

Leseprobe aus:

**Borwin Bandelow**

# **Das Angstbuch**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

## **INHALT**

Vorwort 9

### **Kapitel 1 – DAS RÄTSEL ANGST 13**

Angst ist allgegenwärtig 16

Unbegründete und absurde Ängste 18

Der Angst auf der Spur 19

### **Kapitel 2 – WELCHEN SINN HAT DIE ANGST? 23**

Gibt es Menschen, die keine Angst haben? 25

Lust auf Angst 28

Muss man Angst haben? 29

Angst ist das Superbenzin für Erfolg 31

Die Angst des Dagobert Duck 37

### **Kapitel 3 – KRANKHAFT ANGST 39**

Ab wann wird Angst krankhaft? 41

Angst vor Erdnussbutter – die Einfache Phobie 42

Falscher Alarm – die Panikstörung 50

Agoraphobie 59

Ist wirklich alles untersucht? 64

Welche Krankheiten könnte man mit der  
Panikstörung verwechseln? 66

Generalisierte Angststörung – geboren,  
um sich Sorgen zu machen 69

Mehr als Schüchternheit – die Soziale Phobie 73

Sind Angstpatienten ängstliche Menschen?	91
Angst vor Krankheiten	92
Angst vor dem Alleinsein	93
Angst vor Sex	96
Angst vor dem Fliegen	99
Massenpanik	100
Die kleine Schildkröte	103
Wer Sorgen hat, hat auch Likör	106
Die Häufigkeit von Angsterkrankungen	108
Leiden immer mehr Menschen unter Angst?	108
Die Zeit heilt die Angst	110
Ängste bei Kindern	111
Warum treten Angsterkrankungen bei Frauen häufiger auf?	113

#### **Kapitel 4 - WOHER KOMMT DIE ANGST?** 117

Die Briefmarkentheorie	119
Stress und die erlernte Hilflosigkeit	122
Seelische Belastungen in der frühen Kindheit	125
Wie entsteht die Angst vor dem Alleinsein?	133
Als Kind zu heiß gebadet	135
Besoffene Hühner	138
Der Coitus interruptus, die Cousine und die rote Couch: die Psychoanalyse	141
Der kleine Albert und die Ratte: die Lerntheorie	161
Doppelgänger und Gene	176
Das Ministerium für absurde Angst	179
So entsteht absurde Angst	212

## **Kapitel 5 - VIER LÖSUNGEN** 229

Was hilft wirklich gegen Ängste? 231

Kann es die Oma besser? 233

Lösung 1: Psychotherapie 237

Lösung 2: Medikamente 284

Lösung 3: Was man selbst tun kann 316

Lösung 4: Das Verstreichen der Zeit 337

Der sechste Sinn und die Wunderdroge 338

Schlusswort 341

Wörterbuch der Angst 343

Test: Leiden Sie unter einer Angsterkrankung? 349

Dank 357

Anmerkungen und Literatur 359

Register 373

Bildnachweis 379



## VORWORT

Angst vor Terror und Krieg ist in unserer Zeit ein ständiges Thema in den Medien. Doch es sind eher die alltäglichen Ängste, beispielsweise die Angst vor harmlosen Dingen, wie Fahrstühlen, Supermärkten, Kinosälen, Fußgängerzonen, Insekten oder Katzen, aber auch Ängste vor Krankheit, Verletzungen, Tod, Verlusten und die Angst vor dem Alleinsein, die die Menschen krank machen. So krank, dass der Alltag nur noch durch die Angst bestimmt wird, dass manche Menschen in Depressionen verfallen, sich in die Sucht flüchten oder keinen Sinn mehr im Leben finden.

Wie kommt es, dass Menschen von Angst zerfressen werden? War es die böse Stiefmutter oder die überfürsorgliche Mutter, die zu strenge Sauberkeitserziehung oder der autoritäre Vater? Sind Onanie, Coitus interruptus, Gedanken an schmutzigen Sex oder außerehelicher Verkehr die Ursachen? Sind es die falsche Atemtechnik, zu wenig frisches Gemüse, zu wenig Schlaf, zu viel Pizza? Sind Einzelkinder stärker gefährdet? Ist die kleine Schwester schuld, die immer bevorzugt wurde? Fördert unsere schnelllebige Zeit den Stress? Sind die Medien oder das Internet verantwortlich?

Lange Zeit gab es keine schlüssige Erklärung für die Entstehung von Ängsten. In jüngerer Zeit hat sich die Wissenschaft intensiv mit der Entstehung von Ängsten beschäftigt. Unsere heutigen Vorstellungen zu ihren Ursachen haben wenig zu tun mit Theorien, die in den letzten hundert Jahren größte Verbreitung gefunden haben.

In den deutschsprachigen Ländern gibt es, grob geschätzt, 17 Millionen Menschen mit Angsterkrankungen – das bedeutet

einen unglaublichen Markt, an dem nicht nur diejenigen verdienen, die nachweislich wirksame Behandlungsmethoden oder Medikamente anbieten, sondern auch Tausende von Gurus, Wunderheilern und Pillendrehern. Sie wollen uns mit Hypnose, Zen-Meditation, Rebirthing-Wochenenden in der Toskana, Traumdeutung, endlosen Gesprächen über unsere Kindheit, Tanztherapie, Akupunktur, Bach-Blüten, Veilchenwurzel oder Rauschpfeffer heilen. Wie kann der Laie aber nun herausfinden, welche der angepriesenen Methoden wirklich helfen und welche nur die Finanzen ihrer Anbieter sanieren sollen?

Zahllose Menschen mit Angst wissen zudem nicht, dass es überhaupt Hilfe für ihr Problem gibt. Oft dauert es sehr lange, bis die Angsterkrankung erkannt wird und bis man eine geeignete Behandlung angeboten bekommt.

Dabei ist es nicht schwierig, eine Angsterkrankung in den Griff zu bekommen. Es ist sogar verblüffend einfach, wenn man nur die richtigen Methoden anwendet. Während all der Jahre, in denen ich in unserer Spezialabteilung für Angsterkrankungen in der Göttinger Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie arbeitete (und immer noch arbeite), habe ich unzählige Menschen gesehen, die nach einem leidvollen, isolierten, von Angst bestimmten Leben ihre Ruhe, Freiheit und Lebensfreude wiedergewinnen konnten.

Ein spannender Aspekt der Angst ist aber, dass sie nicht nur negative Seiten hat. Sie ist nicht nur quälend, sondern auch der Ursprung der schöpferischen Kraft des Menschen.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie etwas über die wirklichen Ursachen der Angst gelernt haben, und Sie werden verstehen, wie leicht es ist, den Weg aus der Angst zu finden.

Dieses Buch ist für drei Arten von Menschen geschrieben worden. Menschen, die unter einer echten Angsterkrankung leiden, können dieses Buch als eine Art Ratgeber verwenden. Menschen, die unter kleinen oder mittleren alltäglichen Ängsten leiden, die noch nicht die Form einer Krankheit angenommen haben, werden nach Lektüre des Buches hoffentlich diese Ängste besser verstehen und meistern können. Und zu guter Letzt ist dieses Buch auch für

Menschen geeignet, die völlig frei von jeder Angst sind, aber an einem unterhaltsamen Streifzug durch die Wissenschaft interessiert sind und verstehen wollen, auf welchem Wege in unserem Gehirn Ängste entstehen und wie sie wieder verschwinden können.

Göttingen, den 1. Juni 2004





Kapitel 1

# **DAS RÄTSEL ANGST**



Ein ganz normaler Tag in Hessisch Lichtenau. Einzelhandelskauffrau Sybille G. (37) nach einem Einkaufsbummel:

Ich war mit meinen Kindern bei Aldi in der Stadt einkaufen. Da begann von einem Moment zum anderen plötzlich mein Herz zu jagen. Schreckliche Angst aus dem Nichts überfiel mich. Ich keuchte, bekam keine Luft mehr. Da schnürte es mir die Brust zu, als ob jemand einen Gürtel darum immer enger ziehen würde. Todesangst überfiel mich. Kalter Schweiß stand auf meiner Stirn. Ich schwitzte und meine Hände zitterten. Ich hatte das Gefühl, dass sich mein Gehirn auflöst und dass ich die Kontrolle über meinen Körper und über meine Gedanken verlieren könnte. Irgendeine unbekannte Gefahr kroch in mir hoch, breitete sich aus und drohte mich zu vernichten. Ich fühlte mich so bedroht, dass ich glaubte, sofort sterben zu müssen. Ich wurde völlig von der Situation überwältigt.

Dies ist die Schilderung einer typischen Panikattacke, wie sie Sybille G. mehrmals im Monat hat.

Flug GH 3463, Singapur–Frankfurt. Das Flugzeug ist gerade auf dem Flughafen Frankfurt gelandet. Ein Mann mit arabischem Aussehen läuft hektisch zu den vorderen Sitzreihen der Maschine. Als eine Stewardess neben dem Notausgang von ihrem Sitz aufsteht, tritt er plötzlich von hinten an sie heran, zieht ihren Kopf an den Haaren nach hinten und hält ihr ein blitzartig hervorgezogenes großes Klappmesser an die Kehle. Der markerschütternde Schrei der jungen Frau gellt durch die Kabine. Die Passagiere sitzen wie angewurzelt da. Keiner wagt es, sich zu bewegen. Der Mann wirkt extrem nervös und verwirrt. Lange steht er bewegungslos mit seiner Geisel da und sagt nichts. Es ist nicht klar, was er mit seiner Aktion bezwecken will.

Durch die Fenster sehen die Passagiere, wie bewaffnete, verummte Männer in schwarzen Uniformen auf den Tragflächen herumlaufen. Zwei mutige Passagiere in der zweiten Reihe sprechen sich leise ab. Plötzlich springt einer von ihnen hinter den Geiselnnehmer, reißt unmittelbar über seinem Kopf das grüne «Exit»-Schild von der Decke ab und schlägt es mit voller Wucht auf den Kopf des Mannes. Anschließend greift der zweite Passagier in das Handgemenge ein. Es gelingt den beiden Männern, den Täter zu überwältigen, ihm das Taschenmesser aus der Hand zu winden und die Stewardess zu befreien. In diesem Moment geht die Tür des gegenüberliegenden Notausgangs auf, und die Männer des Sondereinsatzkommandos kommen hereingestürmt. Sie fesseln den Geiselnnehmer mit weißen Plastikbändern.

«Am meisten wunderte mich», so eine Passagierin, die den Vorfall aus nächster Nähe miterlebte, «dass ich die ganze Zeit keine Angst hatte. Obwohl das Geschehen eine halbe Stunde gedauert hatte, bin ich ruhig geblieben. Erst nachdem der Spuk vorüber war, fiel mir auf, dass ich weiche Knie hatte.»

Dieser Vorfall hat sich tatsächlich zugetragen – im Jahre 1991, also lange vor dem 11. September 2001. Die Passagierin, die diesen Vorfall miterlebte und ihn mir erzählte, war eine meiner Patientinnen: Sybille G., die unter jenen Panikattacken litt, die sie in harmlosen Supermärkten befielen. Sybille G. hat eine Angsterkrankung – wie mehrere Millionen andere auch in Deutschland und über eine Milliarde Menschen auf der ganzen Welt. Wie kann es aber sein, dass jemand, der aus heiterem Himmel beim Einkaufen unter vernichtenden Panikattacken leidet, in einer echten Gefahrensituation völlig ruhig bleibt? Die Ängste der Menschen geben viele Rätsel auf. Sie zu verstehen ist eine interessante Aufgabe für die Wissenschaft.

## **ANGST IST ALLGEGENWÄRTIG**

Menschen in Israel haben den Terrorismus ständig vor Augen – und damit auch die Angst. Sie ist ein Teil ihres Lebens. Der Terror kann jederzeit zuschlagen: im belebten Straßencafé, im Bus, in der Diskothek oder auf dem Marktplatz. Menschen, die von Terror und Krieg bedroht werden, leben in einem chronischen Alarmzustand. Eine

Gefahr lauert, deren Wesen sie nur ungefähr erahnen können und die jederzeit ohne Warnung zuschlagen kann.

Aber auch in den bisher friedlichen Industrieländern ist es aus mit der Ruhe. Die Anschläge der ETA, der IRA, der al-Qaida oder der Hisbollah demonstrieren uns deutlich, dass man sich kaum vor mörderischen Terroranschlägen mit vielen Toten und Verletzten schützen kann. Terroristen nutzen die Ängste der Menschen aus, in der meist trügerischen Hoffnung, ihre Ziele erreichen zu können. Noch schlimmere Anschläge, die bisher nur die Bösewichte in James-Bond-Filmen pflanzen, könnten bald schreckliche Wirklichkeit werden, und es gibt kaum Möglichkeiten, solche Szenarien zu verhindern. Terroristen könnten Tausende von Pilgern auf dem Petersplatz in Rom mit Nervengas angreifen oder die Golden Gate Bridge mit einem sprengstoffbeladenen Lastwagen in die Luft jagen, wahnsinnig gewordene Wissenschaftler könnten tödliche Bakterien verbreiten, Kamikaze-Piloten sich mit ihren Flugzeugen in Atomkraftwerke stürzen, fanatische Selbstmordattentäter könnten sich mit aus Laboren gestohlenen Pockenviren infizieren und sich im Hyde Park unter die Leute mischen, durchgeknallte Diktatoren könnten in Nordkorea gegen ein paar Reissäcke Nuklearwaffen eintauschen und sie auf Frankfurt richten.

Viele Ereignisse und Phänomene, die die Geschehnisse der Welt beeinflussen, wie Kriege, Terrorismus oder Revolutionen, sind durch die Ängste der Menschen erklärbar.

Aus Angst, verhungern zu müssen, begannen die Menschen schon früh, gegen andere Menschen zu kämpfen (meist mit dem Erfolg, dass sie danach noch weniger zu essen hatten). Zum Zwecke ihres eigenen Machterhalts schüren Politiker Angst vor anderen Nationen und schicken uns in kriegerische Auseinandersetzungen. Um andere Völker in Angst zu versetzen, werden heute riesige Arsenale atomarer Vernichtungswaffen angesammelt. Schon die Inquisition rechtfertigte ihre Verbrechen mit der Angst vor Ketzern. Die Flucht mancher Menschen in fanatische Religiosität ist oft durch eine allgemeine Lebensangst begründet, die bei denen entsteht, die in Armut, sozialer Ungerechtigkeit oder Unfreiheit leben.

Während in den Medien die Ängste vor Krieg und Gewalt im Vordergrund stehen, so sind es doch die ganz alltäglichen Befürchtungen, die Menschen mehr beschäftigen. Nach einer großen Umfrage der «Apotheken Umschau» zu den Ängsten der Deutschen wurde von mehr als der Hälfte der Befragten am häufigsten die Angst genannt, unheilbar krank zu werden. Es folgten die Furcht, im Alter zum Pflegefall zu werden oder dass dem Lebenspartner oder den Kindern etwas zustößt. Auch die Angst, in wirtschaftliche Not zu geraten, oder dass die Rente im Alter nicht ausreicht, plagt die Menschen.<sup>1</sup>

Aber auch die positiven Gefühle, die wir anderen Menschen entgegenbringen, sind eng mit Angst verknüpft. Die Emotionen, die uns am meisten beschäftigen, sind die, die mit unserem Verlangen nach Wärme, Geborgenheit, Liebe oder Sex verbunden sind. Und die Angst, diese vertraut gewordenen und angenehmen Gefühle wieder verlieren zu können, ist nicht weit davon entfernt.

Angst ist allgegenwärtig. Sie bestimmt, ob wir verzagte oder mutige, strebsame oder untätige, nachgiebige oder durchsetzungsfähige, liebenswürdige oder streitbare, disziplinierte oder nachlässige, humorvolle oder ernste, fröhliche oder niedergeschlagene, charmante oder unhöfliche, nachdenkliche oder sorglose Menschen werden.

Der Verlauf unseres Lebens ist zum großen Teil durch unsere Ängste bestimmt. Wenn Menschen Spitzensportler, kreative Künstler, ehrgeizige Wissenschaftler, erfolgreiche Geschäftsleute oder mächtige Politiker werden, dann haben die bewussten und unbewussten Ängste einen großen Teil dazu beigetragen.

## **UNBEGRÜNDETE UND ABSURDE ÄNGSTE**

Ängste vor Krieg, Unglück, Krankheit oder Verlust sind begründete Ängste vor real existierenden Gefahren. Aber es gibt nicht nur die Angst vor echten Gefährdungen, die eine Schutzfunktion hat und uns am Leben erhalten soll, sondern auch die übertriebene, unnötige Angst, die in diesem Buch eine große Rolle spielen wird.