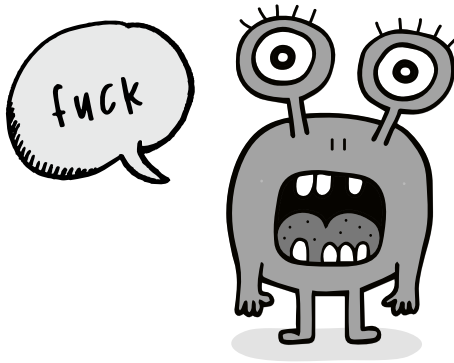


Thomas Hohensee

# FUCK PANIK

Das Programm,  
das wirklich  
gegen Angst hilft



© des Titels »Fuck Panik« von Thomas Hohensee (ISBN 978-3-7474-0331-0)  
2021 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

© des Titels »Früher war alles leichter. Ich zum Beispiel.« (ISBN 978-3-86882-844-3)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

## Hinweis

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Es dient pädagogischen Zwecken, solchen der Aufklärung und Information, jedoch weder medizinischen noch therapeutischen. Wenn du unter Ängsten leidest, die dich im Alltag beeinträchtigen, ist eine medizinische Abklärung deiner Probleme angezeigt.

Es gibt bei klinischen Angststörungen wirksame Behandlungsmöglichkeiten, über die dich der\*die Ärzt\*in oder Therapeut\*in deines Vertrauens fachkundig aufklären kann.

Ergänzend empfehle ich das Kapitel »Ist Therapie ein Teil des Problems?« in diesem Buch.



## Das Wichtigste vorweg

Das Schlimmste zuerst: Das Leben ist hart. Jeder erlebt Angst. Egal ob jung oder alt, reich oder arm, männlich oder weiblich: Keiner entgeht ihr. Angst ist der große Gleichmacher (wie Gevatter Tod).

Ängste sind so vielfältig, dass man sie unmöglich alle aufzählen kann. Deshalb hier nur eine kleine Auswahl: Es gibt die Angst, krank zu werden, zu sterben, zu verarmen, ganz allein zu sein, ausgelacht zu werden, seine Liebsten zu verlieren sowie die Angst vor Höhen, Spinnen, Schlangen und Gewalt – ja sogar die Angst vor der Angst!

Wäre es nicht eine riesige Erleichterung, endlich ohne Ängste, ohne Panik und Sorgen zu leben?

Aber wie könnte dieser Wunsch Wirklichkeit werden? Ist ein angst-freies Leben überhaupt möglich? Kann man wenigstens die überflüssigen Ängste ablegen? Und wenn man doch mal Angst bekommt? Was, wenn sie sich zur Panik steigert? Hiiiiilfe!

Sollte man lieber gleich Beruhigungspillen nehmen oder seine Ängste im Alkohol ertränken? Viele tun dies, mit gravierenden Nebenwirkungen und Langzeitfolgen.

Oder sollte man der Angst davonlaufen? Joggen bis zum Umfallen?

Sich ablenken, nur noch arbeiten, also Workaholismus statt Alkoholismus, damit die Angst einen nicht überfällt, wenn man nichts zu tun hat und mit seinen Gedanken allein ist?

Entspannungstechniken und Meditation ausprobieren? Aber das hat man ja schon versucht, und die Ängste sind geblieben. Sogar während der Meditation waren sie da!

Oder sollte man den ganzen Selbsthilfe-Kram zum Mond schießen und einfach sein Leben leben? Schluss mit der verdammten Selbstoptimierung! Super Idee, aber die Erleichterung, nachdem du deine

Ratgeberbücher in die Tonne gedrückt hast, dauert höchstens ein paar Minuten. Dann ist die Angst zurück.

Oder probiere doch mal, deine Ängste auf Zettel zu schreiben und dann im Klo zu verbrennen. Damit kannst du vielleicht deine Wohnung abfackeln, aber nicht deine Ängste!

Wie wäre es zur Abwechslung mal mit etwas, das wirklich hilft? Fuck Panik!

Lässt sich das Problem an der Wurzel packen? Doch wo ist die Wurzel? Kleiner Tipp schon an dieser Stelle: Angst beginnt im Kopf, und nur dort kann sie wieder aufhören. Sie überfällt dich nicht von außen. Sie sitzt in dir. Kaum etwas in der (Außen-)Welt kann dich ängstigen, auch wenn es dir anders vorkommen mag. Sonst wäre es ausgeschlossen, dass Menschen auf einem dünnen Seil über die Niagarafälle balancieren (manche bekommen bei der bloßen Vorstellung schon Unbehagen!). Sonst wäre es unmöglich, dass Spinnenforscher mit sehr viel Liebe das Leben dieser gewöhnungsbedürftigen, achtbeinigen ›Monster‹ ergründen (manche bekommen bei der bloßen Vorstellung ... na, du weißt schon!)

Doch wie kommt man dahin? Wie schafft man es, die Angst vor Spinnen, Höhen und den anderen ›schrecklichen‹ Dingen zu überwinden? Die Antworten findest du in den kommenden Kapiteln.

Angst hat ganz viele Seiten. Sie ...

- ist normal,
- kann sich auf alles beziehen,
- wird von anderen benutzt, um dich zu manipulieren,
- kann ziemlich hartnäckig sein, besonders wenn man mit den falschen Mitteln versucht, ihr beizukommen,
- vergeht oft von allein, kommt aber schneller zurück, als einem lieb ist,

- hat eine einzige Ursache, die fast allen Menschen unbekannt ist (okay, es gibt unzählige Ursachen, aber bis auf eine müssen uns diese hier nicht interessieren),
- ist ein zahmes Haustier, wenn du lernst, mit ihr umzugehen.

**Kurze Zwischenbemerkung: Falls du es eilig hast, kannst du bei dem Kapitel »Wo die Ängste herkommen« einsteigen und danach das Kapitel »Fuck Panik« lesen. Im Idealfall bist du deine Ängste dann bereits ganz oder teilweise los, bevor du die die übrigen Kapitel anfängst.**

Du erfährst bei der Lektüre, wie du ...

- überflüssige Ängste ablegst,
- mit berechtigten Ängsten anders als bisher umgehst,
- deine Panik besiegst,
- nie wieder Angst vor der Angst hast.

Der Weg dahin ist im Grunde genommen einfach. So einfach, dass schon ein Kind ihn verstehen kann. Aber ihn zu gehen, ist hammerhart, versprochen! (Na ja, jedenfalls nicht so hart, wie ein Leben lang Ängste und Panik zu haben. Die Ärzte in der Notaufnahme werden dich vermissen.) Es liegt in der Natur der Sache, dass der Umgang mit Ängsten kein Zuckerschlecken ist. Schließlich kann man auch nicht schwimmen lernen, ohne sich nass zu machen. (Insofern ist das Verlernen von Ängsten sogar leichter. Dabei brauchst du dich nicht nass zu machen. Das hoffe ich jedenfalls!)

*Fuck Panik* geht weit über die bloße Bewältigung von Ängsten und Panikattacken hinaus. Du bekommst zugleich eine Anleitung für ein erfülltes, glückliches Leben; denn was hättest du von einem angstfreien Leben, wenn das alles wäre? Angstfreiheit als Lebenszweck: na, Hilfe!

Ein paar eckige Runden drehen: Darum geht es!

Auch wenn's manchmal schwerfällt, lernst du nach und nach, mit deinen Ängsten auf eine gute Weise umzugehen, und du merkst, dass du zunehmend

- mehr Spaß im Leben hast,
- viele deiner Träume verwirklichen kannst,
- neue Freunde gewinnst,
- vitaler und glücklicher bist,
- dich traust, das Risiko von Veränderungen einzugehen.

Die Wege aus der Angst, die ich in diesem Buch vorstelle, stellen das Beste von allem dar, was die moderne Psychologie und jahrtausendealte Weisheitslehren zu bieten haben. Probiere sie aus. Du hast nichts zu verlieren – außer Angst und Panik!

## Zehn Gründe, dieses Buch zu lesen

Panik ist ein topaktuelles Thema. Ängste haben zurzeit Hochkonjunktur. Corona lässt grüßen. Die Angst vor unsichtbaren Krankheitserregern, vor Viren, vor dem Tod, vor dem möglichen Verlust geliebter Angehöriger steigert sich bei vielen bis zur Panik. Sie versprechen sich die Rettung von einem medizinischen Gegenmittel, einer Impfung. Doch die Angst wird bleiben. Vor dem nächsten Virus, vor einer unbekanntem, tückischen Krankheit, vor Krebs, vor Schlaganfall und Demenz. Das Thema wechselt, die Angst bleibt. Sie nimmt nur neue Formen an.

Wir brauchen also einen Wirkstoff gegen die Angst, der uns ein Leben lang zuverlässig schützt. Diesen gibt es bereits. Nur ist er den meisten Menschen vollkommen unbekannt.

Angst entsteht im Kopf. Kein Medikament, keine Droge vermag sie dauerhaft zu beseitigen, von deren schweren Nebenwirkungen einmal ganz abgesehen. Die Angst kann nur dort zum Verschwinden gebracht werden, wo sie entsteht: im menschlichen Geist.

In Deutschland sterben jährlich etwa eine Million Menschen, weltweit sind es rund 60 Millionen Tote im Jahr.

Menschen sterben. Es gab noch keinen Menschen, der nicht gestorben wäre. Das ist nicht meine Meinung, sondern eine Tatsache. Erst eine überbordende Fantasie macht daraus eine Katastrophe, nicht nur aus dem Tod: Sie steigert selbst harmlose Risiken ins scheinbar Unerträgliche. Wenn deine Lebensfreude nicht auf der Strecke bleiben soll, musst du lernen, deine Untergangsfantasien zu zügeln.

Aus diesem Grund und den folgenden zehn solltest du *Fuck Panik* so lange lesen, bis du es auswendig kannst und alle Strategien im Alltag ganz selbstverständlich anwendest:



1. Die Strategien wirken. Ich kann jedem, der sie Tag für Tag einsetzt, garantieren, dass er angstfreier wird. Viele Ängste verschwinden für immer. Mit denen, die übrig bleiben, lässt sich locker umgehen.
2. Zwei Therapien, die die Wirksamkeit bei Ängsten empirisch mehrfach nachgewiesen haben, bilden die Basis meines Buchs: die kognitive Therapie und ACT (Acceptance and Commitment Therapy, auf Deutsch: Akzeptanz- und Commitmenttherapie). Sie erzielen dieselbe und langfristig gesehen eine stärkere Wirkung als Psychopharmaka, und das ohne deren bedenkliche Nebenwirkungen.
3. Das Buch kommt ohne Psychojargon aus. (Du wirst dich also nicht damit herausreden können, das Buch nicht verstanden zu haben.) Wissenschaftliche Grundlagen bilden den Hintergrund, ihre Anwendung steht im Vordergrund. Dazu tragen Beispiele bei, die die Theorie anschaulich machen. Ich hoffe, dass du beim Lesen denselben Spaß hast wie ich beim Schreiben.
4. Selbsthilfe hat sich bei Ängsten als sehr wirksam erwiesen. Die meisten Menschen sind nicht bereit, mit einem Arzt oder einer Therapeutin über ihre Ängste zu sprechen. Sie versuchen es mit Hausmitteln. Leider handelt es sich dabei häufig um Alkohol oder Drogen. Oder sie stürzen sich in die Arbeit, aus der sie nie wieder auftauchen, es sei denn nach einem Burn-out. Es gibt bessere Mittel, sich allein zu helfen!
5. Der erfolgreiche Umgang mit Ängsten ist die Voraussetzung für ein erfülltes, glückliches Leben. Wer sich von morgens bis in die tiefe Nacht hinein Sorgen macht, kann nicht glücklich werden. Die Erfüllung von Wunschträumen ist unmöglich, wenn man

nicht bereit ist, gewisse Risiken einzugehen. Die meisten hätten gerne ein Leben, wie sie es sich auf ihrer bequemen Couch ausmalen, aber sie gehen dann doch von 8 bis 17 Uhr ins Büro und leisten sogar noch Überstunden. Eigentlich würden viele Menschen lieber ganz anders leben, aber sie kommen nicht dazu. Die Welt da draußen scheint ihnen zu gefährlich.

6. Wer seine Ängste verliert, ist nicht mehr manipulierbar. *Fuck Panik* schiebt allen Manipulatoren von nah und fern einen Riegel vor. Man lässt sich einfach keine Angst mehr machen. »Aber denk doch mal daran, was passieren könnte, wenn ...« Das zieht nicht mehr.
7. Die Selbstsabotage endet. Die schlimmsten Ängste redet man sich selbst ein und verzichtet dadurch auf ein glückliches Leben – und verlässt im schlimmsten Fall seine Wohnung nicht mehr; denn da draußen lauern der Tod und die Krankheiten und die Gefahr. Kurze Anmerkung: Unfälle im Haushalt stellen eine der häufigsten Todesursachen dar.
8. Ein von Furcht befreites Leben fühlt sich gut an. Stress dagegen verursacht Leiden. Stress schadet der Gesundheit. Angst ist die Hauptquelle von Stress. Wem seine Gesundheit lieb ist, der sollte seine Ängste kontrollieren, bevor sie ihn kontrollieren.
9. *Fuck Panik* beseitigt die größte aller Ängste, die Angst vor dem Tod. Die Weisen dieser Welt hatten und haben keine große Angst vor ihm. Nur ihre unaufgeklärten, »unerleuchteten« Mitmenschen leiden an der Vorstellung, zu sterben. Mit der richtigen inneren Einstellung braucht sich niemand mehr zu fürchten, nicht einmal vor dem vermeintlich Schlimmsten.

10. *Fuck Panik* ist ein Buch für ganz normale Menschen, die mehr oder weniger unter ihren Ängsten leiden. Es bewegt sich nicht im abstrakten Raum, sondern spricht von konkreten Befürchtungen hier und heute, in dieser Welt, im 21. Jahrhundert. Deshalb ist die Sprache so, wie die meisten Menschen im Alltag reden. Es kommt nicht in jedem zweiten Satz »Fuck«, »Würg« oder »Kotz« vor, aber wenn es passt, frage ich schon, ob sich jemand vor Angst in die Hosen pisst.

Ängste nehmen weltweit zu. Immer mehr Menschen suchen einen Ausweg. Du gehörst zu denen, die ihn mit diesem Buch gefunden haben. Gehen musst du den Weg allerdings allein. Ich sage dir, was zu tun ist. Ob du dich dazu entschließt, ist deine Sache. Du hast täglich aufs Neue die Wahl – zwischen Angst und Lebenslust!

# EINE GUTE UND EINE SCHLECHTE NACHRICHT

## **Die schlechte Nachricht: Du sitzt – nun ja – in der Scheiße!**

Angst zu haben ist eigentlich kein Problem. Es wird aber eines, wenn die Angst zum ständigen Begleiter wird, sehr stark ist und sich bis zur Panik steigert.

Ich nehme an, dass du mehr Angst hast, als dir lieb ist. Deshalb interessiert dich dieses Buch. Diejenigen, die kaum Angst haben, lesen lieber etwas anderes. Falls es dir gelingt, mithilfe dieses Buchs deine Ängste abzulegen, wirst du vermutlich keine weiteren Bücher zu diesem Thema kaufen. Warum auch?

Im Moment hast du noch mit vielen Ängsten zu kämpfen. Du vermeidest bestimmte Situationen, in denen dir mulmig wird, weil das die einzige Möglichkeit ist, die du zurzeit kennst, um einigermaßen angstfrei zu sein.

Manchen ist selbst dies nicht vergönnt, weil sie praktisch immer Angst haben. Wo sie sind, ist auch die Angst. Anders gesagt: Wo die Angst ist, sind auch sie. Es ist, als wären sie und die Angst eins geworden. Tag und Nacht ist sie da, mal mehr, mal weniger.

Das ist erst mal eine schlechte Nachricht, oder etwa nicht? Auf die Gefahr hin, dass du den nächsten Satz für eine abgedroschene Phrase hältst, sage ich ihn trotzdem: Die Krise kann zur Chance werden. Nicht, dass du dich freuen sollst, dass du so angesterfüllt bist, aber tat-

sächlich können deine Ängste zum Ausgangspunkt eines besseren Lebens werden. Anders als viele, die furchtloser sind, kannst du dich um deine Angst nicht herummogeln. Dadurch hast du die Möglichkeit, dich ein für alle Mal von diesem unguten Gefühl zu verabschieden. Andere haben das Pech, dass ihre Ängste nie so stark werden, dass sie sich entschließen, ein Buch wie dieses zu lesen. Sie vermeiden ein paar Situationen, nehmen ab und zu Beruhigungspillen, und denken – zu Unrecht –, sie kämen mit ihren Ängsten klar. Leider versäumen sie dadurch einiges im Leben. Sie glauben, das sei der übliche Preis. Doch im Vergleich zu denen, die Ängste zu überwinden hatten und sich von ihnen befreit haben, leben sie ein ziemlich durchschnittliches Leben. Durchschnittlich zu sein heißt aber, sich vieles nicht zu trauen. Man ist dann nicht vertraut damit, sich überwinden zu müssen.

So, und genau da liegt deine Chance. Du kannst Angst und Panik hinter dir lassen und ein neues Leben anfangen, eines ohne diese einengenden Gefühle. Das geht übrigens in jedem Alter. Egal ob du vier Jahre alt bist – in diesem Fall weiß ich allerdings nicht, wie du es schaffst, dieses Buch zu lesen – oder ob du 104 bist – Gratulation, dass du es als ängstlicher Mensch so weit gebracht hast –: Du kannst lernen, mit deinen Ängsten anders umzugehen als bisher. Indem du sie zähmst, werden sie zu unauffälligen Begleitern, die dich nicht davon abhalten, zu tun, was immer du willst.

Aus der schlechten Nachricht (du kannst das Buch vor Angst kaum ruhig halten), wird im Grunde eine gute: Du kannst in wenigen Minuten, Stunden, Tagen, Wochen und Monaten immer angstfreier werden, so angstfrei, wie du sein möchtest. Es hängt allein davon ab, wie konsequent du das Gelesene in deinem Leben anwendest.

Aber ich habe eine noch bessere Nachricht für dich.

## **Die gute Nachricht: Bei dir ist nichts kaputt, du hast nur noch nicht gelernt, mit Ängsten richtig umzugehen**

Der Umgang mit Ängsten will gelernt sein; denn eigentlich sind nicht die Ängste das größte Problem, sondern die mangelnde Fähigkeit, mit ihnen fertig zu werden.

Das ist vergleichbar mit dem Umgang mit Wasser. Wer nicht schwimmen kann, geht unter. Diejenigen, die es gelernt haben, vergnügen sich den ganzen Sommer im angenehm kühlen Nass. Ist das nicht irre, dass so eine einfach zu erlernende Technik wie das Schwimmen den Unterschied zwischen Wohl und Wehe ausmacht? Weniger poetisch ausgedrückt: den Unterschied zwischen Leben und Tod?

Das Wasser an sich stellt kein Problem dar. Es wird nur für die Nichtschwimmer zu einem. Sie müssen das tiefere Wasser und die damit verbundenen Freuden meiden, können weder hineinspringen noch tauchen, noch darin spielen. Alle anderen haben die Möglichkeit, sich einen Lebensraum zu erschließen, der sonst nur Fischen zur Verfügung steht. Manche machen das Schwimmen und Tauchen zu ihren liebsten Hobbys.

Genauso ist es mit der Angst. Wer mit ihr nicht umgehen kann, meidet sie und alle Lebenslagen, in denen sie auftauchen könnte. Die Freuden, die mit solchen Situationen ebenfalls verbunden sind, bleiben ihnen versagt. So ist ihr Leben ärmer, als es sein müsste.

Wer dagegen den Umgang mit Ängsten beherrscht, kann sich überall hinwagen. Diese Menschen können Achterbahn fahren, in fremde Länder reisen, neue Menschen kennenlernen, den Beruf wechseln. Sie haben keine Angst vor Krankheiten, auch nicht vor dem Alter oder dem Tod. So wird das Leben zum Abenteuer, zum Spiel oder zu einem vergnüglichen Tanz.

Das Zeug dazu hat jeder. Menschen, die sehr ängstlich sind oder oft Panik haben, sind im Prinzip nicht anders als diejenigen, die frei davon

sind. Bei ihnen ist nichts kaputt. Es sind nicht die Gene, nicht die Hormone, nicht ihr Gehirn und nicht ihr Schicksal. Sie sind weder vom Teufel besessen noch unterliegen sie einem Fluch. Sie sind einfach nur scheiße programmiert, wie ich das in einem meiner Bücher mal ausgedrückt habe. (*Reset. Bei dir ist nichts kaputt, du bist nur scheiße programmiert.*)

Fast alle Ängste sind gelernt. Was man gelernt hat, kann man wieder verlernen. Man kann etwas Neues lernen, nämlich wie man angstfrei lebt. Wovor wir Angst haben müssen und wovor nicht, wird uns beigebracht. Manchmal bilden wir uns auch selbst eine Meinung von den Dingen und glauben, etwas fürchten zu müssen, was an sich vollkommen harmlos ist.

Nicht einmal vor dem Tod müsste man Angst haben. Auch dazu habe ich bereits ein Buch geschrieben (*Der Tod ist besser als sein Ruf. Von einem gelassenen Umgang mit der eigenen Endlichkeit*). Tatsächlich gibt es Kulturen, für die der Übergang in eine andere Welt etwas total Selbstverständliches ist.

Wie Gefühle im Allgemeinen und Ängste im Besonderen entstehen: Darauf werde ich an verschiedenen Stellen in diesem Buch noch zurückkommen. Und damit können wir auch gleich noch ein anderes Thema abhaken: Ich werde mich in diesem Buch wiederholen und öfter mal hin und her springen. Das ist kein Zufall, sondern beruht auf einer bewussten Entscheidung. Wiederholungen sind Teil unseres Lebens. Man kann sie lieben oder hassen. Jedenfalls sind sie fürs Lernen unentbehrlich. Die Lektionen im Leben kommen anders als vielleicht in der Schule auch nicht hübsch nacheinander, sondern vollkommen chaotisch, nicht wie wir wollen, sondern so, wie sie wollen. So ist das eben, und so ist es auch in diesem Buch.