



Sigrun Schmidt-Traub

Angst bewältigen

Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie

Springer-Verlag Berlin Heidelberg GmbH

Dr. Dipl.-Psych. Sigrun Schmidt-Traub
Lehrtherapeutin und Supervisorin
Psychologische Praxis
Dixbäume 77
45257 Essen

ISBN 978-3-540-99637-8

ISBN 978-3-662-05756-8 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-05756-8

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Schmidt-Traub, Sigrun: Angst bewältigen: Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie / S. Schmidt-Traub. – Berlin; Heidelberg; New York; London; Paris; Tokyo; Hong Kong; Barcelona; Budapest: Springer, 1995
ISBN 978-3-540-99637-8

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, 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 1995

Ursprünglich erschienen bei Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York 1995

Umschlaggestaltung: Struve & Partner, Heidelberg

Satz: Elsner & Behrens GmbH, Oftersheim

SPIN 10471902

26/3130-5 4 3 2 1 0 – Gedruckt auf säurefreiem Papier

Vorwort

Angst ist ein lebenswichtiges Gefühl, das uns auf Gefahren aufmerksam macht. Panische Angstzustände *ohne* ersichtliche Gefahrenquelle (Panikstörung) und das Vermeiden von Angstsituationen (Agoraphobie) verschleifen umsonst Energien. Sie sind enorm verbreitet: 15% der Bevölkerung erleben im Laufe ihres Lebens spontane Angstanfälle aus heiterem Himmel, sagt uns die neueste Panikforschung. Gut 6% der Bevölkerung haben Angststörungen. Schlüsselst man sie auf, dann leiden etwa 1% der Bevölkerung an Panikstörung und 3–4% an Agoraphobie (früher Platzangst).

Sie stellen die am häufigsten vorkommende psychische Störung bei Frauen dar. Frauen haben doppelt so häufig Angst wie Männer und meiden auch eher gefürchtete Situationen. Viele geben ihren Beruf auf und können aus Angst sogar das Haus nicht mehr allein verlassen. Dadurch sind sie in ihrer Lebensführung erheblich behindert. Bei Männern stehen Panik und Agoraphobie an zweiter Stelle hinter den Suchterkrankungen.

Unbehandelte Angststörungen nehmen langfristig einen schlechteren Verlauf als schwere Depressionen. Viele Angstpatienten flüchten in die Einnahme von beruhigenden Medikamenten oder nehmen Alkohol zur Dämpfung ihrer Angst. Damit schaffen sie sich jedoch nur eine Reihe zusätzlicher Probleme, anstatt diese zu lösen.

Vor 10–20 Jahren galten panikartige Ängste noch als sehr schwer zu behandeln. Panikstörung als eigenständige Bezeichnung für diese Ängste gibt es sogar erst seit den 80er Jahren. In unserem Gesundheitssystem sind Angststörungen über die Facharztgruppe der Psychiater-Neurologen hinaus noch zu wenig bekannt, weshalb sie oftmals verkannt und falsch diagnostiziert werden. Die meisten Angstpatienten eilen deshalb von einem (Not-)Arzt zum anderen, bis sie eine psychische und nicht eine körperliche Störung attestiert bekommen.

Mittlerweile haben Psychotherapeuten besser mit diesen Angststörungen umgehen gelernt. Verhaltenstherapie hat sich in der

internationalen Therapiewirkforschung inzwischen als die Methode der Wahl bei der Behandlung von Panik und Agoraphobie erwiesen.

Wie wir jedoch aus der Panikforschung wissen, kommen nur $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ der Angstpatienten überhaupt in Behandlung. Deshalb wurde dieses Buch zur Selbsthilfe für diejenigen geschrieben, die nicht in Therapie gehen möchten. Zum einen bewog mich das hohe Vorkommen von Angststörungen zu diesem Schritt und zum anderen der hohe Leidensdruck beim Panikerleben. Personen mit Panik und Agoraphobie quälen sich mit der Angst umzukippen, die Kontrolle über sich zu verlieren, krank zu werden, zu sterben, oder einer anderen Katastrophe ausgeliefert zu sein. Sie leiden aber auch an der Erwartung von Panikattacken oder der „Angst vor der Angst“.

Bei den zahllosen Angst- und Panikpatienten, die mit Geduld den schweren Weg des Angstabbaus durchhielten und mir für vieles die Augen öffneten, bedanke ich mich ganz herzlich.

Bei meinem Sohn Hajo möchte ich mich für seine Hilfe bei der technischen Erstellung des Manuskripts bedanken.

Ich würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch viele Betroffene und ihre Angehörigen erreicht. Vielleicht hilft es auch Ihnen, Ihre Angstzustände zu bewältigen.

Im ersten Teil stehen allgemeine Informationen über Angst, die Ihnen eine Erklärung Ihrer Panik erleichtern. Diese bereiten auf den Teil II vor, in dem *praktische verhaltensmedizinische Hilfe zur Selbstbehandlung* gegeben wird. Ich wünsche Ihnen gutes Vorankommen bei der Bewältigung Ihrer Angst, damit Sie ohne Panik wieder ein menschenwürdiges Dasein führen können.

Essen, im März 1995

Sigrun Schmidt-Traub

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	1
<i>Teil I: Zum Verständnis von Angst</i>	5
<i>A. Angst ist lebensnotwendig</i>	7
<i>B. Die Angst ohne wirkliche Gefahr</i>	9
Was sind Panikattacken, Panikstörung und Agoraphobie? ..	9
Die 3 Ebenen des Angsterlebens	12
Der Teufelskreis der Angst	17
<i>C. Das erweiterte Umfeld der Angst</i>	21
Angeborene psychische Sensibilität	21
Erworbene Angstbereitschaft	23
Gesellschaftlicher Rahmen, Lebensführung und Selbständigkeit	24
Frauenrolle und Erziehung zur Selbständigkeit	24
Angst vor Krankheit und Tod; allgemeine Verunsicherung	26
Lebensführung	28
Angeborene organische Bereitschaft: Kreislaufschwankungen	29
Streß: Zusammenspiel von Psyche, Hormonsystem und Immunsystem	33
<i>D. Zusammenfassung</i>	38
<i>Teil II: Bewältigung der Angst</i>	41
<i>A. Überblick</i>	43
<i>B. Einfluß direkt auf die Angst</i>	46
Genauere Wahrnehmung der Angst	46
Vom Bedürfnis nach Erklärung der Angstentwicklung	49
Gedankliche Verzerrungen gerade biegen	50

In kleinen Schritten selbständig hinein in Angstsituationen	
(Konfrontation)	51
Ungeduldige arbeiten häufiger mit Angstüberflutung ...	55
Konfrontation mit den körperlichen Symptomen	
der Angst	56
Umgang mit der Angst	
an „guten“ und an „schlechten“ Tagen	58
Konzentrationslenkung: In Panikattacken eingreifen	
statt passiv sein	59
Die progressive Muskelentspannung (nach Jacobson) ...	60
Hyperventilation und Bauchatmung	61
Sinnes- und Gedächtnisübungen in reicher Auswahl	63
Entscheiden Sie, ob weiterhin Selbsthilfe oder Fremdhilfe ..	68
Hilfe von Nahestehenden – „Hilfstherapeuten“	68
Expertenhilfe	68
Medikamente gegen Angst (Psychopharmaka)	70
Selbsthilfegruppe	70
C. Einfluß auf die Lebensführung	72
Den Tag und die Woche vernünftig gestalten	72
Gesundheitstraining	73
Regelmäßige sportliche Betätigung	73
Gesunde Ernährung	74
Entspannung	76
Schlaf	76
Einbau schöner Erlebnisse	77
Stressoren erkennen und beeinflussen	78
Was tun, damit Streß geringer wird?	81
Streßmanagement	81
Mehr Selbstbehauptung durch Kritik üben,	
Wünsche äußern und Nein sagen	83
Selbständiger werden gegenüber Eltern	
und Partner	86
Vorübergehende Spannungen in der Beziehung	
zu Partner und Angehörigen bei der Angstbewältigung	87
D. Vorbeugen gegen Rückfälle	
 und Rückschau auf die Angstbewältigung	90
Anhang 1: Psychoimmunologischer Zusammenhang	
zwischen allergisch bedingter Kreislaufreaktion	
und Panikneigung	93

Anhang 2: Wechselwirkungen zwischen Psyche, Hormonsystem und Immunsystem	100
<i>Anhang 3: Fehler beim dramatischen Denken und wie Sie sich dagegen schützen können</i>	<i>102</i>
<i>Anhang 4: Liste der körperlichen Symptome bei Panik und physiologische Erläuterung</i>	<i>105</i>
<i>Anhang 5: Die progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)</i>	<i>108</i>
<i>Anhang 6: Was Sie noch über Medikamente wissen sollten ...</i>	<i>114</i>
<i>Anhang 7: Hinweise für Angehörige von Angstpatienten</i>	<i>117</i>
<i>Sachverzeichnis</i>	<i>121</i>