habe ich viel gelernt. Durch meine Arbeit mit über 1000 Patienten mit Angsterkrankungen wurde mir der Bedarf für ein allgemeinverständliches Buch bewußt, welches die modernen Erkenntnisse auf dem Gebiet darstellt. Ich hoffe, dieses Buch kann diesen Bedarf in einem gewissen Ausmaß decken. Es soll Ihnen eine Hilfe zur Selbsthilfe sein.

Danksagung

Der Verfasser ist den vielen, in diesem Buch zitierten Autoren zu tiefem Dank verpflichtet. Dazu gehören: Dr. Douglas Bond (*The Love and Fear of Flying*, International Universities Press, Inc., New York, 1952), Dr. Leonard Cammer (*Freedom from Compulsion*, Simon and Schuster, New York, 1976), Joyce Emerson (*Phobias*,

National Association of Mental Health, London, 1971), Professor Carney Landis (*Varieties of Psychopathological Experience*, herausgegeben von F.A. Mettler; Holt, Rinehart & Winston, Inc., New York, 1964), Mary Mc Ardle (»*Treatment of a Phobia*«, *Nursing Times*, 1974, S. 637-639), Dr. Don Meichenbaum (*Cognitive Behavior Modification*, Plenum Press, Plenum Publishing Corporation, New York, 1977), Dr. Colin Parkes (»*The First Year of Grief*«, *Psychiatry*, 1970, Bd. 33, S. 444-467), Dr. John Price (unveröffentlichte Arbeit über Aversionen), Dr. S. Rachmann (*The Meaning of Fear*, Penguin Books, Inc., 1974), Dr. Gerald Rosen (*Don't be Afraid*, Prentice-Hall, Inc., 1976) und Dr. Claire Weekes (*Peace from Nervous Suffering: Self-Help for Your Nerves*; Angus & Robertson, 1972). Besonderen Dank verdient Dr. John Greist für seine vielen hilfreichen Kommentare.

Ausführliche Zitate stammen auch von den unzähligen Patienten überall in der Welt, die der Verfasser in den letzten 15 Jahren behandelt oder mitbehandelt hat, sowie aus seinen drei früheren Büchern zu diesem Thema, die unter den Titeln *Fears, Phobias, and Rituals* (Oxford University Press, 1987), *Clinical Anxiety* (Mitauteur Dr. Malcolm Lader, Heinemann Medical Press, 1971) und *Nursing in Behavioral Psychotherapy* (Mitautoren R.H. Hallam, J. Connolly, R. Philpott, Royal College of Nursing, 1977) veröffentlicht wurden.