

Ängste erkennen und in Angriff nehmen



In diesem Kapitel

- ▶ Ängste, ein sprunghaft wachsendes Phänomen
- ▶ Was Sie für Ihre Ängste bezahlen
- ▶ Lernen Sie Angstsymptome kennen
- ▶ Mit Phobien spielerisch umgehen
- ▶ Suchen Sie Hilfe und wählen Sie die richtige Vorgehensweise

Angst, Stress und Sorgen. Damit haben wir alle von Zeit zu Zeit zu tun. Bei überraschend vielen Menschen verursachen Ängste hingegen wirkliches Leid. Ängste lassen Häuser im Chaos versinken, zerstören Beziehungen, schränken die Arbeitsfähigkeit ein und hindern Menschen daran, ein erfülltes und produktives Leben zu führen.

Wenn Menschen über ihre Ängste sprechen, hört man immer wieder die folgenden Beschreibungen:

- ✓ Ich finde nicht die richtigen Worte für meine Empfindungen. Es ist, als wenn mir ein schreckliches Unheil drohen würde, nur fühlt es sich noch tausendmal schlimmer an. Ich möchte schreien und um Hilfe rufen, aber ich bin wie gelähmt. Es ist das schlimmste Gefühl überhaupt.
- ✓ Wenn meine Panikattacken anfangen, fühle ich eine Enge in der Brust. Es fühlt sich an, als würde ich ertrinken oder ersticken, und ich fange an zu schwitzen. Die Angst überwältigt mich. Ich fühle mich, als wenn ich sterben müsste, und muss mich hinsetzen, um nicht in Ohnmacht zu fallen.
- ✓ Ich bin einsam. Ich war schon immer furchtbar schüchtern. Ich möchte Freunde haben, aber es ist mir peinlich, jemanden anzurufen. Ich glaube fast, die anderen denken, dass ich es nicht wert bin, sich mit mir zu unterhalten.
- ✓ Ich wache jeden Morgen mit Sorgen auf, auch am Wochenende. Ich habe nie das Gefühl, mit etwas fertig zu sein. Es gibt da immer eine Liste, immer eine Verantwortung. Ständig mache ich mir Sorgen. Manchmal, wenn es wirklich schlimm ist, möchte ich am liebsten einschlafen und nicht wieder aufwachen.

In diesem Kapitel lernen Sie, die Symptome der Angst zu erkennen. Wir werfen einen Blick auf die persönlichen und gesellschaftlichen Kosten, die Ängste verursachen können. Darüber hinaus geben wir einen groben Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten, die in weiteren Kapiteln noch eingehender beleuchtet werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den für Sie am besten geeigneten Weg finden, um sich mit Ihren Ängsten auseinanderzusetzen. Außerdem wollen wir uns kurz damit beschäftigen, wie Sie anderen, Ihnen nahestehenden Menschen helfen können, die unter starken Ängsten leiden.

Ängste: Jeder kennt sie

Störungen, die in Zusammenhang mit Ängsten stehen, machen den größten Anteil unter den so genannten psychischen Störungen aus. Schätzungsweise leidet jeder sechste Bundesbürger wenigstens einmal im Leben an einer Angsterkrankung. Zehn bis 13 Prozent der Menschen leiden an sozialen Ängsten, fünf Prozent an einer generalisierten Angststörung, und etwa vier Prozent haben Panikstörungen. Die weltweiten Statistiken weichen von Land zu Land etwas voneinander ab, aber insgesamt kann man sagen, dass Ängste zu den am weitesten verbreiteten psychischen Störungen gehören. Auch wenn Sie nicht an einer ausgeprägten Angststörung leiden, so kann es doch sein, dass Sie mehr Angst haben, als Ihnen lieb ist.

Sie sehen, Sie sind nicht alleine, wenn Ängste ungebeten an Ihre Tür klopfen. Die Zahl Ihrer Leidensgenossen ist über die Jahre beträchtlich angewachsen. Es hat in der Geschichte keine Zeit gegeben, in der mehr Menschen von Ängsten heimgesucht wurden als heute. Warum?

Unser Leben ist komplexer als je zuvor. Die Arbeitszeit ist eher länger als kürzer geworden. Kaputte oder zusammengewürfelte Familien bringen zusätzlichen Stress. Der Fernseher bringt uns die aktuellen Schreckensnachrichten täglich ins Wohnzimmer. Zeitungen und Magazine verzeichnen akribisch Verbrechen, Kriege und Korruption. Terroristen agieren weltweit und immer skrupelloser. Und oft präsentieren uns die Medien Bilder dieser modernen Plagen in beispielloser Detailliertheit.

Leider suchen in dieser stressigen und Angst erzeugenden Welt nur wenige unter Angst leidende Menschen Hilfe bei Ärzten und Therapeuten. Das ist ein Problem, denn Ängste verursachen nicht nur emotionales Leid, sondern können auch zum Tode führen, indem sie Betroffene in den Selbstmord treiben. Darüber hinaus kosten Ängste die Gesellschaft insgesamt Milliarden.

Die Auswirkungen des 11. September

Wie viele Male haben Sie sich die Zerstörung des World Trade Centers im Fernsehen angesehen? Eine Umfrage, die etwa ein halbes Jahr nach dem September 2001 durchgeführt wurde, ergab, dass fast ein Viertel der Amerikaner sich ängstlicher und depressiver fühlt als je zuvor in ihrem Leben. Etwa 16 Prozent der Befragten führten diese Veränderungen direkt auf die Ereignisse des 11. September zurück. Es ist wenig überraschend, dass gerade die New Yorker von dieser Entwicklung in größerer Zahl und Intensität berichteten.

Die Umfrage brachte jedoch auch eine positive Entwicklung ans Tageslicht. Etwa drei Viertel der Amerikaner haben seitdem versucht, ihr Leben einfacher zu gestalten, eine Perspektive zu entwickeln und ihre Ziele neu zu bewerten. Es scheint, als hätte dieses tragische Ereignis eine Neuorientierung und Neuinterpretation ermöglicht.

Ängste: Die Rechnung bitte

Ängste verursachen Kosten. Wer daran leidet, zahlt emotional, körperlich und finanziell drauf. Aber das ist noch nicht alles. Ängste belasten uns alle – auch finanziell. Stress, Sorgen und Ängste zerstören Beziehungen, Arbeitsverhältnisse und Familien.

Was kosten Sie Ihre Ängste?

Wenn Sie Probleme mit Ängsten haben, liegt es auf der Hand, dass die peinigenden Angstgefühle auf Ihre Kosten gehen. Angst ist ein elendes Gefühl. Man muss kein Buch lesen, um das zu wissen. Aber wussten Sie schon, dass unbehandelte Ängste auch in anderen Bereichen Kosten verursachen? Mit diesen Kosten müssen Sie rechnen:

- ✓ **Körperliche Einbußen:** Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz und Magen-Darm-Probleme können Ihren Körper heimsuchen. Aktuelle Forschungsergebnisse haben sogar ergeben, dass bestimmte Arten chronischer Angststörungen zu strukturellen Veränderungen des Gehirns führen.
- ✓ **Ängstliche Eltern – ängstliche Kinder:** Eltern mit Angststörungen haben häufiger auch ängstliche Kinder. Das ist zum Teil genetisch bedingt, zum Teil lernen die Kinder aber auch durch Beobachtung und Nachahmung.
- ✓ **Übergewicht!** Angst und Stress steigern die Produktion des Stresshormons Cortisol. Cortisol wiederum führt zu Fettanlagerungen im Unterbauchbereich, die das Herzinfarktrisiko in die Höhe treiben. Stress führt darüber hinaus auch zu übermäßigem Essen.
- ✓ **Mehr Arztbesuche:** Wer Angst hat, stellt bei sich öfter beunruhigende körperliche Symptome fest. Außerdem machen sich ängstliche Menschen oft übertriebene Sorgen wegen ihrer Gesundheit.
- ✓ **Beziehungsprobleme:** Unter Ängsten leidende Menschen sind oft angespannt und gereizt. Manchmal ziehen sie sich emotional zurück oder verfallen in das entgegengesetzte Extrem und klammern sich an ihre Partner.
- ✓ **Fehlzeiten:** Menschen, die unter Angststörungen leiden, fallen am Arbeitsplatz öfter aus als andere Menschen, meist, weil sie ihr Leiden vorübergehend unterdrücken wollen.

Gesellschaftliche Kosten

Ängste verschlingen weltweit Milliarden Euro. Der A.U.S.-Bericht der amerikanischen Regierung besagt, dass Ängste mehr kosten als Depressionen, Schizophrenie oder jedes andere psychische Leiden. Die geschätzten Kosten belaufen sich in den USA auf über 65 Milliarden Euro. Im Jahre 2002 wurden in Großbritannien 32 Milliarden Pfund (etwa 48 Milliarden Euro) in die psychische Gesundheit investiert. Allein für den Bereich der Angststörungen entfallen in der EU geschätzt über 40 Milliarden Euro (alle psychischen Störungen: etwa 300 Milliarden).

Selbst Länder, die relativ wenig für die psychische Gesundheit ausgeben, verzeichnen erhebliche Kosten aufgrund von Angststörungen. Diese Kosten setzen sich zusammen aus:

- ✓ Verminderter Produktivität
- ✓ Psychologischer Versorgung
- ✓ Medikamenten

Der Verlust von Produktivität ist auf die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Ängsten und im Extremfall durch Selbstmorde bedingt. Nicht eingerechnet in den finanziellen Verlust infolge von Arbeitsausfällen und medizinischer Versorgung sind dagegen die Schäden, die durch den Missbrauch von Substanzen entstehen. Denn nur zu oft wird versucht, die nur schwer zu ertragenden Ängste durch Einnahme von Beruhigungsmitteln, Alkohol und anderen Drogen in Schach zu halten. Sie sehen, Ängste belasten den einzelnen Menschen und die Gesellschaft insgesamt direkt und indirekt mit immensen Kosten.

Ängste, die ans Herz gehen

Zwei Studien haben jüngst eine entscheidende Verbindung zwischen Ängsten und Herzkrankungen belegt. Bei einer Untersuchung an der Duke University wurden Herzpatienten in drei Gruppen eingeteilt: eine Trainingsgruppe, eine Stressmanagement-Gruppe und eine Gruppe, die konventionell behandelt wurde. Nach fünf Jahren waren in der Stressmanagement-Gruppe weniger Herzprobleme zu verzeichnen als in den anderen beiden Gruppen. Auch wenn es sich um eine kleine Studie handelte, liegt die Schlussfolgerung nahe, dass die Bewältigung von Stress und Ängsten zu den erfolgversprechendsten Ansätzen bei der Bekämpfung von Herzkrankungen gehören könnte. Die zweite, im Januar 2002 in der Zeitschrift *Stroke* veröffentlichte Studie ergab, dass unter Ängsten und Depressionen leidende Männer mit weit größerer Wahrscheinlichkeit an einem Herzinfarkt sterben als Männer ohne diese psychischen Probleme.

Angstsymptome erkennen

Möglicherweise wissen Sie gar nicht, dass Sie unter Ängsten oder einer Angststörung leiden. Das liegt daran, dass Ängste mit einer sehr vielfältigen Symptomatik einhergehen. Jeder Mensch hat mit einer etwas anderen Symptomkonstellation zu kämpfen. Diese spezifische Konstellation bestimmt, an welcher Angststörung Sie möglicherweise leiden. Mit den verschiedenen Angststörungen beschäftigen wir uns in Kapitel 2.

Zunächst reicht es aus zu wissen, dass einige Anzeichen von Ängsten in Form von *Gedanken* und *Überzeugungen* auftreten. Andere Hinweise auf Ängste geben uns *Körperempfindungen*. Wieder andere Angstsymptome äußern sich in ängstlichen Verhaltensweisen. Manche Menschen erleben Symptome in all diesen Bereichen, während andere ihre Angst nur in einem oder zwei Bereichen wahrnehmen.

Angstvolles Denken



Im zweiten Teil beschäftigen wir uns eingehender mit dem angstvollen Denken. Hier wollen wir erst einmal festhalten, dass unter Ängsten leidende Menschen anders denken als andere. Sie denken möglicherweise angstvoll, wenn mehrere der folgenden Punkte auf Sie zutreffen:

- ✓ **Sie brauchen Anerkennung:** Wenn Sie von Anerkennung abhängig sind, machen Sie sich wahrscheinlich sehr viele Gedanken darüber, was andere Menschen über Sie denken.
- ✓ **Sie leben in der Zukunft und sehen grundsätzlich schwarz:** Wenn Sie das tun, machen Sie sich Gedanken über alles, was noch vor Ihnen liegt, und gehen dabei vom schlimmsten Szenario aus.
- ✓ **Sie machen aus jeder Mücke einen Elefanten:** Menschen, die negativen Ereignissen übermäßige Bedeutung zumessen, sind in der Regel ängstlicher als andere.
- ✓ **Sie möchten immer alles perfekt machen:** Wenn Sie Perfektionist sind, gehen Sie davon aus, dass ein Fehler bereits einem totalen Versagen gleichkommt.
- ✓ **Sie können sich nicht konzentrieren:** Ängstliche Menschen berichten immer wieder, dass sie Schwierigkeiten haben, konzentriert zu denken. Auch das Kurzzeitgedächtnis wird in Mitleidenschaft gezogen.
- ✓ **Sie denken in einem fort:** Durch Ihren Kopf wälzt sich ununterbrochen ein unkontrollierter Strom beunruhigender und sorgenvoller Gedanken.

Ängste im Körper aufspüren

Fast alle Menschen, die mit heftigen Ängsten zu kämpfen haben, nehmen körperliche Veränderungen wahr. Diese körperlichen Empfindungen entspringen dabei nicht etwa ihrer Vorstellungskraft. Nein, sie sind so greifbar wie dieses Buch, das Sie gerade in den Händen halten. Die Reaktionen auf Angstatacken ist von Mensch zu Mensch verschieden. Folgende Auswirkungen sind möglich:

- ✓ Beschleunigter Puls
- ✓ Vorübergehend hoher Blutdruck
- ✓ Schwindel
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Magen-Darm-Störungen
- ✓ Allgemeine Schmerzen
- ✓ Muskelverspannungen und Krämpfe
- ✓ Schwitzen

Bei chronischer Angst können diese normalerweise vorübergehenden körperlichen Auswirkungen unbehandelt ein Gesundheitsrisiko darstellen. Die Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit kommen im Einzelnen in Kapitel 2 zur Sprache.

Phobie-Quiz

Phobien gehören zu den am weitesten verbreiteten Angststörungen. In Kapitel 2 werden wir uns eingehender damit beschäftigen. Eine Phobie ist eine übersteigerte Furcht vor einer relativ harmlosen Situation oder einem Gegenstand. Manchmal ist auch ein gewisses Risiko im Spiel, aber die Reaktion der Betroffenen steht in keinerlei angemessenem Verhältnis zur Gefahr. Kennen Sie ein paar Fachausdrücke für Phobien? Ziehen Sie Verbindungslinien von dem umgangssprachlichen Namen der hier aufgezählten Phobien zu den jeweiligen Fachtermini. Mal sehen, wie oft Sie richtig liegen. Die richtigen Antworten sind unten auf dem Kopf stehend abgedruckt.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie unter Triskaidekaphobie leiden (Angst vor der Zahl dreizehn), denn wir präsentieren Ihnen dreizehn Beispiele, die Sie zuordnen können.

Fachausdruck	Bedeutet Angst vor
1. Ophidiphobie	A. Alt werden
2. Zoophobie	B. Schlaf
3. Geraskophobie	C. Verstand
4. Acrophobie	D. Unvollkommenheit
5. Lachanophobie	E. Schlangen
6. Hypnophobie	F. Angst
7. Atelophobie	G. Neuen Dingen
8. Phobophobie	H. Tieren
9. Sequipedalophobie	I. Kleinen Dingen
10. Neophobie	J. Spiegeln
11. Psychophobie	K. Höhen
12. Tapinophobie	L. Langen Wörtern
13. Eisoptrophobie	M. Gemüse

Antworten: 1-E, 2-H, 3-A, 4-K, 5-M, 6-B, 7-D, 8-F, 9-L, 10-G, 11-C, 12-I, 13-J.

Ängstliches Verhalten

Ängstliches Verhalten lässt sich mit drei Worten beschreiben – vermeiden, vermeiden und vermeiden. Ängstliche Menschen versuchen unweigerlich, sich von allem fernzuhalten, was ihnen Angst macht. Ob es sich dabei um Schlangen, große Höhen, Menschenansammlungen, Autobahnen, das Bezahlen von Rechnungen, Erinnerungen an schlimme Zeiten oder öffent-

liches Reden handelt. Ängstliche Menschen suchen immer nach einem Hintertürchen, durch das sie entschlüpfen können.

Kurzfristig lässt sich die Angst durch Vermeidung mindern. Man fühlt sich ein bisschen besser. Langfristig hingegen führt Vermeidung dazu, dass die Angst aufrechterhalten wird und sogar zunimmt. Welche Rolle die Vermeidungshaltung bei der Verstärkung der Angst spielt, greifen wir im Kasten *Vermeidung macht es nur noch schlimmer* in Kapitel 2 auf. Wie Sie den Teufelskreis der Vermeidung durchbrechen können, zeigen wir Ihnen in Kapitel 8.

Am deutlichsten zeigt sich das durch Ängste bedingte Vermeidungsverhalten in den Reaktionen von Menschen mit Phobien. Haben Sie schon mal gesehen, wie jemand mit einer Spinnenphobie reagiert, wenn er auf eines der kleinen Viecher trifft? Meist sucht er sein Heil in der Flucht.

Suchen Sie Hilfe für Ihre Ängste

Wie wir bereits erwähnt haben, entscheiden sich die meisten Menschen dafür, mit ihren Ängsten zu leben, anstatt sich Hilfe zu holen. Die einen halten eine Behandlung für zwecklos. Andere glauben, dass eine wirksame Behandlung nur mit Medikamenten möglich sei, und fürchten die Nebenwirkungen. Wieder andere stören sich an den Kosten, die auf sie zukommen würden. Und schließlich gibt es nicht wenige Menschen, die sich Sorgen machen, dass eine Auseinandersetzung mit ihren Ängsten solche Angst in ihnen freisetzt, dass sie nicht mehr damit fertig würden.



Hören Sie einfach auf, sich den Kopf darüber zu zerbrechen. Es gibt viele interessante Strategien, mit denen Sie Ihre Angst reduzieren können. Viele davon kosten Sie nicht einen Cent. Wenn die eine nicht funktioniert, versuchen Sie es eben mit einer anderen. Die meisten Menschen gelangen zu der Erkenntnis, dass zumindest einige der hier vorgestellten Ansätze bei ihnen funktionieren.



Unbehandelte Ängste können zu chronischen Erkrankungen führen. Es ist nicht sinnvoll, die Auseinandersetzung mit Ihren Ängsten auf die lange Bank zu schieben.

Symptome und Therapien

Angstsymptome lassen sich in drei verschiedenen Bereichen erkennen:

- ✓ Im Denken: die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen
- ✓ Im Verhalten: wie Sie auf Ihre Angst reagieren
- ✓ Im Fühlen: wie Ihr Körper auf Ihre Angst reagiert

Die Behandlung entspricht jeweils einem der drei folgenden Bereiche.

Therapien, die sich mit dem Denken auseinandersetzen

Zu den wirksamsten Therapien für viele emotionale Probleme zählt die *kognitive Therapie*. Sie ist darauf ausgerichtet, wie man über das, was einem wichtig ist, denkt, wie man es wahrnimmt und interpretiert. Dazu gehören etwa

- ✓ die Ansichten über die eigene Person
- ✓ Ereignisse der Vergangenheit
- ✓ die Zukunft



Wenn Menschen übermäßig ängstlich und beunruhigt sind, wird ihr Denken über ihre Umgebung unweigerlich verzerrt. Diese Verzerrungen sind zu einem großen Teil für ihre Ängste verantwortlich.

Liane zum Beispiel, eine Studentin im Grundstudium, wird vor jeder Klausur oder Prüfung krank. Sie muss erbrechen, hat Durchfall und Herzrasen. Sie malt sich aus, dass sie bei jeder Prüfung durchfällt und schließlich ihr Studium abbrechen muss. Ihre bisher schlechteste Note war eine 2 Minus. Eine kognitive Therapie würde ihr helfen, ihre negativen Prognosen und die sich in ihrem Kopf abspielenden Katastrophenszenarien dingfest zu machen. In einem nächsten Schritt würde sie dazu ermuntert, nach Beweisen für ihre wirkliche Leistungsfähigkeit zu suchen und die Wahrscheinlichkeit für ein Versagen realistischer einzuschätzen.

Das mag sich vielleicht allzu einfach anhören, aber hunderte von Studien belegen immer wieder, dass dieser Ansatz gut dazu geeignet ist, Ängste zu reduzieren. Im zweiten Teil dieses Buches beschreiben wir einige auf das Denken zielende kognitive Therapieverfahren.

Therapien, die am Verhalten ansetzen

Eine weitere hochwirksame Therapieform ist die so genannte *Verhaltenstherapie*. Wie der Name schon andeutet, zielt dieser Ansatz auf alles, was man aktiv tun kann, um seine Angst zu mindern. Das ist zum Teil recht einfach:

- ✓ Bewegen Sie sich mehr (siehe Kapitel 10).
- ✓ Gestalten Sie Ihr Leben einfacher (Kapitel 9).
- ✓ Schlafen Sie mehr (Kapitel 11).

Auf der anderen Seite gibt es auch Aktionen, vor denen man eher ein wenig zurückschreckt, sich nämlich seiner Angst auszusetzen, indem man sie in kleinere Häppchen aufteilt und sich diesen Stück für Stück stellt. Zu diesen Konfrontationen gehört freilich noch etwas mehr – was das ist, lesen Sie in Kapitel 8.

Therapien, die sich auf Empfindungen und Wahrnehmungen konzentrieren – den inneren Sturm besänftigen

Ängste beschwören oft einen Ansturm beunruhigender körperlicher Symptome herauf, etwa Herzrasen, Magenprobleme, Verspannungen, Schweißausbrüche, Schwindel und so weiter. Wir machen verschiedene Vorschläge, wie Sie diesen Aufruhr beschwichtigen können. Sie können beispielsweise zu Heilkräutern greifen. Wenn Sie mehr über Kräuter erfahren wollen, die gegen Angst wirken, lesen Sie Kapitel 14. Einige scheinen recht erfolgversprechend, während andere nicht mehr sind als Schall und Rauch.

Können Sie Ihrem täglichen Zeitplan fünf Minuten abtrotzen? Wenn ja, können wir Ihnen unsere Fünf-Minuten-Entspannungsstrategien anbieten. Im Kern sind alle Entspannungstechniken einfach – wenn Sie entspannt sind, können Sie kaum noch Angst empfinden. In Kapitel 12 können Sie nachlesen, wie man sich schnell und unkompliziert entspannt.

Vielleicht gehören Sie aber eher zu den Menschen, die sich lieber von Medikamenten helfen lassen. Wenn das so ist, finden Sie in Kapitel 15 alle Möglichkeiten, die Ihnen in diesem Bereich zur Verfügung stehen. Vor der Entscheidung für ein Medikament steht immer eine sorgfältige Kosten-Nutzen-Rechnung. Wir geben Ihnen das Werkzeug an die Hand, mit dem Sie diese Entscheidung fällen können.

Wo fangen Sie am besten an?

Wir haben dieses Buch so aufgebaut, dass Sie nach Belieben in die Materie einsteigen können. Aber Sie fragen sich vielleicht, welche Strategien bei Ihnen besser funktionieren als andere. Wir können zwar nicht zuverlässig vorhersagen, welcher Ansatz für Sie der beste ist, aber wir haben uns etwas überlegt, wie Sie für den Anfang die für Sie beste Wahl treffen können. Wenn Sie jedoch das Buch von vorne bis hinten lesen möchten, reden wir Ihnen das sicher nicht aus.

Kreuzen Sie im folgenden Angst-Fragenkatalog alle Punkte an, die auf Sie zutreffen. Wenn Sie in einer Kategorie mehr Punkte ankreuzen als in anderen, können Sie sich entscheiden, mit dem entsprechenden Teil des Buches anzufangen. Der zweite Teil beispielsweise ist speziell dem Denken gewidmet und präsentiert die entsprechenden Therapieansätze, also die kognitiven Therapien. Der dritte Teil zielt auf das Handeln ab und macht Sie mit den Grundzügen der Verhaltenstherapie und anderen Handlungen bekannt, die Sie Ihren Ängsten entgegensetzen können. Der vierte Teil beschäftigt sich mit dem Fühlen und damit, wie man mit beunruhigenden Körperempfindungen und Gefühlen umgeht. Wenn Sie in zwei oder mehreren Kategorien gleich viele Punkte angekreuzt haben, stellen Sie sich die Frage, was auf Sie am ehesten zutrifft, und fangen Sie dort an.



Denker (siehe Teil II)

- Ich denke gerne über Probleme nach.
- Ich wäge gerne Vor- und Nachteile ab.
- Ich beschäftige mich gerne mit Tatsachen.
- Ich gehe gerne logisch vor.
- Ich plane die Dinge gerne im Voraus.

Macher (siehe Teil III)

- Wenn ich ein Problem habe, tue ich gleich etwas daran.
- Ich schaffe gerne etwas vom Tisch.
- Ich bin voller Energie.
- Ich bin ein aktiver Mensch.
- Ich hasse es, herumzusitzen, ohne etwas zu tun.

Fühler (siehe Teil IV)

- Ich spüre auch das kleinste Unbehagen in meinem Körper.
- Ich hasse Angstgefühle.
- Ich vertiefe mich gerne in alles, was mit Kunst zu tun hat.
- Musik spricht mich an.
- Ich lasse mich gerne massieren oder genieße ein heißes Bad.

Die richtige Hilfe finden

Wenn Sie nun herausgefunden haben sollten, dass Sie Hilfe brauchen, wohin wenden Sie sich? Wir gehen einmal davon aus, dass es nicht ganz falsch ist anzunehmen, dass Sie dieses Buch lesen, weil entweder Sie selbst oder jemand, den Sie kennen, unter Ängsten leidet. Und wahrscheinlich möchten Sie Ihre Ängste selbst in Angriff nehmen. Schließlich ist dies ein Selbsthilfebuch.



Die gute Nachricht ist, dass Selbsthilfe durchaus funktioniert. Viele Studien unterstreichen, dass Menschen mit ernststen und schwierigen Problemen fertig werden können, ohne professionelle Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. Sie profitieren eindeutig von der Selbsthilfe. Sie schreiten voran auf dem Weg der Besserung und können ihre Erfolge auch stabilisieren.

Es kommt aber auch vor, dass alle Bemühungen, sich aus eigener Kraft aus dem Sumpf zu ziehen, letztlich nicht die erhoffte Besserung bringen. Im Top-Ten-Teil in Kapitel 22 können Sie zehn wichtige Anzeichen nachlesen, wann professionelle Hilfe erforderlich sein kann. Sollte es so sein, dass Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen müssen, werden viele qualifizierte Therapeuten mit Ihnen auf der Grundlage der in diesem Buch vorgestellten Konzepte arbeiten.

Die meisten Therapeuten werden das hier vorgestellte umfassende Material und die auf bewährten Methoden gründenden Strategien zu schätzen wissen. Sollte ein vorgestelltes Konzept noch nicht hinreichend belegt sein, werden wir Ihnen das deutlich erläutern. In Kapitel 20 machen wir aber auch auf den zweifelhaften Nutzen von zehn überschätzten Techniken aufmerksam. Wir sind eben der Meinung, dass Sie viel besser dran sind, wenn Sie sich an bewährte Strategien halten und alles andere links liegen lassen.

Freunde und Familie sind eine weitere Anlaufstelle, wenn es darum geht, Hilfe zu finden. In den Kapiteln 17 und 18 geht es um die Frage, wie man einem unter Ängsten leidenden Kind oder Erwachsenen hilft. Wenn Sie einen Freund oder ein Familienmitglied um Hilfe bitten, sollten Sie diese Kapitel – noch besser mehr – gemeinsam lesen. Die Hilfe von Freunden und Familienmitgliedern ist darüber hinaus als Ergänzung zu professioneller Hilfe oder den eigenen Bemühungen immer willkommen.

Welche Quellen, Techniken und Strategien Sie auch immer wählen, die Überwindung Ihrer Angst wird eine der lohnendsten Herausforderungen sein, der Sie sich je gestellt haben. Zunächst werden Sie möglicherweise davor zurückschrecken und am Anfang wird es vielleicht nur langsam voran und auch auf und ab gehen, aber wenn Sie am Ball bleiben, werden Sie sich aus dem Treibsand der Angst herauskämpfen und wieder festen Boden unter den Füßen haben und Gelassenheit an den Tag legen können.

