



# So kann es nicht weitergehen!

Nie Angst zu haben wäre gefährlich – zu viel Angst zu haben ist es auch. Angst, die außer Kontrolle, also zur Angststörung, geworden ist, gefährdet ein aktives und sinnerfülltes Leben. Aber Angststörungen lassen sich überwinden. Wie, erfahren Sie in diesem Buch.



**Jeder von uns hat Angst.** Wer das Gegenteil behauptet, ist nicht ehrlich – weder anderen noch sich selbst gegenüber. Aber es gibt Menschen, die nicht einfach nur mal Angst haben. Sie machen sich ständig Sorgen, werden von verschiedenen Ängsten gequält, geraten wie aus heiterem Himmel in Panik oder müssen viel Zeit damit verbringen, bestimmte Situationen oder Objekte zu vermeiden, weil sie so furchterregend sind. Und sie wünschen sich nichts sehnlicher, als endlich angstfrei leben zu können.

Mit diesem Leiden sind sie nicht allein. Mit ihnen haben derzeit – so haben große Befragungen ergeben – in Deutschland über 7 Prozent der Menschen damit zu kämpfen. Eine andere Zählweise, die ein ganzes Jahr als möglichen Erkrankungszeitraum zugrunde legte, ergab Zahlen von 19 Prozent aller Frauen und 8 Prozent aller Männer. Und auf ein ganzes Leben betrachtet: Rund 15 Prozent der Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal in ihrem Leben an einer Angststörung. Es trifft also in etwa jeden Sechsten.

## Erkennen Sie sich wieder?

Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind beabsichtigt.



**Angststörungen gehören** zu den häufigsten psychischen Krankheiten überhaupt. Leider führen sie auch in einer anderen Rangliste: Sie zählen zu den psychischen Krankheiten, die am spätesten richtig diagnostiziert und damit auch sehr spät richtig behandelt werden. Das heißt: Betroffene müssen dies lange, zu lange mit Einbußen an Lebensqualität bezahlen. Denn Angststörungen verschwinden meist nicht „einfach so“ – sie neigen dazu, chronisch zu werden, sich möglicherweise auf weitere Lebensbereiche auszuweiten und Folgekrankheiten nach sich zu ziehen.

Beziehungen geraten in Gefahr, Familien und Angehörige leiden mit. Fehler und Fehlzeiten am Arbeitsplatz und zunehmende Leistungsminderung können zum Verlust des Arbeitsplatzes führen. Angstbedingte Alkohol- oder Medikamentensucht, Suizidgefährdung und soziale Isolation können dazukommen – das muss sich ändern! Und kann sich ändern. Denn Ängste können überwunden werden!

### Angstgeschichten

Vielleicht erkennen Sie sich in einer der folgenden Geschichten wieder?

Carolin B.: „Eigentlich habe ich in den ersten zwei Semestern mehr Zeit in den Wartezimmern verschiedener Ärzte als in der Uni verbracht. Ich weiß gar nicht mehr, wie viele Überweisungen mir mein damaliger Hausarzt ausstellte. Zusätzlich habe ich mir dann selbst noch Termine bei einzelnen Fachärzten geben lassen. Warum?“

Ständig war mir übel oder schwindlig. Dann wieder hatte ich Magenschmerzen und Durchfall. Das musste natürlich abgeklärt werden. Denn normal war das ja nicht! Am Wochenende kamen dann häufig Kopfschmerzen dazu. Zwar meinte der Arzt, die kämen wohl von Verspannungen. Er hat mich aber dann doch zum Neurologen geschickt und der mich zum Radiologen, wo ein Kopf-CT gemacht wurde. Nachdem dabei nichts festgestellt wurde, bekam ich – wieder zurück beim Hausarzt – Physiotherapie verordnet, zuerst für den Rücken, dann für den Kiefer ... nein, das war, glaube ich, die Idee meines Zahnarztes. Auf jeden Fall fühlte ich mich damals gar nicht so, wie ich mir das im letzten Schuljahr vorgestellt hatte. Damals hatte ich nur noch davon geträumt, weg von zu Hause, weg von der langweiligen Kleinstadt zu kommen.“

## Isolierte Phobie

Wer unter einer isolierten Phobie leidet, hat Angst vor bestimmten „isolierten“ Situationen und Objekten, wie Spinnen, Blitzschlag, Flugzeugabsturz...



## Agoraphobie

Wer unter einer Agoraphobie leidet, hat Angst vor Situationen, in denen er bei Gefahr nicht „fliehen“ kann oder glaubt, die Kontrolle zu verlieren.



## Panikstörung

Wer unter einer Panikstörung leidet, neigt zu grundlosen Panikattacken mit Herzrasen, Schweißausbruch, Atemnot oder Zittern.



## Angst in vielen Facetten

Es gibt ganz unterschiedliche Formen der Angststörung. Die Grafik gibt einen ersten Überblick.



## Soziale Phobie

Wer unter einer sozialen Phobie leidet, hat Angst vor Situationen, in denen er im Mittelpunkt stehen und von anderen (negativ) bewertet werden könnte.



## Generalisierte Angststörung

Wer unter einer generalisierten Angststörung leidet, wird von ständig im Kopf kreisenden Sorgen und Ängsten gequält.

Johanna T.: „Seit ich denken kann, habe ich Angst, unter Leute zu gehen. Schon mit 13, 14 war das so. Die anderen gingen ins Schwimmbad. Ich hing zu Hause rum. Die anderen gingen shoppen. Ich blieb zu Hause. Als die anderen sich dann immer öfter verabredeten, um etwas trinken zu gehen oder später dann auch in die Disco, war es nicht anders. Ein paar Mal wurde ich auf eine Party eingeladen. Ich hatte jedes Mal solche Angst. Ich wurde ja schon rot, wenn mich einer angesprochen hat! Mir fiel auch nie etwas ein. Ich hab dann Einladungen abge sagt, weil ich mich nicht immer so blamieren wollte, dumm, langweilig, nass geschwitzt und mit knallrotem Kopf! Und jetzt? Bei Teambesprechungen bekomme ich kein Wort heraus! Ich traue mich nicht in die Kantine.“

Peter G.: „Früher bin ich gern gereist. Nicht so gern allein, aber letztlich machte es mir nichts aus, wenn ich bei meinen Dienstreisen ohne Begleitung unterwegs war. Irgendwann hat sich dann etwas verändert. In der Rückschau war es so, dass ich immer häufiger versuchte, am Abend nach Hause zurückzukehren. Es war so ein unbestimmtes Gefühl. Ich wollte einfach zu Hause sein. Das ist doch eigentlich ganz normal ...! Dass es nicht mehr normal war, habe ich dann gemerkt, als allein der Gedanke, in einem fremden Hotel nachts allein zu sein, für mich unerträglich war. Schon bei der Vorstellung wurde ich unruhig. Es wurde so eng in meiner Brust, dass ich es kaum aushalten

konnte. Ich habe dann andere Kollegen überredet, die längeren Auswärtstermine wahrzunehmen. Dass meinem Chef das auffallen musste, war ja klar!“

Michaela S.: „Diese ewige Angst macht mich noch verrückt! Immer muss ich ‚denken‘, denken, was auf mich zukommt, was alles passieren könnte, mir, meiner Familie oder meinem Hund, der ganzen Welt ... Dabei fallen mir Sachen ein! Darauf kommt nicht mal einer, der einen Horrorfilm dreht! ‚Was ist, wenn ...‘ – und dann geht es los, dann kreisen die Gedanken in meinem Kopf. Ich bin mit dem einen noch nicht fertig, da ist schon der nächste dran. Und immer so weiter. Vor allem nachts! Am nächsten Morgen bin ich dann wie gerädert. Mein Rücken tut weh, meine Schultern ... Manchmal denke ich, dass ich schon Muskelkater habe, weil ich so angespannt bin. Der Zahnarzt hat mir jetzt auch so eine Art Spange verschrieben, weil ich immer mit den Zähnen knirsche.“

Matthias K.: „Gestern war es wieder so weit, auf dem Weg zur Arbeit im Bus. Mir war plötzlich ganz komisch, irgendwie schwindlig, und mein Herz begann wie wild zu klopfen. Ich konnte nur noch denken: Nichts wie raus! Als ich endlich auf der Straße stand, hatte ich einen Puls von 164! Mein Kopf fühlte sich inzwischen an wie ein Riesenballon, der gleich platzen würde. Ich zitterte am ganzen Körper und war schweißnass. Mein Herz schmerzte so, dass ich es fast nicht aushielt. Ich musste irgendwie zu einem Arzt

kommen – meine Frau anrufen, die sollte mich hinfahren. Ich wollte mein Handy aus der Tasche holen, aber meine Hände zitterten so, dass ich es kaum schaffte.“

Leider handelt es sich nicht um erfundene Geschichten. Johanna T., Peter G., Matthias K. oder Michaela S. gibt es unter anderem Namen wirklich. Und mit ihnen gibt es viele Menschen, die Ähnliches berichten könnten. So unterschiedlich ihre Geschichten auf den ersten Blick erscheinen, sie haben eines gemeinsam: Alle leiden sie unter ihrer Angst, das heißt unter einer Angststörung.

Mit ihnen leiden in Deutschland derzeit fast 60 000 Menschen darunter. Sie alle haben schon einmal solche oder ähnliche Symptome einer Angststörung am eigenen Leib erfahren. Dabei ist diese Zahl nicht einmal sehr hoch gegriffen. Angststörungen bleiben wie bereits erläutert häufig unerkannt, und je nach Einordnung und Diagnose sind manche Untergruppen bei dieser Zahl nicht eingerechnet.

### Testen Sie sich

Und wie ist das bei Ihnen? Handelt es sich bei Ihrer Angst um eine Angststörung? Machen Sie doch einmal einen Test. Auf den folgenden Seiten finden Sie die deutsche Version des von W. W. K. Zung entwickelten SAS-Tests (SAS = Self-Rating-Anxiety-Scale), der weltweit eingesetzt wird. Er kann die Diagnose eines Arztes oder Psychotherapeuten zwar nicht ersetzen, hilft aber bei der ersten Orientierung.

**30**  
SEKUNDEN  
FAKTEN

**26 %**

der Krankheiten in der EU sind psychische Erkrankungen. Damit sind diese weiter verbreitet als jede andere Krankheitsgruppe – auch als Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**PLATZ 1**

geht an die Angststörungen. Sie sind der Spitzenreiter unter allen psychischen Störungen.

**JEDER**  
**SIEBTE**

EU-Bürger leidet unter krankhafter Angst. Insgesamt sind das 14 % der Bevölkerung.

Quelle: H.U. Wittchen u.a.: ECNP/EBC Report 2011, European Neuropsychopharmacology 21, 2011

## Der SAS-Test

Beantworten Sie alle Fragen, indem Sie jeweils die Aussage ankreuzen, die Ihrem Befinden während der letzten Woche am besten entspricht oder entsprochen hat. Notieren Sie auf einem Blatt die angekreuzte Zahl und rechnen Sie am Schluss alle Zahlen zusammen. Bei mehr als 36 Punkten sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

		nie oder selten	manch- mal	oft	meistens oder immer
1	Ich fühle mich nervöser und ängstlicher als sonst.	1	2	3	4
2	Ich fürchte mich ohne jeden Grund.	1	2	3	4
3	Ich rege mich leicht auf und bekomme das Gefühl, in Panik zu geraten.	1	2	3	4
4	Ich habe das Gefühl zusammenzubrechen.	1	2	3	4
5	Ich glaube, dass alles in Ordnung ist und nichts Schlimmes geschehen wird.	4	3	2	1
6	Meine Arme und Beine schlottern und zittern.	1	2	3	4
7	Ich leide an Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen.	1	2	3	4
8	Ich fühle mich schwach und werde schnell müde.	1	2	3	4
9	Ich fühle mich ganz ruhig und kann gut still sitzen.	4	3	2	1
10	Ich kann spüren, wie mein Herz ganz schnell pocht.	1	2	3	4
11	Ich leide unter Schwindelanfällen.	1	2	3	4

		nie oder selten	manch- mal	oft	meistens oder immer
12	Ich habe Ohnmachtsanfälle und das Gefühl, ohnmächtig zu werden.	1	2	3	4
13	Ich kann frei ein- und ausatmen.	4	3	2	1
14	Ich bekomme so ein Gefühl von Taubheit und Kribbeln in den Fingern.	1	2	3	4
15	Ich leide unter Magenschmerzen oder Verdauungsstörungen.	1	2	3	4
16	Ich muss häufiger als sonst Wasser lassen.	1	2	3	4
17	Meine Hände sind gewöhnlich trocken und warm.	4	3	2	1
18	Ich fühle, wie mein Gesicht heiß wird und ich erröte.	1	2	3	4
19	Ich schlafe leicht ein und finde erholsamen Schlaf.	4	3	2	1
20	Ich kann mich zu nichts aufraffen.	1	2	3	4
	<b>SUMME</b>	<input type="text"/>			

## Und jetzt?

Haben Sie den Test gemacht? Wie viele Punkte mussten Sie sammeln? Waren es über 36? Die Entwickler dieses Fragebogens gehen davon aus, dass ab einer Punktzahl von 36 eine behandlungsbedürftige Angststörung vorliegt.

Aber auch ein paar Punkte weniger kann für Sie bedeuten: Sie haben mehr Angst, als Ihnen guttut! Das kann heißen: Auch die Angst, die Sie kennen, ist quälend und beeinträchtigt Ihr Leben. Und wie? Vielleicht sind Sie so schüchtern, dass Sie es einfach nicht schaffen, wie die anderen in der Mittagspause in die Kantine zu gehen oder womöglich sogar die nette neue Kollegin anzusprechen und auf einen Kaffee einzuladen. Eigentlich sind Sie durch Ihre Angst zum richtigen Einzelgänger geworden. Immer sind Sie außen vor, weil Sie sich nicht überwinden können, auf andere zuzugehen.

Oder Ihre Angst raubt Ihnen den Schlaf, weil Sie vor lauter Sorgen, über die Sie nachdenken – nein, eigentlich nicht nachdenken, sondern (vor)grübeln müssen –, kein Auge zubekommen. Und auch tagsüber lassen Sie diese Sorgen nicht los. Schon zwei Tage hat Ihre Tochter nicht angerufen. Ob ihr etwas passiert ist? Gegen die Angst, die sich in Ihnen breitmacht, hilft nur ein Anruf, obwohl Sie wissen, dass Ihre Tochter diese Kontrollanrufe, wie sie sie nennt, überhaupt nicht leiden kann. Noch schlimmer sind natürlich die Ängste, die Sie gar nicht – zum Beispiel durch einen solchen Anruf – kontrollieren

können. Da genügt morgens ein Blick in die Zeitung, und das Angstkarussell in Ihrem Kopf beginnt sich zu drehen: Attentate, immer mehr Flüchtlinge, Flugzeugabstürze, Erderwärmung, Eurokrise. Wie soll das enden?!

Vielleicht kennen Sie auch Ängste, die Ihnen selbst absurd erscheinen – und doch können Sie nicht anders. Sie haben Angst in dieser und jener Situation, angesichts dieser und jener Gefahr, die – so wissen Sie – doch wirklich keine ist. Mäuse greifen nicht an, und der Besuch beim Zahnarzt ist vielleicht nicht angenehm, aber panische Angst davor ist wirklich nicht angebracht!

 **Leider gibt es auch Ängste, die sich gewissermaßen tarnen. Sie zeigen sich „nur“ körperlich.**

Vielleicht wagen Sie sich nicht aus dem Haus seit damals, als Sie diesen Angstanfall hatten – plötzlich, ohne Vorwarnung! Und jetzt haben Sie Angst, dass so etwas wiederkommt. Das heißt: Ihre Angst macht Ihnen Angst – auch dies eine quälende Form der Angst.

Leider gibt es jedoch auch Ängste, die sich gewissermaßen tarnen. Sie zeigen sich „nur“ körperlich: Ihre Muskeln sind so angespannt, dass sie schmerzen. Sie können nicht mehr richtig atmen. Ihnen wird

schwindlig. Ihr Herz spielt verrückt. Ihre Brust schmerzt. Sind dies nicht Schmerzen in der Herzgegend?! Und jetzt kommt die Angst: Ich habe einen Herzinfarkt. Genau so fühlt er sich an! Hoffentlich schafft es der Krankenwagen, mich rechtzeitig in die Notfallambulanz zu bringen. Auch diese Symptome können Angstsymptome sein. Unsere Sprache verrät uns schon, wie unser Körper Angst zeigt: Wir bekommen „kalte Füße“ vor Angst. Unser Herz „klopft bis zum Hals“. Wir sind „starr vor Schreck“ oder „leichenblass“. Die Angst „sitzt uns im Nacken“, sie „schnürt uns den Hals zu“. Wir haben „Muffensausen“ oder gar „Schiss“ und machen uns deshalb „vor Angst in die Hose“...

Aber diese Angst lässt sich überwinden. Dieser Ratgeber will Sie aufklären über Ihre Angst und darüber, was Sie unternehmen können, um wieder besser leben zu können.

### **Und wenn ich nichts unternehme?**

Sie haben sich vielleicht in einem der Beispielfälle wiedergefunden. Sie haben einen oder jeden der „Angsttests“ durchgeführt, die wir hier und im Hilfeteil ab S. 212 in Auszügen zitieren. Sie haben entdeckt, dass doch das eine oder andere Ergebnis der Auswertung für Sie zutreffen könnte. Sie wollen Ihre Angst, die Sie behindert, die Ihr Leben stört, loswerden. Ja, Sie sind wirklich motiviert. Aber jetzt zögern Sie: „Muss ich denn wirklich etwas unternehmen? So schlimm ist es doch gar nicht! Und außerdem: Da muss ich ja möglicherweise meine Angst

aushalten lernen. Davor habe ich doch solche Angst!“

Und dann kommen andere Gedanken: „Eigentlich schaffe ich es doch ganz gut, die meiste Zeit des Tages gar keine Angst zu haben, nicht an die Angst zu denken oder all dem aus dem Weg zu gehen, was mir Angst macht.“

Leider ist es mit der Motivation gerade bei Angststörungen so eine Sache. Denn die Angst zu überwinden bedeutet, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Und das macht Angst. Außerdem hat Ihre Angst ja auch – wie jede Angst – eine wichtige Funktion für Sie. Sie haben sie nicht ohne Grund, und im Laufe der Zeit haben Sie sich Ihr Leben um sie herum irgendwie mehr oder weniger stabil eingerichtet. Käme nicht alles durcheinander? Auch das macht Angst.

Deshalb sind vielen Selbsthilfeversuchen Grenzen gesetzt: Die Angst vor der Angst ist zu groß, als dass sie ohne professionelle Hilfe ausgehalten werden könnte. Aus diesem Grund zögern viele Menschen mit Angst, eine Psychotherapie zu beginnen, denn das bedeutet auch, die Angst „in Angriff zu nehmen“. Sie wählen lieber den vermeintlich leichteren Weg und versuchen weiterhin, irgendwie klarzukommen. Sie versuchen

- ▶ sich abzulenken
- ▶ „einfach positiv zu denken“
- ▶ Orte, Personen, oder Situationen, die Angst auslösen könnten, zu vermeiden
- ▶ aus angstauslösenden Situationen zu fliehen

- ▶ darüber nachzugrübeln, wie man die befürchtete „Katastrophe“ noch vermeiden könnte
- ▶ die Angst zu unterdrücken oder zu betäuben (mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten)
- ▶ irgendwelche „Sicherheitsmaßnahmen“ zu ergreifen (zum Beispiel durch Mitführen von Beruhigungsmitteln für alle Fälle)
- ▶ sich ständig rückzuversichern
- ▶ sich von anderen (zum Beispiel Ärzten) bestätigen zu lassen, dass man keinen Grund zur Sorge hat.

### **Gehen Sie in sich!**

Vielleicht hilft es Ihnen, Ihre Motivation aufrechtzuerhalten, wenn Sie sich ein Blatt Papier nehmen und einmal aufschreiben:

- ▶ Worin oder wobei behindert mich meine Angst?
- ▶ Wie könnte mein Leben aussehen, wenn ich mich durch diese Angst nicht behindern lassen würde?

Und jetzt fragen Sie sich:

- ▶ Sind diese Hindernisse wirklich so hoch, dass ich sie nicht überwinden kann, um endlich ein Leben zu führen, das meine Angst nicht (zer)stört?
- ▶ Was hindert mich daran, es mit den Störmanövern meiner Angst aufzunehmen?

Bedenken Sie: Die Heilungserwartung – Ärzte und Psychotherapeuten sprechen von der Prognose – ist gerade bei Angststörungen ganz entscheidend davon abhängig, wie lange die Betroffenen schon mit ihren Ängsten leben, wie sehr diese Teil ihrer Persönlichkeit (geworden) sind und wie fest sie in ihrem Leben und ihren Beziehungen verwurzelt sind. Anders ausgedrückt: Ärzte sprechen dann von einer ungünstigen Prognose, wenn die Angststörung chronisch geworden ist. Das heißt für Sie: Je früher Sie den Schritt wagen, sich mit Ihren Ängsten auseinanderzusetzen, desto größer ist die Chance, dass Sie endlich wieder ein Leben führen können, das nicht von Ihren Ängsten bestimmt und kontrolliert wird.

Natürlich werden Sie, wenn Sie am Ziel angelangt sind, kein angstfreies Leben führen. Ein Leben ohne Angst gibt es nicht und wäre auch nicht wünschenswert. Denn wir brauchen Angst!