



Merkblatt

ANGST- UND PANIKGEFÜHLE

Dipl. Psych., Dipl. Päd. Prof. (em.) Dr. Knud Eike Buchmann

Angst könnte als *die* seelische Krankheit unserer Zeit betrachtet werden. Woran wir vor allem leiden, ist das Ausmaß der Angst! Angst erleben wir sehr deutlich körperlich: Herzrasen, Ohrensausen, der Schweiß bricht aus, wir fühlen uns fast wie am Hals gewürgt, Schwindel, Übelkeit und hektischer Atem („Hyperventilation“) sind typische Kennzeichen einer Angst- oder gar Panikattacke. Dem gegenüber kann eine geringe Ängstlichkeit eine gesunde Signalwirkung haben: Sie kann uns motivieren, sie kann uns anregen, vorsichtig zu sein, etwas zu verändern oder zu verbessern. Angst in uns deutet auch auf eine mögliche Gefahr hin. Im Tierreich veranlassen natürliche Angstsignale das Tier zur Flucht, zur Schreckstarre oder auch gelegentlich zum Angriff.

Dabei können Menschen vor allem Angst haben: vor Tieren und Gegenständen, vor Dunkelheit und Feuer, vor Menschen und dem Sprechen in der Öffentlichkeit, vor Höhlen und Bakterien, vor Fremden und Neuem, vor geschlossenen Räumen und davor, verrückt zu werden... Einerseits sind Angst-Objekte *außerhalb von uns* und andererseits machen uns Gedanken und Empfindungen *in uns* verrückt.

Viele Menschen leiden an Ängsten

Viele Menschen leiden heute an einer ganz allgemeinen, nicht näher benennbaren Angst - einer existenziellen Angst. Sie kann sich in Schüchternheit und Verstimmung äußern, aber auch in Zukunftssorgen oder in einer unterschweligen Aggressivität, zuweilen auch als ständige Geiztheit. Wir kennen oft nicht die wirklichen Quellen für solche Ängste- aber wir finden immer wieder „gute“ Gründe für unser missmutiges Erleben. Dabei sind nicht die ausgesprochen seltenen Katastrophen-Ereignisse das Hauptproblem von überängstlichen Menschen. Es sind in erster Linie die Gedanken oder Befürchtungen, dass etwas ganz Schlimmes geschehen könnte.

Der Mensch hat die Sicherheit tierischer Instinkte verloren: Er kann nicht mehr psychobiologisch „richtig“ handeln. Er muss - oft mühsam - lernen, mit allen neuen Situationen

fertig zu werden: Treppensteigen und Schwimmen lernen, eine kleine Rede halten oder seine Meinung gegenüber einer „Autoritätsperson“ sagen... . Aber er kann auch lernen, mit wirklichen oder vermeintlichen Krankheiten angemessen umzugehen; er muss lernen, sich mit dem Altern, dem Berufsende und dem immer möglichen Sterben auseinander zu setzen.

Der Mensch kann bzw. muss sich den Gepflogenheiten seiner Lebenswelt anpassen: Er will oder soll Leistungen erbringen; er will „gut ankommen“ und möchte andererseits nicht zum Außenseiter abgestempelt werden. Er möchte sein Tun und Leben als sinnvoll begreifen... Er möchte vor allem auch seine Lebenssphären in solche einteilen, die sicher und die unsicher sind. Findet in all diesen Lebensfeldern (und sie stellen ja nur eine Auswahl dar!) nicht rechtzeitig und qualifiziert ein einübendes Lernen statt, kann sich Angst ausbilden. In Belastungssituationen bricht sich diese oft nur mühsam hinter „wohlerzogenem Lächeln“ verborgene Angst in sogenannten Panikattacken Bahn: Man denkt, sterben zu müssen und erlebt unter Umständen eine wirkliche Todesnot, die sich im Allgemeinen um das Herz rankt. Dabei kann sich der sensible Mensch durch „disziplinlose“ Gedanken förmlich in eine Paniksituation hineinphantasieren.

In nicht wenigen Fällen gehen akute Ängste auch auf früher durchlebte, jetzt aber verdrängte Traumata (starke seelischen Verletzungen) zurück. Dann kann die Angst als konditionierte Angstreaktion auf den Stimulus „traumatische Situation“ erklärt werden – sie wäre also gelernt. Angst tritt sehr häufig nach überlebten Naturkatastrophen oder nach menschengemachten Gewalttaten auf. Oft kann der Mensch wenig zur Vermeidung beitragen; immer ist aber seine Art der Verarbeitung des „Ereignisses“ dafür ausschlaggebend, wie er seine Zukunft erlebt und gestaltet.

Allen Angstanfällen ist gemeinsam, dass die befallene Person Katastrophen-Gedanken denkt, ihren Körper kurz vor dem Tod wähnt und flach atmet. Fluchtverhalten, aber





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

auch Schreckstarre sind nicht selten. Man glaubt als ängstlicher Mensch oft, dass mit dem Körper etwas nicht in Ordnung sei und die vielen ärztlichen Untersuchungen bringen keinen Befund bis auch der „Paniker“ im Rahmen psychotherapeutischer Bemühungen erkennt, dass sein Leiden vorwiegend seelisch bedingt ist.

Was können AngstpatientInnen tun?

Chronische AngstpatientInnen müssen als ersten Schritt das „Phänomen Angst“ verstehen lernen. Sachliche und gut verständbare Informationen, verbunden mit einigen ersten „Aushaltetechniken“ (zum Beispiel durch eine ruhige Bauch-Atmung) genügen bei fast einem Drittel aller „Paniker“, dass sie jetzt einem vermeintlichen „Herzanfall“ standhalten können.

In einem weiteren Schritt ist - mit Hilfe eines psychotherapeutischen Moderators - die eigene Angstgeschichte nachzuvollziehen. Viele Angstpatienten haben - oft durch schreckliche Kindheitserlebnisse - „schon immer“ mit Angst reagiert oder sind in Panik erstarrt. Nicht selten wird Angst auch systematisch durch ängstliche, aber durchaus wohlmeinende Eltern oder Angehörige gefördert. „Du brauchst keine Angst zu haben, Mama ist gleich wieder da...!“ Das Kind hatte wahrscheinlich ursprünglich gar keine Angst, wenn die Mutter mal nicht da war. Ebenso ist das berühmte Kinder-Nacht-Licht *ein* Grund für Angst vor Dunkelheit.

Später hat jeder „Paniker“ in Laufe seiner Geschichte ein angstverringendes System entwickelt: Entweder flieht er, oder er geht erst gar nicht irgendwohin, wo Angst auftreten könnte. Manche Menschen benötigen immer eine Begleitperson, oder sie müssen (Herz-)Tabletten oder Tropfen mitführen. Zuweilen „helfen“ auch Maskottchen oder ein Talisman. Wieder andere „flüchten“ sich unbewusst in Krankheiten oder „verkriechen“ sich in ihrer Todesangst. Diese Strategien sollen und können ersetzt werden durch angemessene Verhaltensweisen.

Ein wesentlicher Zugang zu jeder Therapie ist die Entspannung. Angst und Entspannung „passen nicht zusammen“: Immer dann, wenn es einem Menschen gelingt, sich zu entspannen, kann er nicht von einer Angstattacke befallen werden. Deshalb ist das Erlernen eines Entspannungsverfahrens wie z.B. Autogenes Training oder Progressive Relaxation bzw. Yoga oder ein meditatives Verfahren besonders für AngstpatientInnen ein großer Gewinn.

Ein dritter - verhaltenstherapeutischer - Weg aus der Angst ist die systematische Konfrontation mit den angstausslösenden Gedanken oder Situationen (Exposition). Oft gehört sehr viel Mut (und therapeutisches Vertrauen) dazu, der Angst entgegenzutreten. In meinem Sprechzimmer hing ein Plakat mit dem irischen Sprichwort: „*Wenn du ein Gespenst siehst und du läufst vor ihm davon, wird es dich verfolgen. Wenn du auf das Gespenst zugehst, wird es verschwinden.*“ Alle Angstpatienten verstanden den Sinn dieses Satzes gut und sofort. Der Therapeut, aber auch Angehörige werden auf der Reise aus der Angst dann zum Wegbegleiter. Anfangs nur in der Vorstellung, später in der „Vivo-Situation“ (d.h. in der echten Situation) muss der Patient lernen, standzuhalten.

Angstbewältigungstraining ist heute bereits in vielen Kliniken (aber auch z.B. bei Fluggesellschaften) psychotherapeutisches Grundlagenprogramm. Die Konfrontation mit der stark angstausslösenden Situation führt zum Abklingen der Angst, und so zu einer stabilen Verbesserung dieser Krankheiten. Dort, wo der „Paniker“ früher in ein „schwarzes Loch“ zu fallen drohte, eine totale „Denkleere“ erlebte oder „verrücktspiele“, kann er nach solch einer Therapie wieder Situationen und Bereiche aufsuchen, die er schon lange nicht mehr genießen konnte, weil ja alles durch seine Angst „vermint“ war; überall hatte er Angst, „hochzugehen“, umzufallen, zu versinken oder zu sterben... Ja: Sterben. Jede Angsttherapie wird das Sterben thematisieren müssen. Wenn wir uns nicht mit dem Sterben befassen und dazu eine realistische Einstellung gewinnen, werden wir kein angstreduziertes oder angstfreies Leben leben können...

Jede/r kann lernen, mit der Angst besser umzugehen!

Literatur im Themenzusammenhang

- Brenner, H. (2004): Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
- Brenner, H.; Trappe, M. (2003): Herzgesundes Leben – Herzintakt statt Herzinfarkt. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
- Buchmann, K. E. (1994): Es gibt Wege aus der Angst. Lahr: Edition skv
- Buchmann, K. E. (1995): Die Kunst der Gelassenheit. Freiburg: Herder
- Hennerhofer, G.; Heil, K.D. (1988): Angst überwinden. Reinbeck: Rowohlt
- Ohm, D. (1990): Psyche, Verhalten und Gesundheit. Stuttgart: Trias
- Riemann, F. (1972): Grundformen der Angst. München: Reinhardt





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) · Geschäftsstelle der DG-E e.V. · Blankstr. 3 · 23564 Lübeck · Tel./Fax: 03212 / 70 70 533 · Email: geschaeftsstelle@dg-e.de

Dieses und weitere Merkblätter sowie die Liste mit anerkannten TrainerInnen und VermittlerInnen von Autogenem Training, Progressiver Relaxation, Klinischer Hypnose, Yoga und Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) können Sie im Internet kostenlos unter www.dg-e.de herunterladen.

DIE MERKBLÄTTER DER DG-E E.V. KÖNNEN SIE GERNE KOPIEREN, WEITERGEBEN UND AUSLEGEN!

Zum Autoren dieses Merkblattes

Knud Eike Buchmann ist Dipl. Psych., Dipl. Päd., Dr. phil. und Prof. (em.) an der Hochschule für Polizei VS-Schwenningen. Langjährige Tätigkeit als Psychotherapeut (Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, Entspannungsverfahren), jetzt Psychologischer Psychotherapeut. Er ist Ausbilder der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) und als Management-Trainer in Industrie, Politik und Wirtschaft tätig. Als ehemaliger Leiter des Instituts für Konfliktbehandlung und Krisenmanagement ist er auch in diesem Bereich ein vielgefragter Berater. Viele Fachartikel zu den Bereichen „Führung“ sowie „gesunde Lebensführung“ mit Veröffentlichungen sowohl im Taschenbuchsektor („Psychologie für Laien“) als auch

im Bereich meditativ-essayistischer Text-Bild-Bände (im Herder Verlag: Nimm dein Schicksal in deine Hand · Lebe jetzt · Die Kunst der Gelassenheit · Flügelschlag der Seele · Gedanken für Dich · Im Garten des Lebens; in der skv-edition: Ich wünsche Dir · Jenseits Deiner Trauer · Ein Problem ist eine Chance · Ich wünsch mir Deine Nähe... · Kleine Wunder geschehen täglich · Schenk dir doch etwas Zeit · Von ganzem Herzen wünsch ich dir · Dein Leben soll weitergehen · Leben heißt wachsen; in anderen Verlagen: Ich schenk Dir eine Insel · Raum der Stille · Der Mensch und seine Seele · Stunde des Hundes; Hörbücher in der Reihe „Der Mensch und seine Seele“: Gelingendes Leben · Beziehungen). Kontakt: www.knud-eike-buchmann.de

