

Dehner-Rau · Rau  
Ängste verstehen  
und hinter sich lassen

## Die Autoren



**Dr. med. Cornelia Dehner-Rau** hat nach ihrem Medizinstudium in Würzburg an der Baar-Klinik Donaueschingen, einer Klinik für Psychosomatik und Verhaltensmedizin, gearbeitet. Sie arbeitet seit 2001 als Ärztin und seit 2011 als Oberärztin an der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin am Evangelischen Krankenhaus in Bielefeld. Zusammen mit Prof. Dr.

Luise Reddemann hat sie im TRIAS-Verlag die Bücher „Trauma: Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen“ und „Gefühle besser verstehen: Wie sie entstehen – was sie uns sagen – wie sie uns stärken“ und mit Prof. Dr. Harald Rau das Buch „Raus aus der Suchtfalle! Wie Sie sich aus Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit befreien und neue Stärken entdecken“ geschrieben. Sie hat weitreichende Erfahrungen in der Behandlung von Menschen mit Angststörungen, auch im Zusammenhang mit traumatischen Vorerfahrungen.



**Prof. Dr. Harald Rau**, Psychologischer Psychotherapeut, hat nach seinem Psychologiestudium an der Universität als Wissenschaftler und Psychotherapeut an den Universitäten Tübingen, Konstanz und Bielefeld geforscht und gelehrt. Er hat leitende Funktionen an der Baar-Klinik Donaueschingen, der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld,

den Fachkliniken Ringgenhof und Höchsten der Zieglerschen in Wilhelmsdorf innegehabt und ist seit 2009 Vorstandsvorsitzender der Zieglerschen in Wilhelmsdorf in der Nähe des Bodensees, einer diakonischen Einrichtung mit über 3000 Mitarbeitenden. Für mehrere psychotherapeutische Ausbildungsinstitute ist er als Dozent und Supervisor tätig. Er arbeitet insbesondere mit verhaltenstherapeutischen Techniken im Rahmen stationärer und ambulanter Psychotherapie; dabei spielt die Behandlung von Angststörungen als Haupt- und Nebenerkrankung eine herausragende Rolle.

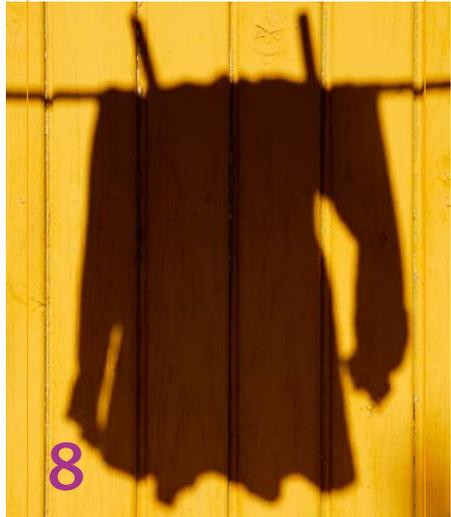
Dr. med. Cornelia Dehner-Rau  
Prof. Dr. Harald Rau

# Ängste verstehen und hinter sich lassen

Ihr Selbsthilfe-Coach



- 6 Was möchte dieses Buch?
- 8 **Angst hat viele Gesichter**
- 9 **Formen der Angst**
- 9 Wie erleben Betroffene ihre Ängste?
- 13 Wann ist Angst krankhaft?
- 15 Merkmale einer Angsterkrankung
- 21 **Die einzelnen Angststörungen**
- 21 Agoraphobie – Angst vor großen Plätzen
- 22 Panikstörung – Angst aus heiterem Himmel
- 26 Soziale Phobie – Angst vor sozialen Situationen
- 27 Angst als ständiger Begleiter
- 27 Ängstlich-vermeidende Persönlichkeit (sstörung)
- 30 Spezifische Ängste, z. B. Flugangst
- 30 Hypochondrie und krankheitsbezogene Ängste
- 32 **Mögliche Folgen einer Angsterkrankung**
- 32 Depressionen bei Ängsten
- 35 Auswirkungen auf eine Beziehung
- 36 „Betäubung“ mit Suchtmitteln
- 38 **Wie entstehen Ängste?**
- 39 **Ablauf einer Angstattacke**
- 39 Die Angstgedanken verselbstständigen sich
- 41 Beziehungserfahrungen spielen eine Rolle
- 41 Unser biologisches Angstprogramm
- 43 Körperliche Stressreaktionen
- 48 **Die eigene Angst kennen lernen**
- 48 Sich der Angst stellen
- 49 Wie entsteht ein Angstnetzwerk?



## 8 Ängste verstehen

Die Angst vor einer giftigen Schlange ist überlebenswichtig, die Angst vor einem engen Raum kann im Alltag aber sehr hinderlich sein. Übertriebene Ängste und die daraus resultierenden Probleme zu erkennen und zu verstehen, sind die ersten Schritte zu ihrer Bewältigung.

- 55 Belastende Lebenserfahrungen
- 57 Wahrnehmung der Körpervorgänge
- 61 **Ängste überwinden**
- 62 **Sich helfen und helfen lassen**
- 62 Der erste Schritt
- 64 Formen der Psychotherapie
- 68 An wen wende ich mich?



61

## Ängste überwinden

Der Selbsthilfe-Coach leitet Sie mithilfe von acht Übungen an, sich Ihrer Ängste bewusster zu werden, um sie letztendlich zu überwinden und auf diese Weise wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Die eigenen Ressourcen als Kraftquellen nutzen zu können, stabilisiert Sie im Alltag und ermöglicht Ihnen, erfüllter im Hier und Jetzt zu leben.

## SPECIAL

- 16 Selbsttest: Angst und Angstsymptome
- 28 Selbsttest: Leide ich unter einer sozialen Phobie?
- 50 Das „Angstgedächtnis“
- 76 Ihr Selbsthilfe-Coach in 8 Schritten

- 69 **Die Rolle von Medikamenten**
- 69 Antidepressiva
- 70 Benzodiazepine
- 71 **Der Selbsthilfe-Coach – Ängste schrittweise bewältigen**
- 71 So funktionieren die Übungen
- 74 Welche Fehler können passieren?
- 92 **Psychische Stabilität finden**
- 93 **Was bietet langfristig Schutz vor Angst?**
- 93 Tragfähige Beziehungen bieten Sicherheit
- 95 Eine Tagesstruktur und Zeitpläne geben Halt
- 98 **Erkennen und nutzen Sie Ihre Ressourcen**
- 98 Kommen Sie wieder zu Kräften
- 100 Alltagsaktivitäten geben Ihnen Halt
- 102 Steigern Sie Ihre körperliche Ausdauer
- 104 Steigern Sie Ihre Genussfähigkeit
- 105 Leben Sie im Hier und Jetzt
- 106 Lernen Sie, mit Sorgen umzugehen
- 108 Verlassen Sie das „innere Gefängnis“
- 109 Steigern Sie die Selbstwirksamkeit
- 110 Sorgen Sie für ein soziales Netz
- 110 Setzen Sie die richtigen Prioritäten
- 112 Verzeihen Sie und lassen Sie Schwieriges hinter sich
- 114 Eine kleine Anleitung zur Steuerung der Gedanken
- 116 **Zitierte und empfohlene Literatur**
- 116 **Hilfreiche Internetseiten**
- 117 **Register**

## Was möchte dieses Buch?

**M**it diesem Buch wollen wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, zu Expertinnen und Experten für sich selbst machen. Sicher wissen Sie aus eigener leidvoller Erfahrung schon viel über die Beschwerden und Einschränkungen, die Sie durch Ihre Ängste erfahren. Verlassen Sie nur noch selten Ihre Wohnung aus Angst vor Panikattacken? Haben Sie Angst, unter Menschen zu sein und die Kontrolle über sich und Ihren Körper zu verlieren? Kennen Sie die Angst vor der Angst? Haben Sie manchmal Angst, verrückt zu werden? Fühlen Sie sich durch die Ängste so belastet, dass Sie unter Depressionen leiden?

Wir möchten, dass Sie sich und Ihre Ängste besser verstehen können, wieder mehr Kontrolle über Ihre Ängste bekommen. Gefühle von Kontrollverlust, Ohnmacht, Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit sind für uns Menschen ganz schwer auszuhalten. Solange man der Angst wenig entgegensetzen kann, werden solche Gefühle eher immer stärker. Wir wollen Sie darin unterstützen, Einfluss auf Ihre Ängste zu nehmen. Nicht mehr die Angst soll Ihr Leben kontrollieren, sondern Sie sollen lernen, die Angst zu kontrollieren.

Die Zusammenhänge sind ganz schön kompliziert und natürlich bei jedem Menschen anders. Trotzdem gibt es viele Gemeinsamkeiten, wie Betroffene denken, fühlen und körperlich reagieren. Wir wollen Ihnen verschiedene Ausprägungen und Gemeinsamkeiten von Angsterkrankungen vorstellen, sodass Sie Ihrer Angst einen Namen geben und Diagnosen besser einordnen können. Damit wird die Angst weniger diffus und kann entsprechend der Symptomatik eingeordnet werden. Wir möchten, dass Sie körperliche Reaktionen verstehen und wieder Vertrauen in Ihren Körper entwickeln können. Wir werden auf die Erkenntnisse der Hirnforschung eingehen und auf die Möglichkeiten, Einfluss auf das „Angstgedächtnis“ zu nehmen.

Die Übungen, die wir Ihnen vorschlagen, beschäftigen sich natürlich auch mit den angstbesetzten Situationen, die Sie bisher eher vermeiden. Wir wollen Sie aber nicht nur beim Angstkonfrontationstraining unterstützen, sondern Sie gleichzeitig einladen, besser für sich zu sorgen,

wieder genießen zu können und Ihre Kraftquellen und Fähigkeiten zu entdecken und zu aktivieren. Es geht nämlich nicht nur um die Beschäftigung mit den Störungen, sondern auch um die Mobilisierung von Stärken, den sogenannten Ressourcen. Diese wurden in der Psychotherapie – aber auch in der Pädagogik – viel zu lange vernachlässigt. Vertrauen in sich und andere sowie das Vertrauen in die eigenen Einflussmöglichkeiten sind der Angst direkt entgegengesetzt.

Wir laden Sie an vielen Stellen des Buches zu konkreten Beobachtungen, zu kleineren Experimenten und zu einem gestuften Bewältigungsprogramm ein. Sie erfahren auch, in welchen Fällen professionelle Hilfe notwendig und was dabei zu beachten ist. Die in diesem Buch vorgeschlagenen Beobachtungen und Erprobungen können eine parallel stattfindende Psychotherapie sinnvoll ergänzen, sodass Ihnen der Selbsthilfe-Coach auch begleitend zu einer Therapie helfen kann.

An einigen Stellen schildern wir konkrete Krankheits- und Behandlungsverläufe, die aus unserer eigenen psychotherapeutischen Arbeit stammen. Diese werden allerdings so verkürzt und an einigen Stellen verändert dargestellt, dass die Anonymität der Betroffenen in jedem Fall gewahrt bleibt.

An dieser Stelle wollen wir ausdrücklich unseren vielen Klientinnen und Klienten danken. Ihre Erfahrungen, Berichte, Rückmeldungen, Erfolge und Misserfolge haben unser Wissen über die Symptomatik entscheidend geprägt und ermöglicht, dass wir unsere eigene therapeutische Qualität weiterentwickeln konnten und in diesem Buch Anregungen geben können. Aus diesem Grund ist dieses Buch unseren Klientinnen und Klienten in Dankbarkeit gewidmet.

In diesem Sinne freuen wir uns über Rückmeldungen, Anregungen und Anmerkungen zu diesem Buch.

Frühjahr 2012

Dr. Cornelia Dehner-Rau  
Prof. Dr. Harald Rau

# Angst hat viele Gesichter

Wenn Sie selbst unter Ängsten leiden, finden Sie sich sicherlich zum Teil in den folgenden Beschreibungen von Betroffenen wieder. Anhand der Darstellungen einzelner Angststörungen sowie der Selbsttests können Sie Ihre eigenen Gedanken, Verhaltensweisen und Probleme besser einordnen und verstehen.

# Formen der Angst

Anhand von Fallbeispielen möchten wir Sie zunächst mit verschiedenen Ausprägungen und Gemeinsamkeiten von Angststörungen vertraut machen. Vielleicht erkennen Sie sich in manchen Schilderungen wieder und können sich darüber selbst besser verstehen.

## Wie erleben Betroffene ihre Ängste?

In den folgenden Abschnitten kommen drei Patientinnen bzw. Patienten, die wir behandelt haben, zu Wort. Oft lassen sich allerdings die Gefühle während konkreter Angstattacken gar nicht so leicht in Worte fassen. Die sprachliche Beschreibung der Angstsituationen ist ein wichtiger Zugang zu den Angstsymptomen, aber kein

umfassender. Die Angstattacken werden gewöhnlich als emotionale Extremsituationen erlebt, die in sprachlichen Berichten nicht angemessen beschrieben werden können. Vor diesem Hintergrund sollen die im Folgenden dargestellten Berichte als Ausschnitte der ganzen Symptomatik verstanden werden.

Renate K., 48 Jahre

### » Wenn ich meine Wohnung verlassen muss, überkommt mich große Angst

Wenn ich zum Einkaufen in die Stadt gehen muss, dann überkommen mich schon bei dem Gedanken daran große Angst und Unwohlsein. Mir geht es dann richtig schlecht, und ich habe panische Angst davor, dass mir etwas zustößt und ich nicht mehr zurück in meine Wohnung komme. Wenn sich der Einkauf nicht vermeiden lässt, nehme ich das Fahrrad, sodass ich im Falle eines Falles schnellstmöglich nach Hause kommen kann. Das Fahrrad lasse ich dann so nah wie möglich am Eingang des jeweiligen Geschäfts stehen. Ich suche nur Geschäfte auf, wo ich die Besorgungen im Erdgeschoss machen kann. Ein höheres Stockwerk aufzusuchen, traue ich mich nicht, da dann der Weg nach draußen unberechenbarer wird. Während des Einkaufens geht mir dauernd durch den Kopf, dass mir etwas passieren und ich ohnmächtig werden könnte. Ich könnte durchdrehen, die Kontrolle verlieren, verrückt werden.

**Erst wenn ich wieder in meiner Wohnung bin, fühle ich mich einigermaßen sicher und kann aufatmen.**

Wegen dieser Gedanken und Ängste kann ich mich meist gar nicht auf das Einkaufen konzentrieren. Im Geschäft muss ich immer den Ausgang im Blick haben und den kürzesten Weg nach draußen kennen. Habe ich es dann endlich geschafft, das Gebäude verlassen und mein Fahrrad erreicht, fühle ich mich wieder etwas sicherer. Allerdings ist da noch der Rückweg zu meiner Wohnung. Weiterhin gehen die Gedanken durch meinen Kopf, dass mir etwas passieren und ich nicht mehr zurückkommen könnte. Wegen dieser Sorge ist es mir auch gar nicht möglich, durch eine Unterführung zu gehen oder zu fahren. Ich würde in der Unterführung panisch werden, weil ich nicht schnell nach oben kommen könnte. Da nehme ich lieber größere Umwege in Kauf. Seit vielen Jahren fahre ich auch schon nicht mehr mit der Straßenbahn oder anderen öffentlichen Verkehrsmitteln. Ich hätte da drin unerträgliche Angst, weil ich nicht jederzeit aus der Straßenbahn aussteigen könnte.

Einerseits bin ich dann erleichtert, andererseits aber auch traurig und wütend, dass wieder alles so schlimm wie eh und je war. Es scheint irgendwie keinen Fortschritt zu geben. Nach dem Einkauf kommt es durchaus vor, dass ich merke, Dinge gekauft zu haben, die mir gar nicht wirklich gefallen oder nicht einmal gut passen. Vor lauter Angst war ich gar nicht in der Lage, in aller Ruhe auszuwählen und unterschiedliche Kleider anzuprobieren.«

Hier erzählt eine Betroffene relativ klassische Symptome einer **Platzangst**, einer **Agoraphobie**. Vielleicht kennen auch Sie eine große Angst vor Situationen, in denen Sie nicht genügend Sicherheit empfinden, aus denen Sie nicht schnell fliehen können und in denen Sie fürchten, keine schnelle Hilfe erhalten zu können. Schon bevor Sie sich solchen Situationen aussetzen, verspüren Sie Angst: Es hat sich eine „Angst vor der Angst“ entwickelt. Wegen dieser Angst vor der Angst entwickelt sich immer mehr Vermeidungsverhalten. Die Frau verlässt die Wohnung nur noch dann, wenn es absolut unvermeidbar ist, und vermeidet bestimmte Örtlichkeiten wie zum Beispiel höhere Geschosse in Läden

und Wohnhäusern gänzlich. Bei sich selbst hat sie noch niemals erlebt, dass der gefürchtete „Fall“ eingetreten ist: Sie ist noch nie hilflos gewesen, hat noch keine Ohnmacht erlebt und noch niemals akute medizinische Hilfe benötigt. Sie weiß, dass sie körperlich gesund ist und eigentlich nichts zu befürchten hätte. Doch dieses Wissen nützt der Betroffenen in der akuten Situation nichts. Die Gefühle überwiegen und bestimmen die Situation. Diese Unzulänglichkeit der „Vernunft“, des Wissens in der akuten Situation ist dann auch dafür verantwortlich, dass eine Therapie eben nicht vorrangig an der Vernunft ansetzt, die Wissensvermittlung zwar hilfreich, aber in den allermeisten Fällen nicht ausreichend ist.

Ulrich M., 52 Jahre

## » Ich hatte schlagartig große Angst

Ich lag auf dem Sofa im Wohnzimmer meines Hauses und las eine Wochenzeitung. An diesem Tag war ich alleine zu Hause. Plötzlich hatte ich ein unheimliches Gefühl, das aus dem Bauch herkam und sich langsam über meinen ganzen Körper ausbreitete, über den Brustkorb und dann weiter in die Arme. Ich fühlte mich unheimlich schwer und absolut unfähig, irgendetwas dagegen zu unternehmen. Schlagartig war da eine ganz große Angst, jetzt sterben zu müssen. Ich hatte keine richtigen Schmerzen, aber diese Schwere und Enge, die ich verspürte, waren unheimlich. Das Atmen fiel mir schwer und ich fürchtete, zu ersticken. In dieser Situation habe ich gar nicht an mögliche Hilfen gedacht – das war alles ganz weit weg. Alles hat sich nur auf das Ende hin konzentriert.

Jetzt, im Nachhinein, weiß ich gar nicht mehr, wie lange dieser Anfall gedauert hat. Es kam mir jedenfalls endlos vor, wahrscheinlich waren es aber nur einige Minuten. Irgendwie wurden die Schwere und die Atemnot nämlich wieder schwächer und verschwanden schließlich ganz. Ich war danach völlig durcheinander und hatte keinerlei Erklärung für das, was ich erlebt hatte. Schon nach diesem einen Anfall dachte ich, dass ich so etwas nie wieder erleben wollte und es ein zweites Mal ganz sicher nicht durchstehen würde.

Doch einige Wochen später erlebte ich auf einer Geschäftsreise abends in meinem Hotelzimmer das Gleiche wieder. Es war der identische Ablauf.

**Die erste Erfahrung, dass ich so etwas überleben konnte, hat überhaupt nicht geholfen.**

Ich war wieder total überwältigt und war mir sicher, dass dies das Ende bedeuten würde. Auch dieser Anfall ging von alleine wieder vorüber, hat mich aber so sehr verunsichert, dass ich seither ständig Angst davor habe, dass es wiederkommt. Der Anfall hat sich ja nicht angekündigt, sodass ich mich gar nicht darauf vorbereiten und es anscheinend in jeder Situation passieren kann.

Durch diese Anfälle habe ich mein ganzes Selbstbewusstsein verloren und bekomme den Gedanken nicht mehr aus dem Kopf, dass das ganz schrecklich ist und mich dauernd bedroht. Ich habe mich seither von über zehn renommierten Ärzten untersuchen lassen. Dabei gab es keinerlei Hinweise auf eine körperliche Ursache. Das beruhigt mich allerdings nur für kurze Zeit, weil ich die Todesangst ja tatsächlich spüre und jedes Mal glaube, dass meine letzte Stunde geschlagen hat. ■

Ängste können in ganz unterschiedlichen Situationen vorkommen. Sie treten in der Regel dann auf, wenn wir uns von einer

Situation überfordert fühlen. Je bedeutender die gefürchtete Situation ist, desto größer werden die Ängste. Eine immer

wieder gemachte Erfahrung der Überforderung führt dazu, dass das Versagen erwartet und vorweggenommen wird.

Hier beschreibt ein Mann seine erste **Panikattacke**, die sich später in weiteren Situationen wiederholt. Er kann zunächst keine Auslöser für diese Panikattacken nennen und hat kein Vermeidungsverhalten entwickelt. Durch die ständige Angst

vor der Angst fühlt er sich in seiner Lebensqualität sehr beeinträchtigt und psychisch immer mehr geschwächt. Die Angst vor der Angst nimmt in seinem weiteren Krankheitsverlauf eine immer größere Rolle ein: Er berichtet, dass es bei ihm wohl keine einzige Stunde außerhalb des immer mehr gestörten Schlafes gebe, in der er nicht an die Anfälle denke und besorgt sei, dass sich ein neuer Anfall ereigne.

---

Isabell S., 17 Jahre

## » Alle sehen mir an, dass etwas nicht stimmt

Vor zwei Monaten habe ich im Schulunterricht eine Übelkeit verspürt und bin daraufhin nach Hause gegangen. Einige Tage später ist mir das Gleiche wieder passiert, und jetzt schäme ich mich fürchterlich, sodass ich seither auch gar nicht mehr zur Schule gehen kann. Ich mag an diese Situation in der Schule gar nicht denken. Wer weiß, was die Lehrer und die anderen Schüler jetzt von mir halten. Sie halten mich bestimmt für verrückt, wenn ich wiederkomme und dann sofort wieder gehen muss, weil es mir so schlecht geht. Ich bringe auch den Mut überhaupt nicht auf, noch einen Anlauf zu machen und den anderen

**Jetzt kann ich nicht mehr zur Schule und auch nicht mehr auf eine Party.**

vielleicht sogar zu erzählen, was mit mir los war. Als ich vor drei Wochen zu einer Party eingeladen wurde, ging es mir genauso. Ich kam dort hin und hatte gleich die Sorge, dass mir alle ansehen, dass etwas nicht stimmt. Ich fühlte mich dann ganz schwindelig und war mir sicher, dass die mir anmerken, dass ich ganz unsicher auf den Beinen stehe und zittrig bin. Je länger ich blieb, umso schlimmer wurden dieses blöde Gefühl und der Schwindel.

Als ich rausging, ging es mir sofort viel besser. Ich wollte eigentlich wieder zurückkommen, habe mich aber wirklich nicht mehr getraut. Da bin ich dann ohne Abschied nach Hause gegangen und habe mich einerseits erleichtert gefühlt, andererseits aber auch wie ein großer Versager.

Alle, die mich kennen, wissen jetzt, dass irgendetwas nicht stimmt. Ich halte das so nicht mehr aus und möchte mich am liebsten verkriechen. Die einzige Art, unbefangen mit anderen in Kontakt zu sein, ist jetzt noch das Internet. Beim Chatten fühle ich mich sicher und freue mich auf den Austausch mit anderen. Da sehen die mich ja nicht und können mir deshalb auch nichts anmerken.« 