

Über die Autorinnen:

Anna Williamson ist eine britische Fernsehmoderatorin, Radiosprecherin, Life-Coach, Beraterin und NLP-Praktizierende. Sie setzt sich für die mentale Gesundheit junger Menschen ein.

Dr. Reetta Newell ist Psychologin und hat eine Privatpraxis speziell für Kinder und Familien, in der sie viel mit Angstpatienten arbeitet.

Anna Williamson
Dr. Reetta Newell

MACH DICH NICHT VERRÜCKT



Eine Insider-Anleitung
zur Bewältigung von Angst und
allem, was dich in den Wahnsinn treibt

Aus dem Englischen übersetzt
von Horst Kappen

KNAUR.LEBEN

Die englische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Breaking Mad. The Insider's Guide to Conquering Anxiety«
bei Bloomsbury Publishing.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de



Deutsche Erstausgabe November 2018
Knauer Taschenbuch

© Anna Williamson 2017

© Additional material: Reetta Newell 2017

© Illustrations: Beth Evans 2017

This translation of Breaking mad: The Insider's Guide
to Conquering Anxiety is published by DROEMER KNAUR
by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe Knauer Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Nadine Lipp

Covergestaltung: Alexandra Dohse, www.grafikkiosk.de,
nach einer Idee von Bloomsbury

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87811-8

2 4 5 3 1

INHALT



Vorwort	7
Einführung von Dr. Reetta Newell	19
1. Ängste verstehen – das »Was ist mit mir los?«-Gefühl	23
2. Panikattacken – das »Ich dreh durch«-Gefühl	49
3. Sozialphobien – das »Nichts wie weg hier«-Gefühl	73
4. Schlaflosigkeit – das »Mir graut es vor morgen«-Gefühl	99
5. Schwermut, Depression und PTBS – das »Lasst mich in Ruhe«-Gefühl	129
6. Sucht und Abhängigkeit – das »Ich komm nicht klar«-Gefühl	155
7. Beschwerden, Schmerzen und der geplagte Körper – das »Alles tut weh«-Gefühl	181
8. Ernährung und Bewegung – das »Ich schaff das nicht«-Gefühl	207
9. Reden, Austausch und Anteilnahme – das »Mir geht's besser«-Gefühl	245
Anhang: Angstzustände bei Kindern ...	279
Dank	285
Internetadressen	288

VORWORT



Vor zehn Jahren überkamen mich auf einmal lähmende Angstzustände. Bis dahin wusste ich nicht einmal, was das bedeutet, geschweige denn, wie es sich anfühlt. Damals moderierte ich beim britischen Fernsehsender ITV die angesagte Kindersendung *Toonattik* – eine Arbeit, die ich wirklich mochte und die mir viel bedeutete.

Es kam einfach alles zusammen: eine heikle Beziehung, ein äußerst stressiger Job, bei dem ich immerzu lächeln musste, dazu meine generelle Unfähigkeit, über meine Gefühle zu sprechen. Ich klappte zusammen. Komplett.

Ich kann mich noch gut an den Tag erinnern, an dem ES passierte. Ich hatte das Gefühl, seit Monaten nicht mehr geschlafen zu haben, und war wie ein Kaninchen vor der Schlange. Ich lief eigentlich nur noch auf Autopilot, war fremd in meinem eigenen Körper und Geist und mit jedem Schritt und jeder Entscheidung überfordert. Sogar die Wahl zwischen Cola »light« und »normaler« Cola wurde für mich zu einer Prüfungsaufgabe. Ich war wie umnebelt, bei nichts wirklich »präsent«.

Damals hatte ich, wie gesagt, noch nichts von »Angststörungen« und »Panikattacken« gehört, aber ich fühlte mich – wie ich es nannte – »seltsam«, eben »nicht normal«, als würde ich durchdrehen. Es dauerte ein halbes Jahr, bis ich an einen Punkt kam, den ich heute meinen »Meltdown Day« nenne, den Tag meiner »Kernschmelze«. Aber bis zu diesem Zeitpunkt wachte ich jeden Tag, JEDEN VERDAMMTEN TAG, mit einem

Gefühl der Enge in der Brust auf, als wäre sie in einen Schraubstock eingespannt, und mit einem Grundgefühl aus Beklemmung, Angst und Einsamkeit. Ich. Konnte. Es. Einfach. Nicht. Ändern.

Es lag ein weiterer bedrohlicher Tag voller unnötiger und grundloser Panik vor mir, und ich wünschte nur und betete darum, dass er so schnell wie möglich zu Ende ginge. Ich war emotional und körperlich erschöpft und dabei die vollkommene Schauspielerin: Ich setzte ein perfektes Pokerface auf, während ich innerlich auseinanderfiel. Irgendwann dachte ich sogar daran, mir durch einen Autounfall eine Auszeit im Krankenhaus zu verschaffen, um aus der Welt zu sein und endlich einmal zur Ruhe zu kommen.

Es war traurig genug: Ich war 25, hatte eine liebe Familie, viele Freunde und war trotzdem ein emotionales und seelisches Wrack. Und niemand wusste davon, denn – um ehrlich zu sein – nicht einmal ich wusste Bescheid. Wie soll man sich jemandem öffnen und sich Hilfe holen, wenn man nicht weiß, was mit einem los ist? Wenn es etwas ist, das man nicht anfassen und nicht *sehen* kann? Meiner Erfahrung nach ist dies das eigentliche Problem und Stigma bei seelischen Erkrankungen, und hier setze ich mit meinem Buch an: Es soll der Angst samt ihrer dummen und ungerechten Stigmatisierung gehörig Feuer unter dem Hintern machen.

Es heißt, dass man erst am absoluten Tiefpunkt ankommen muss, bevor es wieder aufwärtsgehen kann, und in meinem Fall war das nur allzu wahr. Ich musste mit meinem Latein erst vollkommen am Ende sein, bevor ich mir endlich die Hilfe holte, die ich so dringend brauchte – von der ich aber *bis* zu meiner »seelischen Kernschmelze« nicht wusste, dass es sie gab. Ich weiß nicht, wie es dir damit ergeht, aber für mich gibt es nichts so Beschämendes und Demütigendes, wie in der Öffentlichkeit zu

weinen. Es ist einfach so verdammt peinlich. Wir haben nun mal diese seltsame Mentalität, die uns darauf programmiert, keine Gefühle zu zeigen, aus Angst, als »schwach« abgestempelt zu werden oder uns zu blamieren. Und es macht es nicht besser, wenn sich die Leute angesichts einer Heulboje verziehen. Ich muss ihnen wohl zugutehalten, dass ich dabei keinen hübschen Anblick biete. Offenbar produziere ich genug Rotze und Tränenflüssigkeit, um es darin mit einem plärrenden Kleinkind aufzunehmen.

Am besagten Tag war ich völlig aufgelöst. Ich hatte nicht geschlafen, und die Angst saß mir im Nacken. Ich hatte stechende Schmerzen in der Brust, und mein Hirn war ein einziger Brei. Ich quälte mich ins Fernsehstudio, um eine weitere temporeiche Show aufzunehmen, als in mir auf einmal die Dämme brachen und die monatelang zurückgehaltenen Tränen flossen und flossen. Und alles, was es dazu brauchte, war ein schlichtes, wenn auch besorgtes »*Anna, bist du okay?*«, das mir eine Kollegin im Vorbeigehen zuwarf. Es war, als wären auf Knopfdruck alle angestauten Sorgen, Frustrationen, Selbstzweifel und Ängste freigesetzt worden. Und es fühlte sich einfach nur gut an, alles aus mir herausströmen zu lassen.

Aber nicht sofort, wohlgemerkt. Es war seltsam und unwirklich genug, klammheimlich auf den Rücksitz eines Taxis gesetzt und nach Hause geschickt zu werden, bis es mir »wieder besser geht«. Aber die dreiwöchige Arbeitspause, eine sich anschließende Gesprächstherapie (siehe Kasten weiter unten) und die vorübergehende Einnahme angstlösender Medikamente, die mich endlich wieder schlafen ließen, sorgten für eine Wende in meinem Leben.

Diese »Kernschmelze« war ein gewaltiger Schuss vor den Bug, der mich etwas über die Angst lehrte, über mich selbst und darüber, was ich im Leben wollte – und vor allen Dingen, was

ich *nicht* wollte. Der Weg, den ich dann ging, um zu lernen, wie ich den Anzeichen der Angst begegnen und mein Gleichgewicht wiederfinden kann, hat mich, zehn Jahre später, dazu geführt, dieses Buch zu schreiben.

In diesen Jahren nach meiner »Kernschmelze« begab ich mich auf eine Mission der Selbstfindung, während derer ich mich intensiv mit Methoden wie psychologisches Counselling, Life Coaching und NLP auseinandergesetzt habe. Es ist mir eine Freude, mein Wissen über Techniken zur Angstbewältigung und Tipps, die ich selbst ausprobiert und für wirksam befunden habe, hier weitergeben zu können.

Auf den Punkt gebracht: Formen der Gesprächstherapie

Psychotherapie

Psychotherapie ist eine Form von Gesprächstherapie zur Behandlung emotionaler Probleme und seelischer Störungen. Um den Klientinnen und Klienten eine effektivere Kommunikation zu ermöglichen, kommen neben dem Gespräch auch andere Mittel zum Einsatz wie künstlerischer, musikalischer oder schauspielerischer Ausdruck.

Psychotherapeuten/-innen sind darin geschult, ein offenes Ohr für deine Schwierigkeiten zu haben, um deren Ursachen auf den Grund zu gehen und dir bei ihrer Lösung zu helfen. Neben der Besprechung wichtiger Themenbereiche schlagen Psychotherapeuten/-innen eventuell Strategien zur Problemlösung vor und helfen dir, deine Einstellungen und Verhaltensweisen zu verändern.

Klinische Psychologie

Aufgabe der klinischen Psychologie ist es, den Leidensdruck zu verringern und das seelische Wohlbefinden der Klienten zu erhöhen. Aufgrund ihrer speziellen Ausbildung kennen sich klinische Psychologen/-innen mit einer großen Bandbreite seelischer Störungen aus, die in jedem Lebensalter auftreten können. Sie sind in einer Reihe diagnostischer und therapeutischer Methoden geschult, deren Wirksamkeit empirisch erwiesen ist und die positive Veränderungen im Leben der Leidenden bewirken sollen.

Psychiatrie

Die Psychiatrie ist ein Teilgebiet der Medizin, das sich speziell der Vorbeugung, Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen widmet. Da Psychiater Mediziner mit einer fachärztlichen Ausbildung sind, können sie nicht nur selbst »Gesprächstherapie« anbieten, sondern auch Psychopharmaka verschreiben.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

NLP ist eine Form der Gesprächstherapie, die versucht, mithilfe bestimmter Kommunikationstechniken auf die dynamischen Abläufe zwischen Geist, Sprache und Verhalten Einfluss zu nehmen. Dabei dient der NLP-Therapeut als »Spiegel« für das, was der Klient ihm anbietet. Mit einer Reihe verschiedener Techniken und Selbsterfahrungsprozessen hilft er bei der Klärung lösungsbedürftiger Themen, Emotionen und Blockaden.

Hypnotherapie

Siehe den Abschnitt »Was ist Hypnose?« in Kapitel 9.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die bewusste und wertungsfreie Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks, einschließlich der eigenen Gedanken und Gefühle. Es geht darum, das Leben und die Welt um sich herum auf wache Weise zu erfahren, anstatt sich im Denk- oder Sorgenmodus zu verlieren. Achtsamkeitsmethoden haben ihren Ursprung im Buddhismus, dort werden sie schon seit Tausenden von Jahren praktiziert. In neuerer Zeit werden sie – in Form der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie (MBCT) und der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) – auch als Therapieform eingesetzt.

Die Achtsamkeit kann man entweder im Rahmen einer Therapie bzw. in einem MBSR-Kurs erlernen oder auch selbstständig mithilfe von Online-Kursen, Büchern oder Videos. Achtsamkeit kannst du auf viele Arten üben – entweder »formell« (etwa durch regelmäßige Atemübungen) oder »informell« (etwa anhand alltäglicher Abläufe wie beim Gehen oder Essen).

Emotional Freedom Technique (EFT)

EFT wird manchmal auch als »psychologische Akupressur« bezeichnet. Die Technik umfasst eine Reihe von »Klopf«-Techniken, bei denen bestimmte Akupressurpunkte stimuliert werden, um »Energieblockaden« aufzulösen, die sich nicht nur negativ auf das emotionale Gleichgewicht auswirken, sondern auch das Denk- und Handlungsspektrum einengen.

EFT gilt als eine natürliche und unbedenkliche Methode der

Selbsthilfe ohne Nebenwirkungen. Man kann das »Klopfen« selbst mit den Fingerspitzen ausführen oder sich an einen EFT-Therapeuten wenden.

Counselling

Counselling¹ ist eine Therapieform, die es dir ermöglicht, in einem vertraulichen und wertungsfreien Umfeld über deine Probleme und Gefühle zu sprechen. Die Rolle des Counsellors besteht darin, zuzuhören und Anleitung bei der Bearbeitung beliebiger Themen zu bieten, wobei du selbst den Rahmen vorgibst. Normalerweise erteilt ein Counsellor keine Ratschläge, sondern sucht gemeinsam mit dir Wege zum Verständnis und zur Lösung deiner Probleme.

Kognitive Verhaltenstherapie

Siehe Definition zu Beginn der Einführung.

Ob es nun um **soziale Ängste** geht, um **Panikattacken, Schlafstörungen**, angstbedingte **Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Stress** oder eine **posttraumatische Belastungsstörung** (PTBS), um **Suchtverhalten und Abhängigkeiten** wie Alkohol- und Drogenmissbrauch oder selbstverletzendes Verhalten, um **Schwermut oder Depressionen**, um chronische **Beschwerden oder Schmerzen**: Ich habe ein paar gute Tipps für dich.

1 Diese Darstellung betrifft die Situation in Großbritannien. In Deutschland ist diese Form psychologischer Beratung weniger verbreitet und hat hier einen teilweise anderen Status (Anm. d. Übers.).

Vielleicht fragst du dich jetzt (und ich bin mir sicher, dass so manch eine/einer es tut): *Woher will sie das alles wissen? Und wieso glaubt sie, es hier verkünden zu müssen? Und warum sollten wir ihr folgen?* – Nun, die Antwort lautet: Ich weiß, wovon ich rede, denn ich habe selbst dringesteckt.

Ich war selbst ein von Ängsten gepeinigtes Häuflein Elend, hatte vor Präsentationen oder Vorstellungsgesprächen schlaflose Nächte, in denen ich ständig auf die Uhr schaute. Ich ging mit Herzklopfen und feuchten Händen auf Partys, auf denen ich mir wie ein armseliger Sonderling vorkam, und wollte im Boden versinken, wenn mich die nächste fette Panikattacke erfasste. Ich weiß, wie es ist, wenn man glaubt zu ersticken, nicht mehr schlucken kann und höllische Kopfschmerzen hat, die von der lähmenden Angst kommen. Ich kenne das Glas Tequila zu viel, das man sich gönnt, um wenigstens ein bisschen Schlaf zu finden und sich, wenn auch nur vorübergehend, von den quälenden Ängsten zu befreien. Und um auch das zuzugeben: Ich habe schon mitten in der Nacht tränen aufgelöst meine Mutter angerufen, weil ich mich so verlassen und verängstigt fühlte, dass ich nicht schlafen konnte und meine »Mum« brauchte (ich bin 35 Jahre alt, erwarte ein Baby und bezahle ein Haus ab). Ich glaube also, mich ganz gut auszukennen.

Über die letzten zehn Jahre habe ich gelernt, mit meinen Ängsten und Panikattacken nicht nur *klarzukommen*, sondern ihnen gehörig in den Arsch zu treten, damit sie nicht über mein Leben und meine Zukunft bestimmen. Zu verdanken habe ich das Robert Schapira, dem besten Psychiater und Berater, den ich mir hätte wünschen können, der Unterstützung durch meine Familie und hilfsbereite Freunde, einer Menge Selbstakzeptanz und noch viel mehr praktischer und theoretischer Arbeit. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass eine psychische Erkrankung dich nicht definieren muss und darf oder auch nur etwas

Schlechtes sein muss. Ich behaupte sogar, dass ich jetzt nicht so glücklich oder zufrieden wäre, wenn ich *nicht* an einer Angststörung gelitten hätte. Verrückt, oder?

Dabei ist mir bewusst, wie viele Menschen unter dieser lähmenden und einschränkenden Erkrankung schon gelitten haben und noch leiden. Vielleicht auch du selbst oder jemand aus deiner Familie oder deinem Freundeskreis. Vor ein paar Jahren habe ich mich deshalb dazu entschlossen, etwas von all dem zurückzugeben. Ich bin sehr stolz darauf, meinen Teil dazu beizutragen, psychische Erkrankungen von ihrem Stigma zu befreien und als Counsellor, Life Coach und NLP-Therapeutin mein persönliches und professionelles Wissen sowie Tipps und Techniken einem großen Kreis von Menschen zu vermitteln – durch Fernseh- und Radiosendungen, Artikel und auch durch die Klientenberatung in meiner eigenen Coaching-Praxis. Diese Erfahrungen und das Feedback der Menschen, mit denen ich bei meiner Medienarbeit und meiner persönlichen Beratertätigkeit zusammenkomme, haben mich dazu gebracht, dieses Buch zu schreiben. Es ist mein Versuch, der Stigmatisierung entgegenzuwirken und offen über psychische Erkrankungen zu sprechen. Ich möchte jeden dazu ermutigen, die eigene seelische Gesundheit ernst zu nehmen, und hoffe, dass du auf diesen Seiten jede Menge Hilfe, Rat, Unterstützung und Verständnis für deine Situation findest.

Als ich verzweifelt auf der Suche nach etwas oder jemandem war, von dem ich mir Hilfe versprechen konnte, tat ich mich mit vielen der einschlägigen Bücher schwer. Manche von ihnen sind sperrig, unpersönlich und enthalten zu viel Fachsprache.

Wenn du unter Angstzuständen leidest, bist du ständig am Anschlag. Wem es so geht, dem fällt es unglaublich schwer, sich auf anspruchsvolle Lektüre zu konzentrieren und große Theoriebrocken zu verdauen. Was du dann brauchst, sind munde-

rechte Häppchen, ein paar praktische Worte, die dir Trost, Unterstützung und Hilfe bieten. Ein paar Tipps und Techniken, um dir etwas von diesem ekelhaften Gefühl körperlicher Lähmung zu nehmen, das die Angst bewirken kann. Du willst ernst genommen werden, dich verstanden fühlen und vor allem »normal« sein. Letzteres ist heutzutage ein umstrittenes Wort, ich weiß. Aber so *fühlst* du dich nun mal – und das sage ich, weil ich es am eigenen Leib erfahren habe.

Darum wollte ich dieses Buch schreiben. Ich wünschte, es hätte auf magische Weise bereits existiert, als ich selbst es am nötigsten hatte. Ich bin überzeugt davon, dass es mir dabei geholfen hätte, a) zu verstehen, was eigentlich mit mir los war, b) den *Grund* dafür zu erkennen und mich dadurch zu beruhigen, und c) dass es mir die praktische Unterstützung gegeben hätte, die ich für meinen Geist und Körper so dringend brauchte, um handlungsfähig zu sein und mir Hilfe zu holen. Und vor allen Dingen hätte es mir klargemacht, dass ich völlig *normal* bin. Es ist kaum zu überschätzen, wie wichtig das für jemanden ist, der an einer Angststörung leidet.

Meine Klienten, Fans und Follower sagen mir oft, dass sie mir als Therapeutin und Coach gerade deshalb vertrauen, *weil* es mir genauso wie ihnen ergangen ist. Das bedeutet mir wirklich etwas, und es ist für mich auch niemals selbstverständlich.

Bei meinem »Feldzug« gegen die Angst war es mir von Anfang an wichtig, »real«, authentisch und transparent mit meinen Erfahrungen und Ratschlägen zu sein, ob bei Fernsehauftritten, in den sozialen Medien oder in dem, was ich schreibe. Angststörungen und andere psychische Erkrankungen sind etwas, das man in die Normalität holen muss, über das man offen und aufrichtig sprechen muss, ohne Stigmatisierung, und zuweilen auch mit Humor – um der Angst ihre Macht zu nehmen, gibt es oft nichts Besseres, als ihr ins Gesicht zu lachen!

In den vergangenen fünf Jahren floss ein großer Teil meiner Arbeit in die Unterstützung dreier gemeinnütziger Vereinigungen: Da ist einmal »Mind«, eine gemeinnützige Organisation für psychisch Kranke, die umgekehrt eine große Hilfe bei der Entstehung dieses Buches war; außerdem »Childline«, ein Sorgen-telefon für Kinder und Jugendliche; und schließlich »The Prince's Trust«, eine Organisation, die sich um junge Menschen in Krisensituationen kümmert.

Letztere hat kürzlich einen Bericht veröffentlicht, aus dem hervorgeht, dass jeder zehnte junge Mensch zwischen 16 und 35 Jahren aufgrund von Ängsten außerstande ist, das Haus zu verlassen. Jetzt erkennt man, dass psychische Erkrankungen ein großes gesellschaftliches Gesundheitsproblem darstellen, und inzwischen leidet jeder Vierte daran. Dabei macht die Angststörung keinen Unterschied zwischen Hautfarbe, Religion, Geschlecht oder sozialer Schicht – jeden kann es jederzeit aus den verschiedensten Gründen treffen.

Meine Insider-Anleitung zur Bewältigung von Angst und allem, was dich in den Wahnsinn treibt, ist für jeden da, der eine hilfreiche Hand und ein freundliches Wort braucht. Ein praktischer und alltagstauglicher Ratgeber, der auf leicht verständliche Weise dabei hilft, Angstzustände als solche zu erkennen und mit ihnen klarzukommen, von den ersten Anzeichen bis zu ihren tiefsten Abgründen. Wo und wann immer sie auftreten – ob zu Hause, im Bus, im Fitnessstudio oder auf der Toilette am Arbeitsplatz: Hier ist dein Taschen-Ratgeber für jede Notlage.

Über die Angst zu sprechen kann selbst schon eine äußerst furchterregende Vorstellung sein. Ich respektiere das, weiß aber auch, dass es keineswegs so sein muss. Sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus meiner Arbeit als Life Coach und Psychotante im Fernsehen und Radio weiß ich, dass es nichts so

Ermutigendes gibt, wie den ersten Schritt zu tun und sich Hilfe zu suchen. Wenn du zu diesem Buch gegriffen hast und es jetzt liest, bist du schon auf dem richtigen Weg – ausgezeichnet!

Um dem Thema ein wenig Kontext und Kontur zu geben, will ich in *Breaking Mad* von meinen eigenen Erfahrungen mit der Angst berichten. Außerdem möchte ich dir Tipps und Techniken an die Hand geben, die ich selbst ausprobiert und in der Arbeit mit meinen Klienten entwickelt habe, um mit den gängigsten Symptomen und typischen Situationen, in denen Angstzustände auftreten können, zurechtzukommen.

Hier kommt also die Hilfe, die du brauchst. Ich hoffe, du findest mein Buch aufschlussreich, und nun lass uns der Angst Beine machen.

Von Herzen,
Anna

Besuche Anna auf ihrer Webseite und in den sozialen Medien:

www.annawilliamson.co.uk

www.lifecoachingbyanna.com

Twitter: @annawilliamsTV

Instagram: @lifecoachingbyanna

EINFÜHRUNG

VON DR. REETTA NEWELL

Ich habe 2010 meine Ausbildung zur klinischen Psychologin beendet und anschließend knapp fünf Jahre in einem psychologischen Gesundheitsdienst (CAHMS)² für Kinder und Jugendliche gearbeitet, bevor ich mich entschieden habe, mich 2014 in eigener Praxis als Psychotherapeutin niederzulassen. Gegenwärtig arbeite ich mit Kindern, Familien und Erwachsenen in den Bereichen Anamnese, Beratung und Therapie in einer Privatklinik in Bishop's Stortford, Hertfordshire. Ich bin Mutter zweier kleiner Töchter, von denen ich eine Menge über die menschliche Psychologie gelernt habe!

Bei meiner Arbeit als klinische Psychologin geht es darum, den Leidensdruck zu verringern und das seelische Wohlbefinden zu verbessern. Dabei bediene ich mich verschiedener Ansätze, unter anderem der Kognitiven Verhaltenstherapie, die auch die Therapieform darstellt, auf die ich mich in meinen Beiträgen zu diesem Buch weitgehend beziehe.

Was ist Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)?

Die KVT ist eine häufig angebotene Therapieform, die in der Behandlung von Angststörungen und anderen verbreiteten psychischen Problemen Anwendung findet. Es ist empirisch gut belegt, dass sie bei einer Reihe verschiedener Ausprägun-

2 Die Child and Adolescent Mental Health Services (CAMHS) werden vom National Health Service (NHS), dem staatlichen Gesundheitssystem in Großbritannien und Nordirland, getragen (Anm. d. Übers.).

gen von Angststörungen bei Erwachsenen wirksam ist, und sie gehört zu den anerkannten Therapieverfahren. Die KVT geht davon aus, dass übermäßig ängstliche Menschen negative Glaubenssätze über sich selbst und die Welt entwickelt haben. Sie will ihnen deshalb dazu verhelfen, das Bild, das sie von sich selbst und ihrer Umwelt haben, zu verändern.

Die KVT ist allerdings nicht die einzige Therapieform, die ich anwende, da es äußerst wichtig ist, den individuellen Kontext zu berücksichtigen, was die KVT nicht immer tut. Damit meine ich persönliche Unterschiede, also Dinge wie Familiendynamik, Alter, Geschlecht, ethnische Herkunft, Bildung sowie kultureller und religiöser Hintergrund. Diese unterschiedlichen Voraussetzungen können sich ganz erheblich auf die individuelle Problembewältigung auswirken und auch auf die Fähigkeit, sich Unterstützung zu holen. Daher ist es für mich wichtig, eine Angststörung im entsprechenden Kontext zu sehen und bei der Arbeit mit meinen Klienten einige dieser Faktoren zu berücksichtigen. Um ein Beispiel für die Auswirkung des Geschlechtsunterschieds zu nennen: Männer nehmen sehr viel seltener psychologische Hilfe in Anspruch und begehen deutlich häufiger Suizid als Frauen. Hier ist es Aufgabe der Fachleute, nach Wegen zu suchen, um Männer stärker anzusprechen, damit eine ausreichende psychologische Versorgung erreicht werden kann.

Möglicherweise finden nicht alle meine Tipps oder Vorschläge bei dir Anklang. Das bedeutet nur, dass du wie jeder Mensch einen individuellen Bedarf hast: Es handelt sich nicht um »Universal«-Techniken, die für jeden passend sind. Falls dir also etwas nicht zusagt, dann überspringe es und versuche es mit einer anderen Methode, die bei dir besser funktioniert.

Mein Beitrag zu diesem Buch

.....

Anna hat ein tolles Buch geschrieben und zweifellos ihr Ziel erreicht, mit ihren Erfahrungen und Ratschlägen »real« und transparent zu sein. Ich glaube, dass dieses Buch einen großen Beitrag dazu leisten kann, die Stigmatisierung von Angsterkrankungen zu beenden, und es wird hoffentlich mehr Menschen dazu ermutigen, über ihre Gefühle und Erfahrungen mit der Angst zu sprechen. Ich bewundere Annas engagierten und konstruktiven Umgang mit dem Thema, und ich glaube, dass sich ihr Buch als eine wertvolle Lektüre für alle erweisen wird, die nach einem Weg suchen, ihre Ängste in den Griff zu bekommen.

Am Ende jedes Kapitels biete ich aus meiner Perspektive weitere Informationen zum Thema und stelle meine »Top-Tipps« zur Bewältigung von Ängsten und damit in Beziehung stehender Probleme vor. Dabei handelt es sich um eine Auswahl von Tipps und Konzepten, die sich in meiner Arbeit mit Angstpatienten bewährt haben.

Ängste sind ein weitverbreitetes psychisches Gesundheitsproblem. Sie können jeden von uns treffen, unabhängig vom persönlichen Hintergrund und von der Lebenssituation. Wir alle werden im Leben mit Dingen konfrontiert, die das Potenzial haben, Angst auszulösen, seien es Vorkommnisse im häuslichen Umfeld oder am Arbeitsplatz, seien es Beziehungs- oder Gesundheitsfragen oder auch Veränderungen der Lebenssituation durch Elternschaft, Scheidung, Unfälle oder Todesfälle.

Je nach Ausprägung bewegen sich Ängste auf einer Skala von einer »normalen« Angstreaktion bis hin zu schweren Angstzuständen, die ein normales Funktionieren im Alltag unmöglich machen, und irgendwo auf dieser Skala können wir uns alle wiederfinden. Gewiss ist es hilfreich, in der Angst eine normale

menschliche Gefühlsregung zu sehen. Es ist aber auch wichtig, zu erkennen, wann sie mehr als das ist. »Selbsthilfe« ist ein wichtiger Teil der Arbeit mit der Angst, aber sie sollte professionelle Hilfe nicht ersetzen. Wenn die Angst dich in deinem alltäglichen Leben behindert, solltest du erwägen, ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

1.

ÄNGSTE VERSTEHEN – DAS »WAS IST MIT MIR LOS?«-GEFÜHL



Annas Notfallbox

GRATULIERE! Du kannst dir selbst auf die Schulter klopfen. Du hast soeben den ersten Schritt getan, um zu verstehen, was Angst ist, und dir Hilfe zu ihrer Bewältigung zu holen. Es ist super, dass du mehr über die Angst erfahren willst und diesem Buch eine Chance gibst. Du bist dabei, dir selbst etwas Gutes zu tun.

DRÜCK DEN PAUSE-KNOPF Reserviere dir jeden Tag oder jede Woche etwas Zeit, um dich aus den Aktivitäten und Gedanken des Alltags herauszuziehen. Nimm dir »deine Zeit«, um mit *dir selbst* in Kontakt zu kommen.

INTERVIEWE DICH SELBST Frage dich jeden Tag: »Wie geht es mir heute?« Aber bevor du automatisch mit »Danke, gut« antwortest, stell dir die Frage so ehrlich und aufrichtig wie möglich. Wie immer die Antwort auch ausfällt, nimm sie ernst und richte dich danach, damit du sicher sein kannst, dass du möglichst gut für dich selbst sorgst.

Kommen wir zur Sache

.....

Gehen wir's also an. Vielleicht hast du dir dieses Buch für dich selbst gekauft oder weil jemand in deiner Familie oder in deinem Freundeskreis von dem Thema betroffen ist. Vielleicht bist du auch einfach nur neugierig, was ich zu sagen habe und wie ich dir helfen kann. Wie dem auch sei: Ich möchte dich an dieser Stelle ganz herzlich willkommen heißen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie entmutigend es sein kann, sich ins Minenfeld der »Selbsthilfe«-Bücher vorzuwagen, ohne *wirklich* zu wissen, was einen da erwartet oder welches Buch das richtige ist. Das ist absolut nachvollziehbar und einer der Hauptgründe, warum ich mich dazu entschlossen habe, dieses Buch zu schreiben. Wenn du also nach einem offenen, ehrlichen und manchmal auch unbeschwerten Umgang mit diesem Tabuthema suchst, dann bist du hier richtig.

Als ich in den tiefsten und dunkelsten Abgründen der Angst steckte, brauchte ich unbedingt Hilfe. Ich konnte aber gar nicht sagen, was in mir vorging (außer dass es sich grauenhaft anfühlte). Aber ich wusste, dass ich jemanden brauchte und haben wollte, der mir sagt, dass alles gut wird und es a) einen Grund dafür gab, warum ich mich so fühlte, und dass ich b) auf Hilfe zählen konnte.

Wenn du mentale oder emotionale Einbrüche erlebst, dann ist das Letzte, was du brauchen kannst, ein dicker Selbsthilfe-Wälzer, der gespickt ist mit wissenschaftlichen Begriffen, von denen du nur die Hälfte verstehst. Weitschweifiges Psycho-Kauderwelsch zu lesen ist etwas, wozu du dich jetzt weder in der Lage fühlst noch in der Lage *bist*. Wenn du Angstzustände hast, unter Druck stehst oder deprimiert bist, sind deine Gedanken und Gefühle ein einziger Wust, du bist mit deiner Kraft am Ende und läufst auf Reserve. Was ich in solchen Momenten nötig hatte, waren knappe, klare und leicht verständliche Ratschläge und Hilfestellungen.

Damit will ich nicht sagen, dass die anspruchsvolleren Standardwerke über die Angst nichts taugen. Manche von ihnen sind ganz ausgezeichnet und erfüllen einen wichtigen Zweck, wenn man sich genau über die neurowissenschaftlichen Zusammenhänge und chemischen Vorgänge im Gehirn informieren will. Mir ging es aber gerade darum, dir die Mühe zu ersparen,

dich auf der Suche nach Unterstützung durch all diese Informationen zu kämpfen. Stattdessen wollte ich einen alltagstauglichen Notfallratgeber für die Momente schreiben, in denen du sofortige Hilfe benötigst.

Dieses Buch soll dir also genau das bieten, was ich damals gebraucht hätte: schnelle Hilfe, Empathie, Tipps und Techniken, um dann, wenn die Angst zuschlägt, etwas gegen sie in der Hand zu haben. Ich möchte, dass du ein normales Leben führen kannst, die Dinge tust, die du gerne tust, unter Menschen gehst und die Angstattacken als das erkennst, was sie sind – ein uralter und tief in uns verwurzelter, aber oft fehlgeleiteter Schutzmechanismus.

Vielleicht steckst du dir das Buch in die Handtasche, in die Sport- oder Aktentasche oder legst es dir auf den Schreibtisch – an irgendeinen Platz, wo du es schnell griffbereit hast. Den Text der einzelnen Kapitel und Übungen habe ich bewusst leicht verständlich formuliert. Du kannst entweder das ganze Buch langsam durcharbeiten und/oder direkt zu den entsprechenden Stellen blättern, um eine akute Angstattacke, quälende Gefühlszustände oder negative Verhaltensmuster in den Griff zu bekommen. Was immer du im Augenblick brauchst: Hier kannst du es finden.

Dein Stresspegel



Diese kurze, aber effektive Übung hilft dir dabei, dich »in den Augenblick« zurückzuholen, damit du wahrnimmst, WIE du dich JETZT fühlst. Wozu ist das gut? Wenn wir den Fokus ganz auf uns selbst richten, kann das enorm hilfreich sein, um unseren »Zustand« zu erkennen und herauszufinden, wo wir eventuell nachbessern müssen.

Nimm dazu ein Notizbuch, eine Kreidetafel, dein Tagebuch, Smartphone oder Tablet ... was immer deine bevorzugte und die für dich bequemste Form ist, dir etwas zu notieren. ☺ Zieh quer über das Blatt oder die Tafel eine waagerechte Linie, auf der du von links nach rechts eine Skala von 1 bis 10 einträgst, oder erstelle auf deinem Handy oder Tablet eine entsprechende Liste – diese Option bietet sich an, wenn du etwa im Zug unterwegs bist. ☺ Lass dir jetzt ein paar Augenblicke Zeit, um einfach zu »sein«, wo immer du gerade stehst oder sitzt, und schließe dabei die Augen, falls es sich für dich nicht komisch anfühlt. ☺ Nimm wahr, wie du dich hier und jetzt fühlst, nicht gestern, nicht normalerweise, sondern JETZT, und erlaube diesem Gefühl oder diesen Gefühlen, in diesem Moment einfach zu »sein«. ☺ Bewerte nun deine aktuelle Verfassung anhand der Skala, indem du die entsprechende Zahl notierst oder markierst. 1 bedeutet, dass du dich »richtig gut und entspannt« fühlst, und 10, dass du »unerträgliche Angst und/oder Anspannung« verspürst. ☺ Frage dich nun: »Was muss geschehen, um diesen Wert um eine Stufe abzusenken?« – wenn du ohnehin schon auf der 1 gelandet bist, umso besser, weiter so! ☺ Bewerte anhand dieser Skala jeden Tag deine Verfassung,

stelle dir anschließend dieselbe Frage und achte darauf, ob sich dabei ein Muster zeigt, etwa ein hoher Wert an bestimmten Tagen, die besonders stressig oder bedrückend sind.

☺ Wenn wir erst einmal begonnen haben, unsere innere Verfassung wahrzunehmen, können wir uns im nächsten Schritt überlegen, ob und wie wir einzelne Elemente in unserem Leben ändern müssen beziehungsweise ob und wie wir unsere Betrachtungsweise verändern können, um näher an den Wert 1 heranzukommen.

Wichtig: Wenn du auf dieser Skala häufig auf den Wert 10 kommst, solltest du erwägen, deinen Hausarzt oder eine psychologische Beratungsstelle aufzusuchen, um direkte persönliche Unterstützung zu bekommen.

Kann's losgehen? Gut. Was also hat es mit der viel zitierten Angst auf sich? Und was IST das überhaupt – »Angst«? Bevor wir dazu gleich in ein wenig Theorie einsteigen, muss ich auf ein Wort eingehen, das ich oft verwende und das dir hier immer wieder begegnen wird. Es geht um den Begriff »normal«.

Viele Menschen fühlen sich unwohl, wenn das Wort »normal« fällt, vor allem wenn es um sensible Themen wie die seelische Gesundheit geht. Damit wir uns nicht falsch verstehen: Ich bin absolut für einen respektvollen Umgang miteinander und die Erste, die sich dafür einsetzt. Aber damit uns allen klar ist, wovon beim Wort »normal« die Rede ist, hier die Definition: »der übliche, gewöhnliche oder erwartungsgemäße Zustand«, etwas, unter dem man auch die »Funktionsebene« verstehen kann. Nicht einen Moment benutze ich dieses Wort in einem respektlosen, wertenden oder auch nur entfernt polemischen Sinn, und ich verwende es oft selbst, um einzuschätzen, wie ich mich fühle. Um aber der *political correctness* Genüge zu tun, war es mir wichtig, diesen Punkt zu klären.

Zunächst geht es mir darum, mit dir zu klären, was sich für dich als »normal« anfühlt. Ich selbst neige nicht dazu, mich an dem zu messen, was andere glauben oder denken, was normal sei. Jeder von uns ist individuell und einzigartig, und es ist gerade diese Andersartigkeit, die ich so sehr bei meinen Klienten, bei meinen Freunden und in meiner Familie schätze. Die für *mich* komfortable Funktionsebene kann sich von deiner ganz gewaltig unterscheiden, darum ist es für dich erst einmal wichtig zu wissen, wer DU bist. Das ist die eigentliche Basis dessen, was ich dir vermitteln will – wenn wir auf emotionaler, körperlicher und mentaler Ebene besser wissen, wer wir sind (und genauso wichtig: wer wir *nicht* sind), kann das enorm hilfreich dabei sein, negative Gefühle wie Angst loszuwerden.

Was ist Angst?

.....

Wenn du halbwegs so gestriekt bist wie ich, wird sich dir die Frage »Warum gerade ich?« schon bei mehr als einer Gelegenheit gestellt haben, sei es bei einer ausgewachsenen Angstattacke oder bei einer Achterbahn der Symptome wie dem plötzlich aussetzenden Verstand, den feuchten Händen und dem Herzrasen. Nun, die Antwort lautet, dass wir damit als ziemlich normal dastehen. Jeden packt mal die Angst, und viele Studien kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Laut der offiziellen Statistik leidet im Vereinigten Königreich jeder fünfte Erwachsene unter Angstzuständen. Bei einer Einwohnerzahl von schätzungsweise 64 Millionen sind das fast 13 Millionen Menschen, die irgendwann mit Angstzuständen zu tun haben. Heftig.

Schaut man sich das noch genauer an, dann zeigt sich, dass nach den Zahlen des Amtes für Statistik (Bericht von 2015) fast 20 Prozent der Bevölkerung über 16 Jahre Anzeichen einer Angststörung und Depression zeigen. Die Betroffenen bezeichnen deren Auswirkung auf ihr Leben als »erheblich«. In der Mehrzahl (bis zu zwei Drittel) sind es Frauen. Ganz schön beklemmend.

Was heißt das nun für dich und mich? Zunächst einmal, dass wir einem ziemlich großen Klub der Angstgeplagten angehören. Es ist offenbar ein ziemlich weit verbreitetes Phänomen. Wenn du dich also allein und isoliert damit fühlst, dann lass dir zur Beruhigung sagen, dass die Ängste, die du verspürst, von vielen Leuten um dich herum ganz genauso erlebt werden – auch wenn sie es dir nicht unbedingt auf die Nase binden.

Als ich zum ersten Mal diese lähmenden Angstzustände und Panikattacken hatte, kam ich mir wie der einsamste und verlorenste Mensch der Welt vor. Ich wusste einfach nicht, wie mir geschieht, und ich habe mich absolut nicht getraut, jemandem

davon zu erzählen. Ich hatte Angst, dass es heißt, »die spinnt doch total« oder »die hat einen Knall« – leicht dahingesagte Worte, in denen so viel an Kränkung, Abwertung und Stigmatisierung mitschwingt.

Ich weiß noch, dass ich das Gefühl hatte, mein Leben wäre ein Herumtappen im Nebel. Es ist schwer zu beschreiben, und vielleicht hast du deine eigene Beschreibung dafür, aber ich habe mich nicht mehr wie ich selbst gefühlt und hatte keine Ahnung, warum. Es war erschreckend, und in diesen von der Angst beherrschten Monaten habe ich ernsthaft geglaubt, geisteskrank zu sein.

Aber das war ich nicht. Ganz und gar nicht. Und wenn du genau wissen willst, warum ich mich so mies gefühlt habe ... Es war der Stress. Der gute – alte – Stress.

Im Dauerstress

Um die Angst zu verstehen, ist es nützlich, auch über Stress Bescheid zu wissen, da beides eng zusammenhängt. Stress bedeutet Druck beziehungsweise eine Anhäufung von Druck, der sich zu einem solchen Grad aufgebaut hat, dass man körperlich oder psychisch damit nicht mehr klarkommt. Wichtig dabei ist, sich nicht an anderen zu messen, weil wir alle auf unterschiedliche Weise mit den Dingen fertigwerden oder auch nicht fertigwerden, wobei jeder seinen eigenen Umgang mit den Dingen hat. Keine Form ist besser oder schlechter, sondern es kommt darin einfach die persönliche Eigenart zum Ausdruck, die wunderbare Tatsache, dass wir alle verschieden sind.

Es gibt viele Anzeichen und Symptome von Stress, die du vielleicht mehr oder weniger von dir selbst kennst. Dazu gehören unter anderem:

- Kopf- und Nackenschmerzen
- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme
- lebhaftere Träume oder Alpträume
- Gereiztheit
- Verstimmungen
- Darm- oder Verdauungsprobleme
- Appetitlosigkeit oder Verlangen nach Junkfood
- Magenverstimmung
- ständig den Tränen nahe sein
- Gefühl der Überforderung
- Kurzatmigkeit
- Brustschmerzen oder Herzklopfen

Du kannst also sehen, inwiefern Stress der Wegbereiter für die Angst sein kann. Denke dir »Angst und Stress« etwa so wie »Dick und Doof« – beide inspirieren einander und liefern sich gegenseitig die Stichworte. Jeder für sich allein hätte wohl kaum dieselbe Wirkung.

Denk mal einen Moment darüber nach: Gehen deine Angstzustände mit irgendwie geartetem Stress einher?

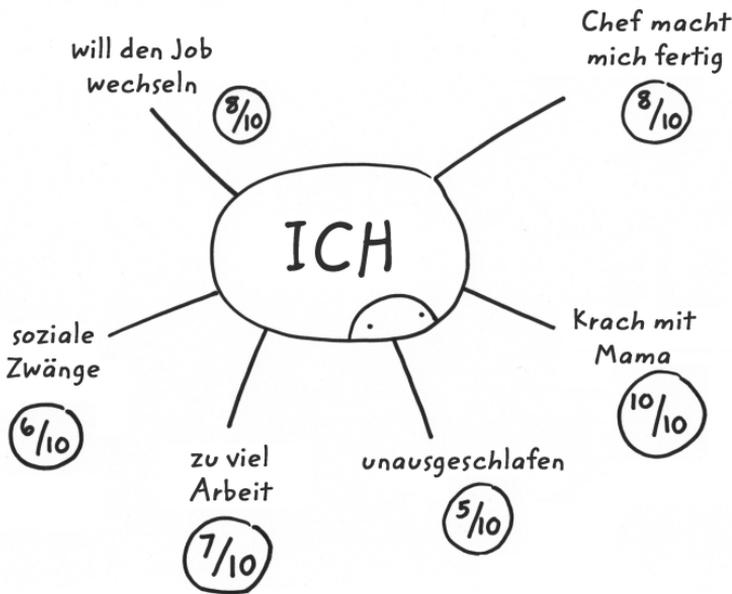
Um dir ein konkretes Beispiel zu geben: Damals war mir das nicht bewusst, aber bevor mich meine massive Angstattacke aus der Bahn warf, habe ich eine ganze Zeit lang die kleinen Ärgernisse ignoriert und zugelassen, dass sich der Stress anderer Leute auf mich überträgt. Wenn ich sage »zugelassen«, dann meine ich damit, dass das unbewusst ablief. Wir haben es selbst in der Hand, ob wir den Stress auf gesunder Distanz halten, wo er noch kontrollierbar ist, oder ob wir uns von ihm überrollen lassen. Damals kannte ich den Unterscheid noch nicht, und so ließ ich, blauäugig, wie ich war, bewusst oder unbewusst zu, dass jeder kleine Anflug von Stress an mir hängen blieb.

Übungsalarm –

Den Stress bewerten



Zeichne auf einem Tablet, einem Blatt Papier oder auch auf der Küchentafel ein »Spinnendiagramm« (also einen Kreis und von ihm ausgehende Linien, sodass es wie eine Spinne aussieht).



Schreib in die Mitte des Kreises das Wort »Ich«. ☺ Mach dann ein Brainstorming und lass dabei alles hochkommen, was im Moment in deinem Leben los ist, vor allem das, was dir Stress oder Sorgen bereitet. ☺ Schreib dann jedes Thema ans Ende

eines »Spinnenbeins«. ☺ Lass deiner Kreativität freien Lauf, und gehe alle Lebensbereiche durch wie Arbeit, dein Zuhause, deine Familie, Finanzen und soziale Kontakte. Notiere alles, was an dir nagt und dein Stresslevel erhöht, ohne etwas auszulassen. Ich nenne das liebevoll »den Kopf entrümpeln«.

☺ Wenn du das Gefühl hast, alles Wesentliche benannt zu haben, lass das Diagramm einfach eine Weile lang auf dich wirken. Mach dir bewusst, dass nun alles aus dem Kopf heraus und notiert ist. Gehe innerlich zu all dem auf gesunde Distanz.

☺ Atme tief ein und lass mit der Ausatmung alle Gefühle von Stress aus dir herausströmen. Spüre nach, wie die angestauten Emotionen, die mit diesem mentalen »Gerümpel« verknüpft sind, um ein oder zwei Grade entschärft sind – was auf dem Papier steht, ist raus aus dem Kopf. ☺ Wenn du so weit bist, wende dich aus dieser emotional etwas distanzierteren Position wieder deinem Diagramm zu. Ordne jetzt jeder Stressursache, die du notiert hast, nach ihrer Wichtigkeit bzw. Auswirkung einen Wert zwischen 1 und 10 zu, wobei 10 für die höchste emotionale Belastung steht. ☺ Stelle nun fest, welche drei Themen die größten Stressverursacher sind, und triff mit dir selbst die Vereinbarung, die restlichen Themen fürs Erste zu »parken« (sie sind trotzdem noch wichtig, aber du kannst später auf sie zurückkommen). ☺ Nimm dir jetzt diese drei vor, überlege dir, wie es dir mit diesen Lebensbereichen geht und was geschehen muss, um den Stresslevel zu senken. Musst du irgendetwas anders machen? Mit einer bestimmten Person reden? Mehr auf dich selbst achten und dir mehr Zeit für dich selbst nehmen? Usw. ☺ Lass diese Art von Gedanken in dir Form annehmen, und erstelle, wenn du dich dafür bereit fühlst, einen »Aktionsplan« mit Dingen, die du vielleicht tun, sagen oder denken könntest, um den Stress- oder Angstpegel in einen konstruktiveren Bereich zu bringen. ☺ Gehe jeden

Punkt in deinem eigenen Tempo durch (schließlich wollen wir mit der Übung keinen neuen Stress schaffen) und schau, was du selbst tun kannst, um etwas zu verändern und Stressursachen abzubauen. ☺ Wenn du über die Ursachen und Auslöser von Stress die Kontrolle zurückgewinnst, kann das enorm hilfreich sein, um zu verstehen, was in solchen Situationen passiert und warum. Dabei geht es letztlich darum, den Stress in deinem Leben so weit wie möglich auszuschalten.