

Ängste erkennen und in Angriff nehmen



In diesem Kapitel

- ▶ Ängste, ein sprunghaft wachsendes Phänomen
- ▶ Die Kosten Ihrer Ängste
- ▶ Angstsymptome
- ▶ Hilfe suchen und die richtige Vorgehensweise wählen

Jeder vierte Mensch leidet entweder unter einer Angststörung oder wird irgendwann in seinem Leben damit zu tun haben. Und etwa die Hälfte aller Menschen hat mehr oder weniger stark mit Ängsten zu kämpfen, ohne an einer voll ausgeprägten Angststörung zu leiden. Die Zahl der Angststörungen ist über viele Jahrzehnte angestiegen, und ein Ende dieses Anstiegs ist nicht in Sicht.

Die Menschen beobachten voller Angst, wie Katastrophen, Terrorismus, Finanzkrisen, Pandemien, Kriminalität und Krieg ihre Sicherheit und die ihrer Familien bedrohen. Angst richtet zu Hause Schaden an, zerstört Beziehungen, führt zu Fehlzeiten am Arbeitsplatz und hindert Menschen daran, ein erfülltes und produktives Leben zu führen.

In diesem Kapitel lernen Sie, die Symptome der Angst zu erkennen. Wir werfen einen Blick auf die persönlichen und gesellschaftlichen Kosten, die Ängste verursachen können. Darüber hinaus geben wir einen groben Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten, die in weiteren Kapiteln noch eingehender beleuchtet werden. Außerdem wollen wir uns kurz damit beschäftigen, wie Sie anderen, Ihnen nahestehenden Menschen oder Ihrem Kind helfen können, wenn sie unter starken Ängsten leiden. Wenn Sie sich zu viele Sorgen machen oder sich um jemanden kümmern, der unter Ängsten leidet, dann kann Ihnen dieses Buch helfen!

Ängste: Jeder kennt sie

Angst umfasst Gefühle wie Unwohlsein, Besorgnis, dunkle Ahnungen und/oder Furcht und ist die am weitesten verbreitete sogenannte psychische Störung. Sie sehen, Sie sind nicht allein, wenn Ängste ungebeten an Ihre Tür klopfen. Die Zahl Ihrer Leidensgenossen ist über die Jahre beträchtlich angewachsen. Es hat in der Geschichte keine Zeit gegeben, in der mehr Menschen von Ängsten heimgesucht wurden als heute. Warum?

Unser Leben ist komplexer als je zuvor. Die Arbeitszeit ist eher länger als kürzer geworden. Kaputte oder zusammengewürfelte Familien bringen zusätzlichen Stress. Computer und Fernseher bringen uns die aktuellen Schreckensnachrichten in Echtzeit ins Wohnzimmer. Zeitungen, Blogs, Twitter-Nachrichten und Magazine verzeichnen akribisch Verbrechen, Kriege

und Korruption. Terroristen agieren weltweit und immer skrupelloser. Und oft präsentieren uns die Medien Bilder dieser modernen Plagen in beispielloser Detailliertheit. Reden wir nicht drum herum, Angst verkauft sich gut.

Leider suchen in dieser stressigen und Angst erzeugenden Welt nur wenige unter Angst leidende Menschen Hilfe bei Ärzten und Therapeuten. Das ist ein Problem, denn Ängste verursachen nicht nur emotionales Leid, sondern können auch zu körperlichen Beschwerden und gar zum Tode führen, wenn man bedenkt, dass Angst dem Körper enorm viel abverlangt und die Betroffenen mitunter in den Selbstmord treibt. Darüber hinaus kosten Ängste die Gesellschaft insgesamt Milliarden.

Wenn Menschen über ihre Ängste sprechen, hört man immer wieder die folgenden Beschreibungen:

- ✓ Wenn meine Panikattacken anfangen, fühle ich eine Enge in der Brust. Es fühlt sich an, als würde ich ertrinken oder ersticken, und ich fange an zu schwitzen. Die Angst überwältigt mich. Ich fühle mich, als ob ich sterben müsste, und muss mich hinsetzen, um nicht in Ohnmacht zu fallen.
- ✓ Ich war schon immer furchtbar schüchtern. Ich möchte Freunde haben, aber es ist mir peinlich, auf jemanden zuzugehen. Ich glaube fast, die anderen denken, dass ich es nicht wert bin, sich mit mir zu unterhalten.
- ✓ Ich wache jeden Morgen mit Sorgen auf, auch am Wochenende. Seit ich meine Stelle verloren habe, mache ich mir ständig Sorgen. Manchmal, wenn es wirklich schlimm ist, möchte ich am liebsten einschlafen und nicht wieder aufwachen.
- ✓ Seit meinem Unfall habe ich Alpträume und Bilder von zerbrechendem Glas, quietschenden Reifen und schreienden Passagieren rasen durch meinen Kopf. Ich bin so schreckhaft und nervös, dass ich Schwierigkeiten habe, den Tag durchzustehen.
- ✓ Ich habe solche Angst vor dem Fliegen, dass ich auf das Reisen verzichte, obwohl ich gerne reisen würde.
- ✓ Ich mache mir so viele Sorgen um Bakterien und Vergiftungen, dass ich mir etwa 30 Mal am Tag die Hände wasche – meine Hände sind schon ganz rau und blutig. Ich kann einfach nicht aufhören.

Wie Sie sehen können, produzieren Ängste alle möglichen Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle. Wenn Ihre Angst beginnt, Ihr Alltagsleben zu beeinträchtigen, müssen Sie herausfinden, wie Sie Angst und Sorgen besänftigen können.

Ängste: Die Rechnung bitte

Ängste verursachen Kosten. Wer daran leidet, zahlt emotional, körperlich und finanziell drauf. Aber das ist noch nicht alles. Ängste belasten uns alle – auch finanziell. Stress, Sorgen und Ängste zerstören Beziehungen, Arbeitsverhältnisse und Familien.

Ängste, die ans Herz gehen

Zwei Studien haben eine entscheidende Verbindung zwischen Ängsten und Herzerkrankungen belegt. Bei einer Untersuchung an der Duke University wurden Herzpatienten in drei Gruppen eingeteilt: eine Trainingsgruppe, eine Stressmanagement-Gruppe und eine Gruppe, die konventionell behandelt wurde. Nach fünf Jahren waren in der Stressmanagement-Gruppe weniger Herzprobleme zu verzeichnen als in den anderen beiden Gruppen. Auch wenn es sich um eine kleine Studie handelte, liegt die Schlussfolgerung nahe, dass die Bewältigung von Stress und Ängsten zu den erfolgversprechendsten Ansätzen bei der Bekämpfung von Herzerkrankungen gehören könnte. Die zweite, im Januar 2002 in der Zeitschrift *Stroke* veröffentlichte Studie ergab, dass unter Ängsten und Depressionen leidende Männer mit weit größerer Wahrscheinlichkeit an einem Herzinfarkt sterben als Männer ohne diese psychischen Probleme.

Was kosten Sie Ihre Ängste?

Wenn Sie Probleme mit Ängsten haben, liegt es auf der Hand, dass die peinigenden Angstgefühle auf Ihre Kosten gehen. Angst ist ein elendes Gefühl. Man muss kein Buch lesen, um das zu wissen. Aber wussten Sie schon, dass unbehandelte Ängste auch in anderen Bereichen Kosten verursachen? Mit diesen Kosten müssen Sie rechnen:

- ✓ **Körperliche Einbußen:** Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz und Magen-Darm-Probleme können Ihren Körper heimsuchen. Aktuelle Forschungsergebnisse haben sogar ergeben, dass bestimmte Arten chronischer Angststörungen zu strukturellen Veränderungen des Gehirns führen.
- ✓ **Ängstliche Eltern – ängstliche Kinder:** Eltern mit Angststörungen haben häufiger auch ängstliche Kinder. Das ist zum Teil genetisch bedingt, zum Teil lernen die Kinder aber auch durch Beobachtung und Nachahmung.
- ✓ **Übergewicht!** Angst und Stress steigern die Produktion des Stresshormons *Cortisol*. Cortisol wiederum führt zu Fettablagerungen im Unterbauchbereich, die das Herzinfarkttrisiko in die Höhe treiben. Stress führt darüber hinaus auch zu übermäßigem Essen.
- ✓ **Mehr Arztbesuche:** Wer Angst hat, stellt bei sich öfter beunruhigende körperliche Symptome fest. Außerdem machen sich ängstliche Menschen oft übertriebene Sorgen wegen ihrer Gesundheit.
- ✓ **Beziehungsprobleme:** Unter Ängsten leidende Menschen sind oft angespannt und gereizt. Manchmal ziehen sie sich emotional zurück oder verfallen in das entgegengesetzte Extrem und klammern sich an ihre Partner.
- ✓ **Fehlzeiten:** Menschen, die unter Angststörungen leiden, fallen am Arbeitsplatz öfter aus als andere Menschen, meist weil sie ihr Leiden vorübergehend unterdrücken wollen.

Gesellschaftliche Kosten

Ängste verschlingen weltweit Milliarden Euro. Der A. U. S.-Bericht der amerikanischen Regierung besagt, dass Ängste mehr kosten als Depressionen, Schizophrenie oder jedes andere psychische Leiden. Die geschätzten Kosten belaufen sich in den USA auf über 65 Milliarden Euro. Im Jahre 2002 wurden in Großbritannien 32 Milliarden Pfund (etwa 48 Milliarden Euro) in die psychische Gesundheit investiert. Allein auf den Bereich der Angststörungen entfallen in der EU geschätzt über 40 Milliarden Euro (alle psychischen Störungen: etwa 300 Milliarden). Selbst Länder, die relativ wenig für die psychische Gesundheit ausgeben, verzeichnen erhebliche Kosten aufgrund von Angststörungen. Diese Kosten setzen sich zusammen aus

- ✓ verminderter Produktivität,
- ✓ psychologischer Versorgung,
- ✓ Medikamenten.

Die verminderte Produktivität ist durch die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Ängsten und im Extremfall durch Selbstmorde bedingt. Nicht eingerechnet in den finanziellen Verlust infolge von Arbeitsausfällen und medizinischer Versorgung sind dagegen die Schäden, die durch den Missbrauch von Substanzen entstehen. Denn oft wird versucht, die nur schwer zu ertragenden Ängste durch Einnahme von Beruhigungsmitteln, Alkohol und anderen Drogen in Schach zu halten. Sie sehen, Ängste belasten den einzelnen Menschen und die Gesellschaft insgesamt direkt und indirekt mit immensen Kosten.

Angstsymptome erkennen

Möglicherweise wissen Sie gar nicht, dass Sie unter Ängsten oder einer Angststörung leiden. Das liegt daran, dass Ängste mit einer sehr vielfältigen Symptomatik einhergehen. Jeder Mensch hat mit einer etwas anderen Symptomkonstellation zu kämpfen. Diese spezifische Konstellation bestimmt, an welcher Angststörung Sie möglicherweise leiden. Mit den verschiedenen Angststörungen beschäftigen wir uns in Kapitel 2.

Zunächst reicht es aus zu wissen, dass einige Anzeichen von Ängsten in Form von *Gedanken* und *Überzeugungen* auftreten. Andere Hinweise auf Ängste geben uns *Körperempfindungen*. Wieder andere Angstsymptome äußern sich in ängstlichen Verhaltensweisen. Manche Menschen erleben Symptome in all diesen Bereichen, während andere ihre Angst nur in einem oder zwei Bereichen wahrnehmen.

Angstvolles Denken

Unter Ängsten leidende Menschen denken anders als andere. Sie denken möglicherweise angstvoll, wenn mehrere der folgenden Punkte auf Sie zutreffen:

- ✓ **Sie brauchen Anerkennung.** Wenn Sie von Anerkennung abhängig sind, machen Sie sich wahrscheinlich sehr viele Gedanken darüber, was andere Menschen über Sie denken.
- ✓ **Sie leben in der Zukunft und sehen grundsätzlich schwarz.** Wenn Sie das tun, machen Sie sich Gedanken über alles, was noch vor Ihnen liegt, und gehen dabei vom schlimmsten Szenario aus.

1 ► Ängste erkennen und in Angriff nehmen

- ✓ **Sie machen aus jeder Mücke einen Elefanten.** Menschen, die negativen Ereignissen übermäßige Bedeutung zumessen, sind in der Regel ängstlicher als andere.
- ✓ **Sie möchten immer alles perfekt machen.** Wenn Sie Perfektionist sind, gehen Sie davon aus, dass ein Fehler bereits einem totalen Versagen gleichkommt.
- ✓ **Sie können sich nicht konzentrieren.** Ängstliche Menschen berichten immer wieder, dass sie Schwierigkeiten haben, konzentriert zu denken. Auch das Kurzzeitgedächtnis wird in Mitleidenschaft gezogen.
- ✓ **Sie denken in einem fort.** Durch Ihren Kopf wälzt sich ununterbrochen ein unkontrollierter Strom beunruhigender und sorgenvoller Gedanken.

Mit dem angstvollen Denken beschäftigen uns eingehend in den Kapiteln 5, 6 und 7.

Phobie-Quiz

Phobien gehören zu den am weitesten verbreiteten Angststörungen. In Kapitel 2 beschäftigen wir uns eingehender damit. Eine Phobie ist eine übersteigerte Furcht vor einer relativ harmlosen Situation oder einem Gegenstand. Manchmal ist auch ein gewisses Risiko im Spiel, aber die Reaktion der Betroffenen steht in keinerlei Verhältnis zur Gefahr. Kennen Sie ein paar Fachausdrücke für Phobien? Ziehen Sie Verbindungslinien von den umgangssprachlichen Namen der hier aufgezählten Phobien zu den jeweiligen Fachtermini. Mal sehen, wie oft Sie richtig liegen. Die richtigen Antworten sind unten auf dem Kopf stehend abgedruckt.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie unter Triskaidekaphobie leiden (Angst vor der Zahl dreizehn), denn wir präsentieren Ihnen dreizehn Beispiele, die Sie zuordnen können.

Fachausdruck	Bedeutet Angst vor
1. Ophidiphobie	A. alt werden
2. Zoophobie	B. Schlaf
3. Geraskophobie	C. Verstand
4. Akrophobie	D. Unvollkommenheit
5. Lachanophobie	E. Schlangen
6. Hypnophobie	F. Angst
7. Atelophobie	G. neuen Dingen
8. Phobophobie	H. Tieren
9. Sesquipedalophobie	I. kleinen Dingen
10. Neophobie	J. Spiegeln
11. Psychophobie	K. Höhen
12. Tapinophobie	L. langen Wörtern
13. Eisoptrophobie	M. Gemüse

Antworten: 1-E, 2-H, 3-A, 4-K, 5-M, 6-B, 7-D, 8-F, 9-L, 10-G, 11-C, 12-I, 13-J

Ängstliches Verhalten

Ängstliches Verhalten lässt sich mit drei Worten beschreiben – vermeiden, vermeiden und vermeiden. Ängstliche Menschen versuchen unweigerlich, sich von allem fernzuhalten, was ihnen Angst macht. Ob es sich dabei um Schlangen, große Höhen, Menschenansammlungen, Autobahnen, das Bezahlen von Rechnungen, Erinnerungen an schlimme Zeiten oder öffentliches Reden handelt. Sie suchen immer nach einem Hintertürchen, durch das sie entschlüpfen können.

Kurzfristig lässt sich die Angst durch dieses Vermeiden mindern. Man fühlt sich ein bisschen besser. Langfristig hingegen führt Vermeidung dazu, dass die Angst aufrechterhalten wird und sogar zunimmt. Wie Sie den Teufelskreis der Vermeidung durchbrechen können, zeigen wir Ihnen in Kapitel 8.

Am deutlichsten zeigt sich das durch Ängste bedingte Vermeidungsverhalten in den Reaktionen von Menschen mit Phobien. Haben Sie schon mal gesehen, wie jemand mit einer Spinnenphobie reagiert, wenn er auf eines der kleinen Viecher trifft? Meist sucht er sein Heil in der Flucht.

Ängste im Körper aufspüren

Fast alle Menschen, die mit heftigen Ängsten zu kämpfen haben, nehmen körperliche Veränderungen wahr. Diese körperlichen Empfindungen entspringen dabei nicht etwa ihrer Fantasie. Nein, sie sind so greifbar wie dieses Buch, das Sie gerade in den Händen halten. Die Reaktionen auf Angstattacken sind von Mensch zu Mensch verschieden. Folgende Auswirkungen sind möglich:

- ✓ beschleunigter Puls
- ✓ vorübergehend hoher Blutdruck
- ✓ Schwindel
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Magen-Darm-Störungen
- ✓ allgemeine Schmerzen
- ✓ Muskelverspannungen und Krämpfe
- ✓ Schwitzen



Bei chronischer Angst können diese normalerweise vorübergehenden körperlichen Auswirkungen ein Gesundheitsrisiko darstellen, wenn sie nicht behandelt werden. Die Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit kommen im Einzelnen in Kapitel 2 zur Sprache.

Hilfe für Ihre Ängste suchen

Die meisten Menschen entscheiden sich dafür, mit ihren Ängsten zu leben, anstatt sich Hilfe zu holen. Die einen halten eine Behandlung für zwecklos. Andere glauben, dass eine wirksame Behandlung nur mit Medikamenten möglich sei, und fürchten die Nebenwirkungen. Wieder andere stören sich an den Kosten, die auf sie zukommen würden. Und schließlich gibt es nicht wenige Menschen, die sich Sorgen machen, dass eine Auseinandersetzung mit ihren Ängsten solche Angst in ihnen freisetzt, dass sie nicht mehr damit fertigwürden.



Hören Sie einfach auf, sich den Kopf darüber zu zerbrechen. Es gibt viele interessante Strategien, mit denen Sie Ihre Angst reduzieren können. Viele davon kosten Sie nicht einen Cent. Wenn die eine nicht funktioniert, versuchen Sie es eben mit einer anderen. Die meisten Menschen gelangen zu der Erkenntnis, dass zumindest einige der hier vorgestellten Ansätze bei ihnen funktionieren.



Unbehandelte Ängste können zu chronischen Erkrankungen führen. Es ist nicht sinnvoll, die Auseinandersetzung mit Ihren Ängsten auf die lange Bank zu schieben.

Symptome und Therapien

Angstsymptome lassen sich in drei verschiedenen Bereichen erkennen:

- ✓ im Denken: die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen
- ✓ im Verhalten: wie Sie auf Ihre Angst reagieren
- ✓ im Fühlen: wie Ihr Körper auf Ihre Angst reagiert

Die Behandlung entspricht jeweils einem der drei folgenden Bereiche.

Therapien, die beim Denken ansetzen

Zu den wirksamsten Therapien für viele emotionale Probleme zählt die *Kognitive Therapie*. Sie ist darauf ausgerichtet, wie man über das, was einem wichtig ist, denkt, wie man es wahrnimmt und interpretiert. Dazu gehören etwa

- ✓ die Ansichten über die eigene Person,
- ✓ Ereignisse der Vergangenheit,
- ✓ die Zukunft.

Zehn Blindgänger

Dieses Buch soll Ihnen vermitteln, wie Sie die Angst besiegen können. Hüten Sie sich vor den folgenden Dingen, die Ängste nur verschlimmern:

- ✓ **Vermeidung:** Wenn Sie einfach meiden, was Ihnen Angst macht, verschlimmern Sie Ihre Angst nur. Wenn Sie beispielsweise Autobahnen fürchten und nur auf kleinen Straßen fahren, wird Ihre Angst davor, auf viel befahrenen, schnellen Straßen zu fahren, am Ende stärker werden.
- ✓ **Jammern und Klagen:** Sehr beliebt, macht aber alles nur schlimmer.
- ✓ **Bestätigung suchen:** Wenn man von anderen Menschen Bestätigung erhält, ist das ein schönes Gefühl. Die Wirkung ist aber nur kurzzeitig. Mittel- und langfristig nährt man die Angst dadurch weiter.
- ✓ **Schnelle Lösungen suchen:** Das Internet bietet schnelle Lösungen in Hülle und Fülle. Aber Sie können sich nicht darauf verlassen, dass sie wirklich funktionieren.
- ✓ **Psychoanalyse:** Dieser Therapieansatz funktioniert bei manchen Problemen, hilft aber aller Erfahrung nach nicht, Ängste zu lindern.
- ✓ **Alkohol oder illegale Drogen:** Drogen mögen kurzzeitige Erleichterung verschaffen, verschlimmern die Angst aber langfristig.
- ✓ **Verbissenheit:** Wenn Sie sich zu verbissen bemühen und sich ständig um Ihre Fortschritte sorgen, werden Sie Ihre Situation nur verschlimmern. Lassen Sie es langsamer angehen.
- ✓ **Kräutertees schlürfen:** Es ist nichts dagegen zu sagen, sie als vorübergehende Krücke zu nutzen, solange Sie nicht davon ausgehen, dass Sie Ihr Problem damit lösen können.
- ✓ **Auf Wunder hoffen:** Hoffnung ist gut – ab und an geschehen auch Wunder –, aber es ist keine so gute Idee, herumzusitzen und darauf zu warten, dass eines passiert.
- ✓ **Medikamente als einzige Lösung:** Manche Medikamente helfen *manchen* Menschen mit *manchen* Angstproblemen, jedenfalls *manchmal*. Aber die in diesem Buch beschriebenen Strategien und Therapien sind langfristig zuverlässiger und wirksamer.



Wenn Menschen übermäßig ängstlich und beunruhigt sind, wird ihr Denken über ihre Umgebung unweigerlich verzerrt. Diese Verzerrungen sind zu einem großen Teil für ihre Ängste verantwortlich. Im folgenden Beispiel weist Liane sowohl körperliche als auch kognitive Angstsymptome auf. Ihr Therapeut wählt einen kognitiven Ansatz, um ihr zu helfen.

Liane zum Beispiel, eine Studentin im Grundstudium, wird vor jeder Klausur oder Prüfung krank. Sie muss erbrechen, hat Durchfall und Herzrasen. Sie malt sich aus, dass sie bei jeder Prüfung durchfällt und schließlich ihr Studium abbrechen muss. Ihre bisher schlechteste Note war eine 2 minus. Eine Kognitive Therapie würde ihr helfen, ihre negativen Vorhersagen

und die sich in ihrem Kopf abspielenden Katastrophenszenarien dingfest zu machen. In einem nächsten Schritt würde sie dazu ermuntert, nach Beweisen für ihre wirkliche Leistungsfähigkeit zu suchen und die Wahrscheinlichkeit für ein Versagen realistischer einzuschätzen.

Das mag sich vielleicht allzu einfach anhören, aber Hunderte von Studien belegen, dass dieser Ansatz gut dafür geeignet ist, Ängste zu reduzieren. Im zweiten Teil dieses Buches beschreiben wir einige auf das Denken zielende kognitive Therapieverfahren.

Therapien, die beim Verhalten ansetzen

Eine weitere hochwirksame Therapieform ist die sogenannte *Verhaltenstherapie*. Wie der Name schon andeutet, zielt dieser Ansatz auf alles, was man aktiv tun kann, um seine Angst zu mindern. Das ist zum Teil recht einfach, etwa mehr Bewegung und Schlaf und ein anderer Umgang mit Pflichten. Eine gute Vorstellung von dieser Vorgehensweise vermittelt Kapitel 10.

Auf der anderen Seite gibt es auch Aktionen, vor denen man eher ein wenig zurückschreckt, sich nämlich seiner Angst auszusetzen, indem man sie in kleinere Häppchen aufteilt und sich diesen Stück für Stück stellt. Zu diesen Konfrontationen gehört freilich noch etwas mehr – was das ist, lesen Sie in Kapitel 8.



Manche Menschen entscheiden sich nach ärztlicher Beratung zu einer medikamentösen Behandlung ihrer Ängste. Wenn Sie darüber nachdenken, sollten Sie in jedem Fall Kapitel 9 lesen, damit Sie gut informiert sind, bevor Sie sich entscheiden.

Therapien, die sich auf Empfindungen und Wahrnehmungen konzentrieren – den inneren Sturm besänftigen

Ängste beschwören oft einen Ansturm beunruhigender körperlicher Symptome herauf, etwa Herzrasen, Magenprobleme, Verspannungen, Schweißausbrüche, Schwindel und so weiter. Wir machen verschiedene Vorschläge, wie Sie diesen Aufruhr beschwichtigen können, darunter Atemübungen und Entspannungstechniken. Vielleicht möchten Sie Ihre Lebensweise ändern (siehe Kapitel 10), es mit den Entspannungstechniken versuchen, die wir in den Kapiteln 11 und 12 beschreiben, oder den Weg der Achtsamkeit beschreiten, auf dem Sie lernen, sich auf den gegenwärtigen Augenblick einzulassen (siehe Kapitel 13).

Wo am besten anfangen?

Wir haben dieses Buch so aufgebaut, dass Sie nach Belieben in die Materie einsteigen können. Aber Sie fragen sich vielleicht, welche Strategien bei Ihnen besser funktionieren als andere. Wir können zwar nicht zuverlässig vorhersagen, welcher Ansatz für Sie der beste ist, aber wir haben uns etwas überlegt, wie Sie für den Anfang die für Sie beste Wahl treffen können. Wenn Sie jedoch das Buch von vorn bis hinten lesen möchten, reden wir Ihnen das sicher nicht aus.

Kreuzen Sie im folgenden Fragenkatalog alle Punkte an, die auf Sie zutreffen. Wenn Sie in einer Kategorie mehr Punkte ankreuzen als in anderen, können Sie sich entscheiden, mit dem

entsprechenden Teil des Buches anzufangen. Der zweite Teil beispielsweise ist speziell dem Denken gewidmet und präsentiert die entsprechenden Therapieansätze, also die kognitiven Therapien. Der dritte Teil zielt auf das Handeln ab und macht Sie mit den Grundzügen der Verhaltenstherapie und anderen Handlungen bekannt, die Sie Ihren Ängsten entgegensetzen können. Der vierte Teil beschäftigt sich mit dem Fühlen und damit, wie man mit beunruhigenden Körperempfindungen und Gefühlen umgeht. Wenn Sie in zwei oder mehreren Kategorien gleich viele Punkte angekreuzt haben, fragen Sie sich, was auf Sie am ehesten zutrifft, und fangen Sie dort an.

Denker (siehe Kapitel 5, 6 und 7)

- Ich denke gerne über Probleme nach.
- Ich wäge gerne Vor- und Nachteile ab.
- Ich beschäftige mich gerne mit Tatsachen.
- Ich gehe gerne logisch vor.
- Ich plane die Dinge gerne im Voraus.

Macher (siehe Kapitel 8)

- Wenn ich ein Problem habe, tue ich gleich etwas daran.
- Ich schaffe gerne etwas vom Tisch.
- Ich bin voller Energie.
- Ich bin ein aktiver Mensch.
- Ich hasse es herumzusitzen, ohne etwas zu tun.

Fühler (siehe Teil III)

- Ich spüre auch das kleinste Unbehagen in meinem Körper.
- Ich hasse Angstgefühle.
- Ich vertiefe mich gerne in alles, was mit Kunst zu tun hat.
- Musik spricht mich an.
- Ich lasse mich gerne massieren oder genieße ein heißes Bad.

Die richtige Hilfe finden

Wenn Sie nun herausgefunden haben sollten, dass Sie Hilfe brauchen, wohin wenden Sie sich? Wir gehen einmal davon aus, dass Sie dieses Buch lesen, weil entweder Sie selbst oder jemand, den Sie kennen, unter Ängsten leidet. Und wahrscheinlich möchten Sie Ihre Ängste selbst in Angriff nehmen. Schließlich ist dies ein Selbsthilfebuch.



Die gute Nachricht ist, dass Selbsthilfe durchaus funktioniert. Viele Studien unterstreichen, dass Menschen mit ernststen und schwierigen Problemen fertigwerden können, ohne professionelle Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. Sie profitieren eindeutig von der Selbsthilfe. Sie schreiten voran auf dem Weg der Besserung und können ihre Erfolge auch stabilisieren.

1 ► Ängste erkennen und in Angriff nehmen

Es kommt aber auch vor, dass alle Bemühungen, sich aus eigener Kraft aus dem Sumpf zu ziehen, nicht die erhoffte Besserung bringen. Im Top-Ten-Teil in Kapitel 23 können Sie zehn wichtige Anzeichen nachlesen, wann professionelle Hilfe erforderlich sein kann. Wie Sie die für Sie richtige professionelle Hilfe finden, können Sie in Kapitel 4 nachlesen.

Wenn Sie professionelle Hilfe brauchen, werden Sie feststellen, dass viele qualifizierte Therapeuten mit Ihnen auf der Grundlage der Prinzipien arbeiten, die in diesem Buch beschrieben werden. Das liegt daran, dass die meisten »Psychoprofis« die Tatsache schätzen, dass die meisten Strategien auf bewährten Methoden gründen. Sofern die Forschung den Wert eines bestimmten Ansatzes noch erweisen muss, achten wir darauf, dass Sie dies auch erfahren. Wir denken eben, dass Sie am besten damit fahren, wenn Sie sich an erwiesenermaßen funktionierende Strategien halten und alles andere meiden.

In den Kapiteln 18, 19 und 20 geht es um die Frage, wie man einem unter Ängsten leidenden Kind oder Erwachsenen hilft. Wenn Sie einem Freund oder einem Familienmitglied helfen wollen, sollten Sie beide Teil V lesen – und besser noch mehr dieses Buches. Die Hilfe von Freunden und Familienmitgliedern ist darüber hinaus als Ergänzung zu professioneller Hilfe oder den eigenen Bemühungen immer willkommen.

Welche Quellen, Techniken und Strategien Sie auch immer wählen, die Überwindung Ihrer Angst wird eine der lohnendsten Herausforderungen sein, der Sie sich je gestellt haben. Zunächst werden Sie möglicherweise davor zurückschrecken und am Anfang wird es vielleicht nur langsam vorangehen und auch auf und ab, aber wenn Sie am Ball bleiben, werden Sie sich aus dem Treibsand der Angst herauskämpfen und wieder festen Boden unter den Füßen haben und Gelassenheit an den Tag legen können.

