

Arlin Cuncic

# ANGSTFREI

---

Der 7-Wochen-Plan,  
um Panik zu stoppen und  
Sorgen zu lösen

# VORWORT

*»Ich habe das Gefühl, mich 24 Stunden am Tag mit dieser Angst herumzuquälen.«*

Als ich Susan kennenlernte, schien sie fast unter dem Gewicht ihrer Sorgen und Panikattacken zusammenzubrechen. Ihr Bewegungsradius hatte sich zunehmend verringert, da sie auf immer mehr Aktivitäten verzichtete, die ihr Angst einjagten; und doch wurde es mit ihren Ängsten immer schlimmer. Je mehr sie sich aus der Welt zurückzog, umso mehr verlor sie ihren Lebensmut.

Sicherlich kommt Susans Problem Millionen von Männern und Frauen in den USA bekannt vor. Angststörungen sind die häufigste psychiatrische Diagnose: Laut einer im Jahr 2015 in der Zeitschrift *Dialogues in Clinical Neuroscience* erschienenen Studie leidet immerhin einer von drei Erwachsenen in seinem Leben irgendwann einmal darunter.

Ich bin seit 15 Jahren als klinischer Psychologe tätig und habe während dieser Zeit mit eigenen Augen gesehen, wie eine Angststörung unser Leben beherrschen kann. Aber ich habe auch unzählige Male erlebt, wie man sich mit Mut und den richtigen Strategien von dieser Schreckensherrschaft befreien kann. Den größten Teil meines Wissens über die Behandlung von Angststörungen habe ich während meiner Tätigkeit an der Fakultät der University of Pennsylvania erworben. Damals hatte ich gerade promoviert und wollte mit Dr. Edna Foa zusammenarbeiten, einer Koryphäe auf dem Gebiet der Behandlung von Angststörungen. Sie und ihre Kollegen vom Penn's Center for the Treatment and Study of Anxiety hatten einige der wirksamsten kognitiven Verhaltenstherapieprogramme gegen Angststörungen entwickelt, die es gibt. In den Jahren meiner Zusammenarbeit mit Dr. Foa wurden mir drei wichtige Prinzipien einer wirksamen Behandlung von Angststörungen klar.

**Erstens** können wir unsere Ängste besser bekämpfen, wenn wir einen guten Grund dafür haben. Vielleicht schadet die Angststörung unseren wichtigsten zwischenmenschlichen Beziehungen oder hindert uns an der Erfüllung unserer Lebensaufgabe. Oder wir haben erkannt, dass unsere Welt sich immer mehr wie eine Gefängniszelle anfühlt, und beschlossen, aus diesem Kerker auszubrechen – koste es, was es wolle. Angststörungen mithilfe der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) zu bekämpfen, ist ein hartes Stück Ar-

beit; so etwas hält man eher durch, wenn man immer wieder daran denkt, warum sich diese Mühe lohnt.

Außerdem habe ich **zweitens** festgestellt, dass wir unser Gehirn umprogrammieren können, indem wir unseren Ängsten einfach ins Auge sehen. Wenn wir uns mit dem Gegenstand unserer Angst konfrontieren, werden wir leichter mit dieser Angst fertig – natürlich nicht sofort, sondern ganz langsam und allmählich und nur durch regelmäßiges Üben. Und sobald wir merken, dass es uns gelingt, unsere Ängste in die Schranken zu weisen, wächst unser Selbstvertrauen, sodass wir uns dann schrittweise immer größeren Herausforderungen stellen können.

**Drittens** wurde mir klar, wie sehr eine Haltung der Akzeptanz uns dabei helfen kann, unsere Ängste zu überwinden und mit mehr Leichtigkeit zu leben. Wenn wir aufhören, uns gegen die Realität zu wehren, dass es im Leben immer Unsicherheitsfaktoren gibt und dass Schmerzen und ein gewisses Ausmaß an Angst oft unvermeidlich sind, ebnet diese Erkenntnis uns den Weg zu ein bisschen mehr gesundem Menschenverstand. Und dann stellen wir fest, dass man trotz Schmerzen, Ungewissheit und unerwarteten Schwierigkeiten ein zutiefst sinnvolles, erfülltes Leben führen kann.

All das habe ich nicht nur in meiner Eigenschaft als Wissenschaftler und Therapeut gelernt. Auch mir selbst haben die Prinzipien der KVT schon unzählige Male weitergeholfen. Ich habe am eigenen Leib erlebt, wie man mithilfe seiner Atmung ein aufgewühltes Nervensystem beruhigen kann, wie meine Sorgen ganz von selbst nachlassen, wenn ich ihnen nicht immer wieder neue Nahrung gebe, und dass ich mich von Panikattacken nicht in meinen Aktivitäten einschränken lassen muss. Deshalb ist es mir ein großes Anliegen, Patienten, die unter solchen Problemen leiden, eine wirksame Behandlung anzubieten. Dieses leidenschaftliche Engagement ist aus meinem tiefen Verständnis für Angststörungen und deren Therapie erwachsen.

Arlin Cuncic teilt diese Begeisterung, die in ihrem Buch immer wieder zutage tritt. Außerdem stellt sie mit hoher Fachkompetenz die neuesten und bewährtesten Methoden zur Behandlung von Angststörungen vor. Arlin bemüht sich schon seit Jahren mit großem Engagement darum, das Leben von Menschen, die unter dem Damoklesschwert einer Angststörung zittern, zu verbessern. Sie gehört zu den Fachautorinnen der Website Verywell.com, auf der sie Menschen mit Ängsten praxisorientierte Informationen liefert. Inzwischen hat Arlin die wichtigsten Elemente einer wirksamen Therapie für Angststörungen zusammengefasst und daraus ein siebenwöchiges Selbsthilfeprogramm entwickelt.

Ihnen steht mit diesem Buch eine sehr bereichernde Erfahrung bevor! Es enthält jede Menge bewährter Techniken und Strategien zur Linderung von Ängsten; außerdem bietet es Informationen, mit deren Hilfe Sie die verschiedenen Formen, in denen Ängste in unserem Leben auftreten können, besser verstehen werden. Sie werden kein besser verständliches, praxisorientierteres Buch zur Behandlung Ihrer Angststörung finden. Der Aufbau des Buchs entspricht genau der Philosophie der KVT: Arlin unterteilt ihr Programm in überschaubare Schritte, die sich leicht be-

wältigen lassen. Unter ihrer Anleitung werden Sie ein besseres Verständnis dafür gewinnen, woher Angststörungen kommen und wie man mit den Möglichkeiten der KVT darauf reagieren kann. Und dann werden Sie – auch das ist typisch für die KVT – die Ärmel hochkrepeln und sich in die Praxis stürzen. Das Programm beginnt damit, dass Sie sich klare Ziele setzen. Als Nächstes werden Sie lernen, Gedanken, die Sie nicht weiterbringen, zu erkennen und zu verändern. Außerdem werden Sie neue Verhaltensweisen einüben, damit die Angst ihre Macht über Sie verliert.

Ich freue mich darüber, dass Arlin auch Prinzipien der Achtsamkeitstherapie in dieses Programm aufgenommen hat. Durch Achtsamkeitsübungen können Sie lernen, wieder zu Ihrer eigenen Mitte zu finden, indem Sie Ihren Geist darauf trainieren, sich in einer Haltung der Neugier und Offenheit auf die Gegenwart zu konzentrieren.

Arlin wird Ihnen nicht nur Techniken zum besseren Umgang mit Ihrer Angst beibringen, sondern auch erklären, wie und warum diese Strategie wirkt – und warum manche Methoden, die wir im Kampf gegen unsere Angststörung oft anwenden, kontraproduktiv sein können. Nach diesen sieben Wochen werden Sie ein ganzes Arsenal an Strategien in der Hand haben, die Sie jederzeit einsetzen können, wenn Sie sie brauchen.

Meine Klientin Susan und ich haben mit vielen der in diesem Buch vorgestellten Methoden gearbeitet. Susan hat eine Menge Zeit und Energie in diese Arbeit investiert und sich den Teil ihres Lebens zurückgeholt, auf den sie vorher aufgrund ihrer Ängste verzichten musste. Bei unserer letzten Begegnung hat sie mir geschildert, wie grundlegend ihre Beziehung zur Angst sich verändert hat.

»Ich habe nicht mehr das Gefühl, mich vor meiner Angst fürchten zu müssen«, erklärte sie mir. »Ängste wird es immer geben – aber jetzt weiß ich, wie man damit umgeht.«

Die Erkenntnis, dass sie stärker ist als ihre Angst, hat Susans Leben verändert. Ich hoffe und rechne fest damit, dass auch Sie nach dem Durcharbeiten dieses Buchs eine andere Einstellung zu Ihrer Angst haben werden.

Sich von seinen Ängsten zu befreien, ist nicht leicht. Doch zum Glück haben Sie ja bereits den wichtigsten Schritt getan: Sie haben sich auf dieses 7-Wochen-Programm eingelassen. Wenn wir beschließen, uns von unseren Ängsten nicht mehr ausbremsen zu lassen – egal was passiert –, haben wir schon gewonnen. Also vertrauen Sie auf diesen Ratgeber und dieses Programm. Und vor allem: Haben Sie Vertrauen zu sich selbst. Ich wünsche Ihnen für diese sieben Wochen und den Weg, den Sie in dieser Zeit zurücklegen werden, das Allerbeste!

**DR. SETH J. GILLIHAN**

Klinischer Assistenzprofessor für Psychologie, Psychiatrische Fakultät, Perelman School of Medicine, University of Pennsylvania

Autor des Buchs *Sei dein eigener Therapeut: Kognitive Verhaltenstherapie in 7 Wochen*

# EINFÜHRUNG

Ängste haben die Eigenschaft, sich in sämtliche Aspekte unseres Lebens hineinzuschleichen. Ob das nun richtige Panikattacken oder einfach nur ständige quälende Sorgen sind – Angst kann Sie in allen Lebensbereichen einschränken. Sie kann dazu führen, dass Sie aufs Studium verzichten, keine Stellung finden, kann Ihren Beziehungen schaden oder Sie zu einem Leben als Gefangener in Ihren eigenen vier Wänden verdammen. Mit einem Wort: Ängste können einen völlig handlungsunfähig machen.

Als ich zum ersten Mal jemandem bei der Überwindung von Ängsten half, studierte ich noch und nahm gerade an einem Seminar zum Thema Verhaltenstherapie teil. Ich bekam die Aufgabe, einer Studentin zu helfen, die Angst davor hatte, Vorträge zu halten, und zwar mithilfe einer Technik namens progressive Muskelrelaxation. Gemeinsam stellten wir eine Liste ihrer Ängste auf; dann sollte sie mit meiner Hilfe versuchen, in einen Zustand tiefer Entspannung zu gelangen. Dazu musste die Studentin bestimmte Muskelgruppen in ihrem Körper abwechselnd anspannen und wieder entspannen und sich dabei gedanklich in die Situationen hineinversetzen, vor denen sie sich fürchtete. Es war wirklich eine sehr bereichernde Erfahrung für mich, dieser Frau eine Strategie zu vermitteln, mit der sie ihre Ängste innerhalb kurzer Zeit überwinden konnte.

Ende des Jahres 2007 wurde ich dazu eingeladen, eine Website zum Thema Ängste für About.com (heute Verywell.com) zu erstellen. Fünf Jahre zuvor hatte ich einen Masterabschluss in klinischer Psychologie erworben und war ganz begeistert von dieser Chance, ein so breites Publikum an meinem Wissen und meinen Strategien teilhaben lassen zu dürfen. Statt immer nur einzelnen Patienten helfen zu können, hatte ich nun plötzlich die Möglichkeit, jede Woche Zehntausenden von Menschen hilfreiche Ratschläge zur Bewältigung ihres Problems mit auf den Weg zu geben.

Während meiner Tätigkeit für diese Website habe ich Prominente wie beispielsweise den Reality-Show-Teilnehmer Jamie Blyth (*The Bachelorette*), der an Panikattacken leidet, zu ihren Erfahrungen mit Angststörungen interviewt. Auch viele Leser berichteten mir von ihren Problemen mit der Angst. Ich staunte über die Fähigkeit mancher Menschen, trotz vieler Widerstände damit fertigzuwerden, und hatte Mitgefühl mit denjenigen, die nicht wussten, wohin sie sich mit ihrem Problem wenden sollten.

Bevor ich anfang, über Angststörungen zu schreiben, arbeitete ich für Dr. Zindel Segal im Centre for Addiction and Mental Health in Toronto. Dort gehörte es zu meinen Aufgaben, Patienten in eine Studie zur Wirksamkeit einer Behandlungsmethode namens kognitive Verhaltenstherapie (KVT) aufzunehmen. Obwohl es in dieser Studie um Depressionen ging, hatten viele dieser potenziellen Studienteilnehmer gleichzeitig auch mit Ängsten zu kämpfen und hofften darauf, zu den glücklichen Probanden zu gehören, die nicht in die Placebogruppe aufgenommen wurden, sondern eine KVT erhielten. Und jetzt habe ich eine gute Nachricht für Sie: Sie brauchen nicht auf solch eine Gelegenheit zu warten. Auch wenn Sie nicht über die finanziellen Mittel verfügen, sich einer solchen Therapie zu unterziehen, ist das kein Problem. Denn die Strategien, die man im Rahmen einer KVT erlernt, kann sich jeder selbst beibringen.

Zehn Jahre lang beschäftigte ich mich mit verschiedenen Behandlungsmethoden für Angststörungen, um auf meiner Website darüber zu berichten, und las und analysierte gleichzeitig Dutzende von Selbsthilfebüchern. Dabei stellte ich fest, dass manchen dieser Bücher ein konkreter zeitlicher Rahmen fehlte, innerhalb dessen die Leser diese Prinzipien in die Praxis umsetzen sollten. In anderen Fällen gab es zwar einen Zeitrahmen, doch der Plan selbst war so kompliziert, dass er einem vorkam wie ein Minikurs in psychotherapeutischen Behandlungsverfahren.

Wenn man unter ständigen Sorgen oder Ängsten leidet, bringt man nicht immer leicht die nötige Motivation auf, um sich Hilfe zu suchen – vor allem, wenn man schon einmal wegen dieses Problems in Therapie war und einem damals nicht geholfen wurde. Sie brauchen praktische, leicht umsetzbare Lösungen, die Ihnen einen klaren Weg zum Erfolg zeigen.

Und genau das finden Sie in diesem Buch, in dem es nicht um graue Theorie, sondern in erster Linie um die Praxis geht. Hier werden Sie keine langatmigen Erklärungen finden, mit denen Sie sich überfordert fühlen oder bei denen Sie sich fragen, was Sie denn nun eigentlich tun sollen. Dieses Buch will Ihnen einfach nur Strategien aufzeigen, mit deren Hilfe Sie Ihre Ängste überwinden können.

Meine einzige Bitte an Sie ist, dass Sie sich fest vornehmen, dieses Programm bis zum Ende durchzuziehen. Die Kapitel in Teil 2 dieses Buchs entsprechen einem Zeitraum von insgesamt sieben Wochen, wobei Sie in jeder Woche auf dem vorher Gelernten aufbauen. In diesen sieben Wochen werden Sie erkennen, wo Ihre Hauptprobleme liegen, und verschiedene Strategien einsetzen, mit denen Sie Ihre Symptome lindern und besser mit Ihrer Angst umgehen können.

Dieses Buch eignet sich für alle Menschen, die unter Angststörungen leiden – egal ob Sie sich zurzeit in Psychotherapie befinden, noch zögern, ob das einen Sinn für Sie hat, oder noch nicht über die nötige Zeit oder die finanziellen Mittel für so eine Therapie verfügen. Dieses Buch soll keinen Therapeuten ersetzen; doch die Strategien, die ich Ihnen hier vor-

stelle, sind die gleichen, die Sie auch im Rahmen einer Psychotherapie erlernen würden. Betrachten Sie dieses Buch als verantwortungsvollen Partner auf einer Reise zu einem stabilen seelischen Gesundheitszustand ohne Angst. Den ersten wichtigen Schritt haben Sie bereits getan: Sie haben angefangen, dieses Buch zu lesen. Ich kann es gar nicht mehr erwarten, gemeinsam mit Ihnen auf diese spannende Reise zu gehen!

# Teil 1

# DIE ERSTEN SCHRITTE

*Wenn Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, sind Sie bereit für eine Reise, an deren Ende es Ihnen sehr viel besser gehen wird. Doch bevor wir damit anfangen, Ihre Ängste zu analysieren und zu bekämpfen, müssen wir zunächst einmal ein solides Fundament für diese Arbeit schaffen.*

*Im ersten Teil meines Buchs werden Sie erfahren, woher Ängste kommen und auf welche verschiedene Arten sie sich äußern können. Außerdem werden wir uns mit der Behandlungsmethode der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) beschäftigen: wie sie entstanden ist und wie man Ängste damit bekämpfen kann. In diesem Teil des Buchs wird es immer wieder um ein zentrales Thema gehen: wie wichtig es ist, aktiv zu werden und den Kampf gegen Ihre Angststörung konsequent durchzuziehen. Ängste zu überwinden, kostet Zeit, und Sie werden dabei immer wieder auf Hindernisse stoßen; aber geben Sie nicht auf! Wenn Sie sich an die in diesem Buch beschriebenen Prinzipien halten, werden Sie schon innerhalb kurzer Zeit erste Verbesserungen bei sich feststellen.*

## Kapitel 1

# Was verbirgt sich hinter dem Gefühl Angst?

In diesem Kapitel werden wir uns damit beschäftigen, was Ängste eigentlich sind und woher sie kommen. Wir werden uns mit verschiedenen Formen von Ängsten und möglichen Behandlungsmethoden dafür befassen. Am Ende von Kapitel 1 werden Sie also schon eine ungefähre Vorstellung davon haben, unter welcher Form einer Angststörung Sie leiden, wie diese sich in Ihrer Psyche und Ihrem Körper manifestiert und warum es so wichtig ist, etwas dagegen zu tun.

## Was spielt sich in Ihrem Gehirn und Ihrem Körper ab, wenn Sie Angst haben?

In der fünften Ausgabe des *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*\* wird Angst als Erwartung einer zukünftigen Bedrohung definiert. Wer Angst hat, ist innerlich angespannt, macht sich Sorgen wegen möglicher Bedrohungen und geht potenziell gefährlichen Situationen aus dem Weg. Hier ein Beispiel dazu:

*Samantha hat ihre Wohnung schon seit sechs Monaten nicht mehr verlassen. Als sie noch berufstätig war, ging sie mindestens einmal pro Tag hinaus und folgte einem festen Tagesablauf. Inzwischen ist ihr das nahezu unmöglich. Routinemäßige Aktivitäten wie der Einkauf von Lebensmitteln lassen sie in Tränen ausbrechen. Sie hat früher*

---

\* Das DSM ist ein von Psychiatern in den USA verfasstes Klassifikationssystem für psychische Krankheiten. Es wird weltweit in der Psychiatrie genutzt. In Deutschland und den meisten europäischen Ländern wird zusätzlich das von der WHO entwickelte System *International Classification of Diseases (ICD, aktuell ICD-11)* angewendet, das sich auch auf psychische Krankheiten bezieht. Beide Klassifikationen sind in weiten Teilen sehr ähnlich, es gibt jedoch auch Unterschiede.

*schon Panikattacken erlebt und befürchtet, wieder welche zu bekommen – deshalb meidet sie Orte, die solche Attacken auslösen könnten. Ihr ganzes Leben scheint sich nur noch um Angst und Vermeidung zu drehen.*

*An einem regnerischen Tag, den sie wieder einmal allein zu Hause verbringt, klingelt es an der Tür, und sie merkt, wie sie in Panik gerät. Ihre Atmung wird flacher, und ihr Herz fängt an zu rasen. Statt an die Tür zu gehen, versteckt sie sich in ihrem Schlafzimmer, bis das Klingeln aufhört. Danach braucht sie sehr lange, um sich wieder zu beruhigen.*

Auf den ersten Blick sieht es so aus, als sei Samanthas Angst durch das Klingeln an der Tür ausgelöst worden; doch in Wirklichkeit ist die Sache ein bisschen komplizierter.

## REAKTIONEN IM GEHIRN

Jede Angstattacke beginnt mit einem Eindruck Ihrer Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase. Angenommen, Samantha hört, dass es an ihrer Tür klingelt. Daraufhin beginnen die Nervenzellen in ihrem Stammhirn intensiver zu feuern. Neurotransmitter wie Noradrenalin senden Alarmsignale an verschiedene Hirnregionen. Normalerweise würde man auf ein Klingeln an der Tür eher mit Überraschung oder Spannung reagieren, und anfangs würden dabei ähnliche Prozesse im Gehirn ablaufen wie bei Samantha – nur mit dem Unterschied, dass sie diese Wahrnehmungen als Angst interpretiert, was wiederum einen Teufelskreis in Gang setzt, der ihr inneres Erregungsniveau steigert.

Die Signale, die an Samanthas Gehirn gesendet werden, kommen in ihrer Amygdala (dem Mandelkern) und ihrem Hippocampus an. Die tief im Gehirn liegende Amygdala empfängt eingehende Signale und macht den Rest des Gehirns auf Bedrohungen aufmerksam. Außerdem verarbeitet sie Gefühle, Emotionen und Ängste sehr schnell – ohne diesen Teil des Gehirns würden wir niemals so etwas wie Angst empfinden.

Der Hippocampus dagegen speichert bedrohliche Erlebnisse in Form von Erinnerungen im Gehirn und analysiert neue Bedrohungen anhand früherer Erfahrungen. Bei der Wahrnehmung einer Bedrohung tauscht Samanthas Hippocampus Botschaften mit anderen Hirnregionen (beispielsweise dem für Planungsaufgaben zuständigen präfrontalen Kortex, also dem vorderen Teil der Großhirnrinde) aus, um zu entscheiden, ob ein Signal an ihren Körper gesendet werden soll, damit dieser auf die Gefahr reagiert.

## REAKTIONEN IM KÖRPER

Wenn Samanthas Gehirn beschließt zu reagieren, wird ihr sympathisches Nervensystem angeregt. Ihr Körper wird mit Adrenalin und anderen Hormonen überschwemmt. Herzfre-

quenz und Blutdruck steigen, ihre Atmung beschleunigt sich. Falls tatsächlich eine Bedrohung vorliegt, ist ihr Körper nun auf die »Kampf-oder-Flucht-Reaktion« vorbereitet. Doch leider gibt es in Samanthas Fall keine reale physische Bedrohung, und so entsteht Angst.

Denken Sie einmal an eine Situation zurück, in der Sie unter Angst gelitten haben – wissen Sie noch, wie Sie damals reagiert haben? Hat dieses Gefühl Sie verwirrt oder erschreckt? Haben Sie dabei körperliche Symptome wie Zittern oder Herzrasen verspürt? Schreiben Sie alles, woran Sie sich noch erinnern können, in die unten stehenden Leerzeilen.

---

---

---

---

*Achtung! Wenn Sie an einer (schweren) Depression leiden oder daran denken, sich das Leben zu nehmen oder sich irgendetwas anderes anzutun, legen Sie dieses Buch bitte beiseite und begeben Sie sich in die Notfallaufnahme Ihres Krankenhauses oder wählen Sie die Notrufnummer (112).*

## Woher kommen Ängste?

Manche Menschen leiden ihr Leben lang unter Angstgefühlen; bei anderen treten erst nach einem Trauma oder einem anderen auslösenden Ereignis Ängste auf. Man geht davon aus, dass eine erhöhte Ängstlichkeit bzw. eine Angststörung aus einer Kombination verschiedener Faktoren entsteht, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind. Vermutlich spielen dabei erbliche Veranlagung und die frühkindliche Entwicklung eine Rolle.

Wurden bei Familienmitgliedern von Ihnen schon einmal Angststörungen diagnostiziert? Anhand von Zwillingstudien versucht man herauszufinden, welche Rolle genetische Faktoren bei der Entstehung von Angststörungen spielen, da eineiige Zwillinge die gleichen Gene haben. In einer Übersichtsarbeit über Zwillingstudien, die im Jahr 2001 im *American Journal of Psychiatry* erschienen ist, wurde festgestellt, dass genetische Faktoren zu 30–40 Prozent an der Entstehung einer Angststörung beteiligt sind. Das bedeutet, dass solche Störungen familiär gehäuft auftreten und Sie ein erhöhtes Risiko dafür haben, wenn jemand in Ihrer Familie an einer Angststörung leidet.

Man nimmt an, dass Umweltfaktoren bei der Entstehung solcher Erkrankungen ebenfalls eine Rolle spielen. Ereignisse während der Kindheit (beispielsweise Missbrauch oder ein sehr kritischer beziehungsweise strenger Elternteil) können eine Angststörung auslösen. Bei Menschen, die aufgrund ihrer genetischen Veranlagung ohnehin schon ein erhöhtes Risiko für so eine psychische Störung haben, kann sie auch durch Ereignisse ausgelöst werden, die die meisten Leute irgendwann einmal erleben: beispielsweise durch einen Umzug, Beziehungsprobleme oder den Verlust eines geliebten Menschen. Auch wenn Sie einen überängstlichen Elternteil hatten, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie eines Tages ebenfalls Probleme mit Ängsten bekommen könnten, erhöht, denn Kinder lernen durch Beobachtung ihrer Eltern und entwickeln später oft die gleichen Verhaltensmuster.

Bestimmte Phobien wie beispielsweise Angst vor dem Fliegen entstehen oft sehr rasch: Eine Situation, die Sie vorher weder als beängstigend noch als unangenehm empfanden, jagt Ihnen nun plötzlich Angst ein. In solchen Fällen kann ein sensibilisierendes Ereignis – zum Beispiel starke Turbulenzen bei einem Flug – der Auslöser sein. Wenn Sie ohnehin schon eine Veranlagung für Angststörungen haben, fällt es Ihnen vielleicht schwer, dieses Ereignis wieder zu vergessen, und Sie sind künftig auf der Hut vor ähnlichen bedrohlichen Situationen.

Haben Sie schon einmal Medikamente gegen Ihre Angststörung eingenommen? Wenn ja: Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Haben Ihre Beschwerden sich dadurch gebessert und hat diese Verbesserung langfristig angehalten? Falls Sie noch nie Arzneimittel gegen Angststörungen eingenommen haben – käme so etwas für Sie infrage? Schreiben Sie Ihre Gedanken zu solchen Medikamenten und zu Ihrer Angststörung in die unten stehenden Leerzeilen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

© des Titels »Angstfrei« (978-3-7474-0009-8)  
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

## MEDIKAMENTE GEGEN ANGSTSTÖRUNGEN

Wir möchten Ihnen hier fünf Medikamentenklassen gegen Angststörungen vorstellen. Diese Arzneimittel sollten nur unter Aufsicht eines Arztes oder Psychiaters eingenommen werden.

**Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs)** wie beispielsweise Fluoxetin (zum Beispiel Fluoxetin-ratiopharm) hemmen die Wiederaufnahme des Neurotransmitters Serotonin, eines Hirnbotschafts, der zu Glück und seelischem Wohlbefinden beiträgt. Diese Medikamente verursachen in der Regel keine starken Nebenwirkungen, und man geht davon aus, dass sie grundsätzlich gegen alle Angststörungen wirksam sind.

**Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRIs)** wie beispielsweise Venlafaxin (zum Beispiel Trevilor®) hemmen die Wiederaufnahme der Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin. Bei Noradrenalin handelt es sich um einen Hirnbotschaft, der zu einem Gefühl der Wachheit und Energie beiträgt. Man geht davon aus, dass diese Arzneimittel genauso wirksam sind wie SSRIs.

**Benzodiazepine** wie beispielsweise Alprazolam (Tafil®) werden für die kurzfristige Behandlung von Angststörungen eingesetzt. Sie lindern körperliche Angstsymptome, indem sie die Muskelspannung herabsetzen.

**Trizyklische Antidepressiva** wie Imipramin (Imipramin-neuraxpharm®) haben sich in der Behandlung von Angststörungen ebenfalls als wirksam erwiesen, können aber erhebliche Nebenwirkungen wie beispielsweise Gewichtszunahme, Schläfrigkeit und Verstopfung verursachen.

**Monoaminoxidasehemmer (MAO-Hemmer)** wie beispielsweise *Phenelzin*\* hemmen die Wirkungen des Enzyms Monoaminoxidase im Gehirn, sodass Neurotransmitter wie Serotonin und Noradrenalin in verringertem Maß abgebaut werden. Leider können MAO-Hemmer in Kombination mit Lebensmitteln, die viel Tyramin enthalten (wie beispielsweise gereifte Käsesorten und gepökelte Fleischerzeugnisse), und bestimm-

\* Anmerkung des Übersetzers: Phenelzin ist nur in den USA, nicht aber in Deutschland erhältlich. Ein auf dem deutschen Markt erhältlicher MAO-Hemmer ist beispielsweise Moclobemid.

ten Medikamenten (zum Beispiel Husten- und Erkältungsmittel oder Blutdrucksenker) schwerwiegende Nebenwirkungen wie etwa eine hypertensive Krise (Blutdruckkrise) verursachen.

*Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche dieser Medikamente für Sie sinnvoll sein könnten. Vielleicht werden Sie nicht gleich auf Anhieb das für Sie richtige Arzneimittel finden, und möglicherweise müssen Sie auch erst einmal verschiedene Dosierungen ausprobieren, bevor eine für Sie passende Lösung gefunden ist.*

## Angststörungen-Checkliste

Diese Checkliste kann hilfreich sein, um herauszufinden, an welcher Art von Angststörung Sie leiden. Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

### KATEGORIE A

- Ich habe große Angst vor einem bestimmten Objekt/einer bestimmten Situation (zum Beispiel Schlangen oder großer Höhe).
- Ich fürchte mich fast immer, wenn ich mit diesem Objekt/dieser Situation konfrontiert werde.
- Ich versuche diesem Objekt/dieser Situation aus dem Weg zu gehen; wenn ich trotzdem damit konfrontiert werde, verspüre ich große Angst.
- Meine Angst scheint in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr zu stehen.
- Ich leide schon seit vielen Monaten unter dieser Angst.
- Diese Angst bereitet mir Probleme in meinem täglichen Leben.

### KATEGORIE B

- Ich habe große Ängste oder bin sehr nervös in Situationen, die mit sozialen Anlässen oder öffentlichem Auftreten zu tun haben (zum Beispiel wenn es darum geht, neue Leute kennenzulernen oder eine Rede zu halten).
- In solchen Situationen habe ich Angst davor, Nervosität zu zeigen (zum Beispiel rot zu werden oder zu zittern), und befürchte, dass die Leute dann eine schlechte Meinung von mir haben werden.
- Ich bin in solchen Situationen fast immer ängstlich oder nervös.
- Ich versuche solchen Situationen aus dem Weg zu gehen. Wenn ich trotzdem damit konfrontiert werde, verspüre ich große Angst.
- Meine Angst scheint größer zu sein als die tatsächliche Bedrohung in dieser Situation.

- Ich fürchte oder vermeide solche Situationen schon seit vielen Monaten.
- Diese Angst oder Vermeidungshaltung bereitet mir Probleme in meinem täglichen Leben.

#### KATEGORIE C

- Ich habe schon plötzliche Episoden intensiver, überwältigender Angst erlebt, die wie aus heiterem Himmel zu kommen schienen.
- Während dieser Episoden habe ich unter mindestens vier der folgenden Symptome gelitten: Herzklopfen oder -rasen; Schweißausbrüche; Zittern; Atemnot; »Kloß im Hals«-Gefühl; Schmerzen oder Beklemmungsgefühl in der Brust; Übelkeit oder Magenschmerzen; Schwindel- oder Schwächegefühl; Frösteln oder Hitzegefühl; Taubheitsgefühl oder Kribbeln; das Gefühl, die Kontrolle über mich zu verlieren oder verrückt zu werden; Todesangst oder das Gefühl, dass das alles irgendwie nicht real ist oder ich der Welt entrückt bin.
- Ich habe Angst davor, dass noch mehr solche Episoden auftreten könnten, und versuche diesen aus dem Weg zu gehen (zum Beispiel indem ich körperliche Aktivitäten meide, bei denen mein Herz schneller schlägt oder ich außer Atem gerate).

#### KATEGORIE D

- Ich habe große Angst vor mindestens zwei der folgenden Situationen: öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, offene Plätze, geschlossene Räume, Schlange zu stehen oder mich in einer Menschenmenge zu befinden, allein aus dem Haus zu gehen.
- Ich fürchte oder vermeide diese Situationen, weil es dann für mich schwierig wäre, mich in Sicherheit zu bringen oder Hilfe zu bekommen, falls ich eine Panikattacke erleide oder in irgendeine andere Notlage gerate.
- Ich habe fast immer Angst vor diesen Situationen.
- Ich gehe diesen Situationen entweder aus dem Weg oder ertrage sie nur mit großer Angst.
- Meine Angst davor scheint in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr zu stehen.
- Ich habe schon seit vielen Monaten Angst vor diesen Situationen.

- Diese Angst bereitet mir Probleme in meinem täglichen Leben.

### KATEGORIE E

- Ich mache mir an den meisten Tagen extreme Sorgen über viele Dinge (zum Beispiel meine beruflichen Aufgaben, meine Gesundheit, meine Finanzen).
- Es fällt mir schwer, diese Sorgen in den Griff zu bekommen.
- Diese Sorgen quälen mich schon seit mehreren Monaten.
- Wenn ich mir Sorgen mache, leide ich unter mindestens einigen der folgenden Phänomene: Ruhelosigkeit, leichte Ermüdbarkeit, Denkschwierigkeiten, Reizbarkeit, Muskelverspannungen oder Schlafstörungen.
- Diese Sorgen bereiten mir Probleme in meinem täglichen Leben.

### AUSWERTUNG

Jede Kategorie entspricht einer bestimmten Angststörung. Prüfen Sie nach, ob Ihre Symptome hauptsächlich in eine oder zwei dieser Kategorien fallen:

- A: Spezifische Phobie
- B: Soziale Angststörung
- C: Panikstörung
- D: Agoraphobie
- E: Generalisierte Angststörung