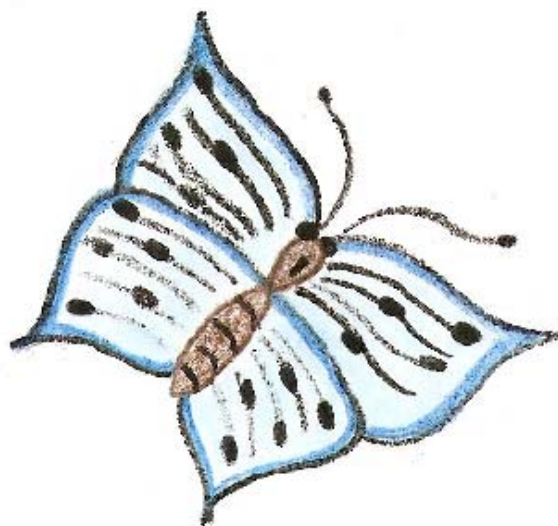


Angst- und Panikstörung

Zeitschrift von Betroffenen
für Betroffene

Ausgabe 2



Impressum

Redaktionsteam : Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe
Angst- und Panikstörung

Layout und

Endredaktion : Beate Koch , Elisabeth Oberbillig , Carina

Cover : Stefan Reis , Elisabeth Oberbillig

Herausgeber : Selbsthilfegruppe Angst und Panik in Trier
Treffen 14-tägig montags im Klinikum Mutterhaus

Auflage: 1500 Exemplare

Erscheinungsdatum: Dezember 2011

Druck: AOK Trier

Verwendungszweck

Die Zeitung richtet sich an alle, die unter einer Angst-und Panikstörung leiden. Es gibt genügend Fachzeitschriften, die sich mit diesem Thema beschäftigen. Deswegen fanden wir es wichtig, eine Zeitung für Betroffene von Betroffenen herauszubringen.

Bitte beachten Sie das Copyright! Eine öffentliche Weiterverbreitung muss mit den Kontaktpersonen abgesprochen werden.

Inhalt

Impressum	1
Eigentlich kennen wir das alle, Angst zu haben	3
Ein Erfahrungsbericht	4
Gängige Therapieformen-Wege aus der Angst	6
Sport und Psyche: Unzertrennliches Paar	11
Angst - Mein treuer Begleiter	12
Rückfälle: Wenn alles wieder von vorne beginnt	13
Entspannungstipps	15
Angst weg atmen	17
Angstpatient auf Reisen-Irland	18

Eigentlich kennen wir das alle, Angst zu haben

Was für die meisten Menschen eine ganz normale Schutzfunktion darstellt, wird für andere zum Problem.

Du hast Angst in Situationen die alltäglich sind. Beim Einkaufen überfällt sie Dich wieder PANIK.

Dann ist sie wieder da, die Angst vor der Angst. Bin ich noch normal?

Bei manchen verschwindet die Angst wieder, bei anderen weitet sie sich aus und wird lebensbestimmend. Während man bei anderen Krankheiten durch Ärzte eine treffsichere Diagnose erhält, lassen sich die Symptome der Angst nur schwer zuordnen. Am weitesten verbreitet ist dabei die Agoraphobie mit Panikstörung. Das heißt, die Angst vor bestimmten Situationen oder Orten. Die Angstausslösenden Situationen werden vermieden, die Isolation ist vorprogrammiert. Die sozialen Kontakte werden weniger, es kommt die Einsamkeit.

Spätestens dann sollte man Therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

Am bekanntesten dabei ist die Verhaltenstherapie oder auch Konfrontationstherapie genannt. Das heißt, es wird so lange in der angstausslösenden Situation geblieben, bis die Symptome der

Angst sich auflösen. Zusätzlich ist es empfehlenswert Entspannungsübungen zu erlernen z.B.: Autogenes Training. Da der Körper sich die ganze Zeit in Alarmzustand befindet, kommt hinterher die totale Erschöpfung.

Es erfordert viel Mut und Kraft, aber der Erfolg ist umso schöner.

Leider verstecken die meisten Betroffenen ihre Probleme und schämen sich ihrer Angst. Denn Angst gilt als Schwäche. Die Frage ist, wie sollen andere Menschen diese Krankheit akzeptieren, wenn es der Betroffene selber nicht tut?

Wir haben uns als Gruppe zusammengefunden, um uns gegenseitig zu unterstützen und Erfahrungen auszutauschen. Man kann nicht erwarten, dass die Erkrankung, durch die Arbeit in der Gruppe vollständig verschwindet, aber man kann ein Stück Weg gemeinsam gehen. Ein Stück Weg, um gemeinsam zu lernen, besser mit der Erkrankung umzugehen.

Beate Koch

Wer Interesse hat kann sich gerne melden. Die Gruppe trifft sich 14-tägig montags 19 Uhr.

Kontaktpersonen:

Beate Koch 0651/9962117

e-mail: shg-angsterkrankung@gmx.de

Homepage:
www.angsterkrankung.blogspot.com

Elisabeth Oberbillig 0651/309310

spielt werden. Wir singen acapella, man hört jeden falschen Ton.



Ein Erfahrungsbericht

Es ist wieder Karfreitag und ich werde den ganzen Nachmittag im Pfarrsaal und in der Kirche verbringen. Ich bin Mitglied eines Kirchenchores, nicht ganz freiwillig. Chorgesang ist ja an und für sich ein schönes Hobby, jedoch nicht für mich, jedenfalls nicht immer. Ich habe eine Angst- und Panikstörung. Gegen diese Angst kämpfe ich Tag für Tag an und an manchen Tagen eben mit Gesang.

Schon der Gedanke an diesen Tag mit den Proben und dem Gottesdienst bereiten mir Unruhe und Unbehagen, die Angst vor der Angst eben.

Probe im Pfarrsaal:

Mein Platz ist unmittelbar vor dem Dirigenten. Ich bin klein, sehr klein, auch dafür werde ich bestraft. Ich stehe immer in der ersten Reihe, ich kann mich leider nicht verstecken. Der Karfreitag ist meiner Meinung nach der schlimmste Tag im ganzen Chor Jahr. Im Gottesdienst darf keine Orgel ge-

Einsingen:

Ich bin von Anfang an sehr nervös, meine Hände sind schweißnass. Ich halte krampfhaft meine Notenmappe fest. Meine Knie schlottern, mir ist schwindlig. Warum nur habe ich diese blöden Schuhe mit den hohen Absätzen angezogen? Ich habe kein Gefühl in den Beinen, alles schwankt. Gleich falle ich um, ich muss raus hier! Lieber Gott, wenn ich schon zu deiner Ehre singe, könntest du doch dafür sorgen, dass es mir dabei gut geht. Blöde Angst, ich wusste, dass du kommst. Ich habe dich erwartet, aber ich werde jetzt gegen dich angehen.

Für wenige Minuten singe ich nicht mit, sondern konzentriere mich auf meinen Atem: einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen. Ich bin ganz ruhig, rede ich mir ein. Ich bewege meine Beine, meine Sangeschwestern kennen meine Unruhe, das ständige Hin- und her hippeln.

Das erste Lied wird angesagt, schnell das Notenblatt suchen. Es darf mir nix herunterfallen. Im Moment hasse ich Karfreitag, ich hasse alles, ganz besonders mich. Neuer Einsatz ! Ich kenne das Lied doch und konnte in den Proben prima mitsingen. Also, „Schau hin nach Golgatha“, erst piano, dann forte. Ich werde tatsächlich ruhiger, meine Stimme fester, sicherer. Das nächste Lied! Meine Nachbarin findet das Notenblatt nicht, ihr fällt die ganze Mappe herunter. Meine halte ich krampfhaft fest.

Bin ein bisschen schadenfroh, zeige ihr das richtige Blatt und bin dadurch etwas abgelenkt.

Das zweite Lied! Ich werde mutiger und singe lauter. Riskiere mal einen Blick nach hinten zu meinem Mann. Der ist in seinem Element, zwinkert mir zu und zwitschert in den höchsten Tönen. Jetzt sind die lateinischen Lieder an der Reihe. Die mag ich überhaupt nicht, der Text ist mir noch nicht so vertraut. Ich schaue verzweifelt in mein Notenblatt und versuche mich dahinter zu verstecken. Er brüllt schon wieder. Wir sollen zu ihm hersehen und nicht die Noten anstarren! Meine Ohren brummen. Ich tue nur so, als würde ich singen. Zwicke mir ganz fest mit dem Zeigefingernagel in den Daumen. Autsch, ich bin noch da! Die Dame hinter mir singt für zwei, es dröhnt in meinen Ohren. Er ist nicht zufrieden, gibt einige Erläuterungen.

Ich versuch mich wieder auf meinen Atem zu konzentrieren. Höre nun genau auf meine Nachbarinnen, die schon viele Jahre im Chor singen. Das gibt mir wieder Sicherheit und ich finde den richtigen Text und die richtigen Töne. Meine Notenblätter sind nass und total zerknittert. Egal, ich werde diese Probe, den Karfreitags Gottesdienst, die Generalprobe für Ostern und schließlich den Ostergottesdienst singend überstehen. Am Ende des festlichen Hochamtes werden die Besucher lautstark applaudieren und das ist sehr schön.

Gängige Therapieformen –

Wege aus der Angst

In der letzten Ausgabe wurden die am häufigsten vorkommenden Angststörungen beschrieben. Nun möchten wir Ihnen die dazu passenden Therapiemöglichkeiten vorstellen und erläutern.

Psychologische Behandlungsverfahren:

Konfrontationsverfahren.

Der Patient wird zunächst unter Begleitung des Therapeuten mit den angstausslösenden Reizen oder Situationen konfrontiert. Beispielsweise könnte eine Frau Angst haben, in einem Kaufhaus in Ohnmacht zu fallen.

Ziel wäre es in diesem Fall, ein Kaufhaus aufzusuchen und die Situation auszuhalten. Dies ermöglicht es der Betroffenen, zu erkennen, dass die Angst unbegründet ist und das gefürchtete Ereignis ausbleibt.

Ein Konfrontationsverfahren kann drei Veränderungen herbeiführen.

Die Erste ist die Gewöhnung (Habituation) an die Situation. Je länger, die oben genannte Patientin in der Situation verbleibt, desto weiter gehen die Angst und deren körperliche Begleiterscheinungen (z.B. Schwitzen, schneller Herzschlag) zurück. Oftmals folgt darauf eine sog. *kognitive Veränderung*, denn das befürchtete Ereignis bleibt aus. Aufgrund dieser *Realitätstestung* stellt die Patientin weiterhin fest, dass ihre vorhandenen Glaubenssätze nicht der Wahrheit entsprechen. Das Meistern der schwierigen Situation half ihr, mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Psychotherapeutisch spricht man von einer steigenden *Selbstwirksamkeitserwartung*. Als dritte Veränderung sollten ein Abbau von Vermeidungsverhalten und ein Aufbau von alternativen Verhaltensweisen erfolgen. In unserem Beispiel könnte die Patientin sich dahingehend entwickeln, dass sie zukünftig eine angstauslösende Situation nicht mehr verlässt, da sie gelernt hat, dass sie diese bewältigen kann. Folglich wäre das Vermeidungsverhalten, das Kaufhaus sofort wieder zu verlassen, abgebaut

und durch eine Alternative, dem Verbleiben in der Situation, ersetzt.

Varianten der Konfrontationsbehandlung:

Massiert vs. Graduiert

- Massiert, auch Flooding genannt, bedeutet, dass sich der Patient direkt zu Beginn der Therapie derjenigen Situation aussetzt, die er am allermeisten fürchtet.
- Beim graduierten Vorgehen erstellt der Patient eine Hierarchie von angstauslösenden Situationen. Diese sollte ca. 10 Situationen umfassen. Begonnen wird dann meist mit einer der mittelschweren Situationen.

In sensu vs. in vivo

- In sensu bedeutet, dass der Patient sich den Situationen in seiner Vorstellung stellt.
- In Vivo hingegen, ist ein Aufsuchen realer Situationen.

Systematische Desensibilisierung

- Ist ein Vorgehen ähnlich der graduierten Konfrontation. Der Patient erlernt zunächst ein

Entspannungsverfahren. Ist das Verfahren erlernt, stellt der Betroffene eine Angsthierarchie auf. Im Anschluss wird der Patient aufgefordert, sich die am wenigsten Angst auslösende Situation vorzustellen. Weiterhin soll er immer dann, wenn Angst auftritt, die erlernte Entspannungsmethode anwenden, so dass die Angst wieder verschwindet. Auf diese Art, werden alle Angstsituationen der Hierarchie bearbeitet, bis keine der Situationen mehr Angst auslöst.

Shame Attack-Übungen

- Der Einsatzbereich liegt vor allem in der Behandlung von sozialen Phobien. Der Patient wird aufgefordert, eine möglichst peinliche Situation herzustellen, welche bei fast allen Menschen ein Gefühl der Peinlichkeit auslöst. Dies könnte zum Beispiel, das „Gassi“-Führen eines Handfegers, statt eines Hundes sein oder mit aufgespanntem Regenschirm durch ein Kaufhaus zu gehen. Ziel ist es dabei, die Peinlichkeit als ein im Leben zugehöriges Gefühl zu akzeptieren.

Rollenspiele

- Diese werden eingesetzt, um alternative Verhaltensweisen zu vermitteln. Der Patient kann zum Beispiel üben, seine Meinung vor anderen zu vertreten, indem der Therapeut einen kritischen Widersacher mimit. Rollenspiele werden sowohl einzeln mit dem Therapeuten, als auch in einer Gruppe geübt, je nachdem welches Problem vorliegt.

Entspannungsverfahren:

Im Bereich der Angsttherapie, sind Entspannungsverfahren sehr wichtig. Die beiden gängigsten sind das Autogene Training (AT) und die Progressive Muskel Relaxation (PMR). Weniger therapeutisch eingesetzt, jedoch auf lange Sicht ebenfalls empfehlenswert sind: Yoga, Tai-Chi oder Qigong.

Autogenes Training:

- Das AT teilt sich in eine Unterstufe und eine Oberstufe. In der Therapie ist zunächst die Unterstufe relevant, da diese schneller zu erlernen ist. Allgemein geht es darum, sich über die sog. Autosuggestion zu entspannen. Es gibt hierzu sieben Übungen, bei welchen sich der Patient verschiedene Sätze vorspricht und

in diese hinein fühlt. Beispielsweise lautet ein Satz „Ich bin ganz ruhig – Ruhe“. Ein Anderer lautet „Der rechte Arm ist ganz schwer – Schwer“ und wird für jedes Körperteil gesprochen. Mit jeder Übung tritt eine tiefere Entspannung ein und der Patient kommt so in einen tiefen Entspannungszustand.

Progressive Muskelentspannung:

- Während der PMR werden die Muskeln der einzelnen Gliedmaßen, nacheinander für eine gewisse Zeit angespannt und anschließend entspannt. Sprich: es werden z.B. die Schultern hochgezogen, oben gehalten und anschließend völlig entspannt. Hierdurch tritt eine tiefe Entspannung des gesamten Körpers ein. Geübte können später, durch einen bestimmten Ablauf, in wenigen Sekunden völlig entspannen.

Andere:

- Yoga, Tai-Chi und Qigong bedürfen alle einer längeren Einübung und Begleitung durch einen erfahrenen Lehrer. Daher sind diese für therapeutische Zwecke weniger geeignet. Positiv bleibt jedoch zu

erwähnen, dass Yoga, Tai-Chi und Qigong aufgrund des Übens in einer Gruppe, auch über die Therapiedauer hinaus, von vielen Patienten beibehalten werden.

Störungsspezifisches Vorgehen

Generell gibt es keine festgeschriebene therapeutische Vorgehensweise bei einem spezifischen Problem. Es kommt immer auf den Patienten an und welche Stärken und Schwächen dieser besitzt. Ein erfahrener Therapeut kann aus allen Möglichkeiten schöpfen und so die Therapie an die Bedürfnisse des Betroffenen anpassen.

Dennoch lässt sich für einige Störungsbilder zumindest ein mögliches Vorgehen erläutern.

Panikstörung

- Wichtig ist, dass der Patient sich darüber klar wird, dass er oftmals normale körperliche Signale fehlinterpretiert. Zum Beispiel könnte jemand, nachdem er Treppen gestiegen ist, befürchten, dass er einen Herzinfarkt bekommt, da sein Herz nun schneller schlägt. Eine

mögliche Methode diesen Gedanken aufzulösen wäre, mit dem Patienten möglichst viele Treppen zu steigen und ihn aufzufordern, die aufkommende Angst auszuhalten. Der Betroffene wird feststellen, dass das befürchtete Ereignis ausbleibt. Weiterhin führt dies zu einem veränderten Denken und das wiederum hemmt den Aufschaukelungsprozess der Angst, der meist in einer Panik endet.

Agoraphobie

- Die Betroffenen haben Angst, einer Situation oder einem Ort, ohne Fluchtmöglichkeit, im Falle einer Panikattacke ausgeliefert zu sein. Daher besteht auch hier das Vorgehen zumeist darin, die angstausslösenden Situationen aufzusuchen und auszuhalten.

Soziale Phobie

- Menschen die unter einer Sozialen Phobie leiden, haben oftmals Angst, zu versagen oder durch andere abgewertet zu werden. Auch in diesem Fall hat sich die Konfrontation als sehr hilfreich erwiesen. Leidet jemand zum Beispiel darunter,

vor anderen Menschen zu sprechen, so würde mit genau dieser Situation gearbeitet werden.

Spezifische Phobie

- Die Angst wird durch ein bestimmtes Objekt ausgelöst und der Betroffene hat die Aufgabe, sich ebendiesem zu stellen. Das kann zunächst nur in der Vorstellung erfolgen. Typisch und fast Jedem bekannt, ist der Therapieerfolg einer Spinnen-Phobie. Am Ende ist es dem Patienten möglich, eine große Spinne angstfrei über seine Hand laufen zu lassen. Im Falle einer Spritzen-, Blut- und Verletzungs-phobie, werden mit dem Betroffenen Übungen zur Blutdruck-Steigerung durchgeführt. Die Übungen befähigen den Patienten, einer drohenden Ohnmacht, welcher ein Blutdruckabfall vorausgeht, entgegenzuwirken.

Generalisierte Angststörung

- Das Entkatastrophisieren ist ein spezielles Konfrontationsverfahren. Beispielsweise könnte sich eine Patientin sorgen, dass ihr Ehemann noch nicht von einer Geschäftsreise zurück gekommen sei und sich

womöglich ein tragischer Unfall ereignet haben könnte. Der Therapeut würde die Patientin nun dazu auffordern, sich diesen Fall ca. eine halbe Stunde lang ausgiebig vorzustellen. Im Anschluss sollen durch die Betroffene möglichst viele Alternativerklärungen, für die Verspätung des Gatten, gefunden werden. Der erste Schritt führt dazu, dass die Angst nachlässt. Weiterhin erzeugen die vielen alternativen Erklärungen ein Gefühl der Unwahrscheinlichkeit, der zunächst angenommen Katastrophe und die Patientin lernt an, weniger katastrophale Gründe für ein bestimmtes Ereignis zu denken.

Biologische Verfahren:

Zu den biologischen Verfahren zählt jegliche Art der medikamentösen Behandlung.

Diese kann in schweren Fällen helfen, den Patienten soweit zu stabilisieren, dass dieser mit einem psychologischen Behandlungsverfahren beginnen kann. Erfolgt neben der medikamentösen Behandlung keine psychologische Behandlung, besteht die Gefahr, dass mit Absetzen des Medikamentes auch die Symptome wieder auftreten (können) und der Patient dann keine neuen eigenen Bewältigungsweisen hat.

Alles in allem gibt es heute sehr viele Möglichkeiten, der Angst therapeutisch zu begegnen. Die hier vorgestellten Verfahren entstammen der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und erzielen sehr gute Erfolge.

Wir hoffen, dieser Artikel konnte Ihnen Mut machen, einen therapeutischen Versuch zu starten. Wir wünschen Ihnen, dass Sie die Angst besiegen und wieder ein freies Leben führen können.

Autoren:

cand. psych. Stephan Schwin-
nen, Universität Trier

Dr. Dipl.-Psych. Birgit Wein-
mann-Lutz, Universität Trier

Quellen: Lutz, W. (Hrsg.). (2010). *Lehrbuch Psychotherapie*. Bern: Hans Huber Verlag

Davidson, G.; Neale, J.; Hautzinger, M. (2007). *Klinische Psychologie*. Weinheim: Beltz Verlag



Sport und Psyche: Unzertrennliches Paar

Unabhängig von Ihrem Alter möchten Sie körperlich und geistig gesund sein. Ein realisierbarer Wunsch. Bewegung hält Sie fit. Zum Sport gehört jedoch auch die Psyche. Sie fühlen sich frei und glücklich, nachdem Sie sich sportlich betätigt haben. Das Ergebnis: Sie sind entspannter. Sport ist gut für Ihren Körper und Ihre Seele. Aber umgekehrt muss auch die Psyche fit sein, wenn sie Topleistungen erbringen wollen.

Sport als Mittel zum Stressabbau

Radfahren, Walking, Nordic Walking und Laufen zählen als wahre Stresskiller. Sportliche Betätigung dient nicht nur zu Ihrem Stressabbau, sondern auch als Ihr persönlicher Stimmungsregulator. Wenn sie körperlich aktiv sind, fühlen Sie sich nach dem Training wohler und alles scheint harmonischer.

Sport als Depressionskiller

Depressionen (Aggression, Kummer, Frustration etc.) gehören zu den häufigsten psychiatrischen Krankheiten im Alltag. Sport wird im Zuge der Heilung dieser Krankheit großgeschrieben. Aerobe Belastungen (Laufen, Radfahren, Walken, Nordic Walking etc.) heben Ihr Stimmungsbarometer an.

Eine wesentliche Rolle spielen dabei die so genannten Endorphine (Glückshormon).

Sport als „Psychostabilisator“

Sport stabilisiert Ihre Psyche und steigert Ihre geistige Leistungsfähigkeit. Ihre Hirndurchblutung nimmt zu. Auch der Gehirnstoffwechsel wird durch Körperliche Betätigung forciert. Frauen aufgepasst: Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Risiko psychischer Labilität. Ihre Ovarialfunktion nimmt ab. Ihr Gehirnstoffwechsel verändert sich auf Grund eines Östrogenmangels (Abnahme der Endorphine). Störungen im Essverhalten, Aggressionen und ein Mangel an physischer und psychischer Aktivität sind die Folge. Seien Sie daher sportlich aktiv.

Sport wirkt positiv auf die Psyche!

Wer es schafft, den inneren Schweinehund zu überwinden, der hilft nicht nur seinem Herzen. Sport beugt unter anderem Altersdiabetes vor, da das Gewebe empfindlicher auf das körpereigene Hormon Insulin reagiert. Sportliche Frauen schützen sich aktiv vor Osteoporose und damit vor manchem Knochenbruch im höheren Alter. Die Erschütterungen beim Laufen stimulieren die Knochen, die neue Zellen bilden und so noch stabiler werden.

Zahlreiche Studien belegen zudem wie positiv Sport auf die Psyche des Men-

schen wirkt. Nach einem dreimonatigen Laufprogramm fühlten sich Aktive im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich besser. Sie waren weniger müde, erregt, empfindlich, reizbar und deprimiert. Sport hebt die Stimmung und löst Spannungen.

Wir machen uns gerne mit Ihnen auf den „Weg“

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr Physio Point Team



Angst – mein treuer Begleiter

Das erste Mal, dass ich mich richtig ängstlich gefühlt habe, war ich auf dem Weg zum Kindergarten. Ich erinnere mich noch gut an die Situation, in der ich an einer Horde Soldaten vorbeiging. Meine Gedanken überschlugen sich mit Hirngespinnsten, was mir in diesen paar Sekunden alles passieren könnte. Nach mehreren Anläufen geschah natürlich das was immer passiert, nämlich nichts.



Nenne dich nicht arm, weil dein Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur, der nie geträumt hat.

Marie von Eber-Eschenbach

Seit diesem Tag ist die Angst mein treuer Begleiter, mal mehr ,mal weniger, in Form von Schüchternheit, als die sie meine Lehrer und Eltern gern betiteln und wie sie mein Arzt und meine Therapeutin sie heute nennen in Form von sozialer Phobie und Agoraphobie. Aber nie ist sie komplett verschwunden, nicht einen einzigen Tag lang. In alltäglichen Situationen komme ich recht gut zurecht. Ich übe oft, gehe alleine raus, fahre Bus, versuche mich nicht auszugrenzen.

Leider weiß ich nicht wie viele Arbeitsstellen auf das Konto meines Begleiters und meinen, sehr unterhaltsamen, aber doch realitätsfernen Gedanken gehen, es dürften an die 5-6 Stellen gewesen sein, von denen manche leider echte Traumstellen gewesen sind. Erst vor einigen Wochen habe ich die letzte aufgegeben, bei der ich gerade

die Probezeit von zweieinhalb Wochen überstanden habe. Es läuft alles super, keine Fehler oder Probleme und da ist sie wieder- die Angst. Morgens, mittags und abends, einfach immer, kann keinen klaren Gedanken mehr fassen, kann kaum schlafen. Ich fühle mich als würde ich furchtbar krank, ständige Übelkeit, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, und Bauchschmerzen, als würde ich jeden Moment unter meinen Versagungsängsten zusammenbrechen oder ersticken, bekomme kaum Luft obwohl ich schneller atme als normal. Ich spüre Panik in mir aufsteigen, mein Herz tut weh. Wenn ich jetzt auf die Arbeit gehe, sterbe ich mit Sicherheit, falle einfach tot um. Nach einigen Minuten beruhige ich mich wieder, ver falle in Depressionen und bekomme erst mal einen Weinkrampf, bis ich völlig erschöpft zurück ins Bett gehe und ein paar Stunden Schlaf nachhole. Die Arbeit kann ich abschreiben, bin schon 1 Stunde zu spät und in dem Zustand kann man mich nicht auf die Menschheit loslassen. In einigen Tagen lassen die Depressionen nach und ich finde langsam zurück in mein Leben und zu mir selbst.

Ich weiß, das beste Mittel gegen die Angst ist Überwindung, sich ihr einfach entgegenzustellen, doch dazu braucht man viel Kraft und die habe ich nicht. Denn die Angst ist mit jeder Arbeit, die ich aufgegeben und ihr somit Recht gegeben habe, ein großes

Stück gewachsen, Aber ich gebe nicht auf, denn die Hoffnung und Lebensfreude konnte sie mir nie nehmen und ich werde einen Weg finden Kraft zu tanken und weiter zu kämpfen!

Marina



Rückfälle: Wenn alles wieder von vorne beginnt

Viele Angstpatienten fürchten sich vor Rückfällen und davor, das ganze innere Chaos erneut durchmachen zu müssen. Verhaltenstherapeuten sind weniger besorgt über die Tatsache, dass ihre Patienten hin und wieder Angst empfinden. Im Gegenteil, sie empfehlen die Angst als hilfreiches Signal des Organismus zu verstehen, welches uns auf eine Überforderung hinweist und uns lehren will in Zukunft besser auf uns zu achten. Jeder Rückfall enthält so die Information, wie wirksame Veränderungsbemühungen aussehen können.

Therapeuten empfehlen einen Vierstufenplan zum Umgang mit und zur Vorbeugung von Rückfällen:

1. Stufe: „Für sich sorgen“

„Jeden Morgen bringen die Menschen ihr Haar in Ordnung, nicht aber ihr Herz.“ Dieses chinesische Sprichwort umschreibt treffend, worauf es in der ersten Stufe zur Vermeidung von Rückfällen ankommt.

Viele Angstpatienten erleben körperliche Notfallreaktionen, wenn sie über eine gewisse Zeit „unvernünftig“ gelebt haben. Mangelnde körperliche Betätigung, zu wenig Schlaf, zu viele Zigaretten, unregelmäßige Mahlzeiten oder häufiger Alkoholkonsum belasten den Organismus und machen ihn anfälliger für vegetative Stressreaktionen. Wenn man weiß, dass der eigene Körper dazu neigt, auf Stress plötzlich heftig zu reagieren, ist es notwendig, ihn durch eine gesunde Lebensführung zu stabilisieren. Insgesamt kommt es auf der ersten Stufe darauf an, sein Leben so zu gestalten, dass übermäßige Belastungen in einem erträglichen Rahmen bleiben und erholsame Bedürfnisse ihren Raum bekommen.

2. Stufe: Hellsehen

Die zweite Stufe zur Vermeidung von Rückfällen bereitet den Umgang mit künftigen Risikosituationen vor. Jeder Mensch kennt seine Schwächen und

Belastungen, die ihn immer wieder einholen. Angstpatienten sollten schon während der Therapie ihre typischen, zu Angstanfällen führenden Überlastungssituationen erkennen lernen und Abwehrmaßnahmen einüben. Je mehr persönliche Stresssituationen man kennt, umso seltener findet man sich von starken Belastungen oder gar von Angstanfällen überrumpelt.

3. Stufe: Der Rückfall als Helfer

Will man einen Angstanfall als Helfer benutzen, müssen die Situationen, in denen die Panik aufgetreten ist, genau auf „Risikofaktoren“ hin untersucht werden. Man sollte lernen Frühwarnsignale zu erkennen und rechtzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Viele Patienten wissen genau, dass sie sich quälen, sie bemerken ihre ungunstigen Gedanken und Gefühle in bestimmten Situationen. Sie können sich aber nicht durchringen, rechtzeitig wenigstens ein bisschen für sich zu sorgen. Zur Verdeutlichung kann man sich folgendes Beispiel vor Augen führen. Leuchtet während einer Autofahrt die Ölkontrollleuchte am Armaturenbrett würde jeder an die nächste Tankstelle fahren um das Problem zu beheben. Hat man selbst ein ungutes Gefühl während der Fahrt, nimmt man sich nicht die Zeit für einen kurzen Stopp und etwas frische Luft. Die Patienten warten bis aus dem ungunstigen Gefühl eine Panikattacke wird. Stufe 3 soll ebendies verhindern. Aus der Erfah-

nung mit Rückfällen kann man zunehmend genau mögliche zukünftige Risikosituationen erkennen und sich entsprechend gut vorbereiten.

4. Stufe: Selbstbehandlung

„Sich der Angst stellen“ heißt die Devise. Falls Sie denken, allein nicht in der Lage zu sein, die bekannten Angstbewältigungsübungen durchzuführen, bitten sie Freunde oder Familienmitglieder um Unterstützung! Auf keinen Fall sollten die Angehörigen Rückzugstendenzen gutheißen. Jeder Versuch, nach draußen zu gehen ist lobenswert. Für die Helfer der Angstpatienten gilt ganz allgemein: Jede Veränderungsaktivität unterstützen, kein Bedauern bei Rückzug und Verkröchen! Helfen sie stattdessen den Betroffenen, aus dem dunklen Loch des Vermeidungsverhaltens herauszukommen. Falls Angstpatienten es trotz aller Mühe und Unterstützung nicht schaffen, ihren Rückzug aufzugeben, kann nur der erneute Gang zum Therapeuten empfohlen werden.

Zusammenfassung → C 1997 S. Leidig
PFK Bad Dürkheim

*Man findet das Glück nur selten dort,
wo man es sucht.*



Entspannungstipps

Angstkranken sind oft in vielfacher Hinsicht „verspannt“ und leben auf einem relativ hohen „Erregungsniveau“. Angst und Entspannung sind nicht miteinander vereinbar, so dass gelungene „Entspannung“ eine der hilfreichsten Strategien gegen Angst ist. Finden Sie mit Hilfe der folgenden Hinweise heraus, welche der verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten und –Methoden Ihnen am besten helfen.

Seelenhygiene

Befreien sie sich von belastenden Gedanken, indem Sie diese mit einem Freund oder Arzt besprechen, einem Tagebuch mitteilen oder in einem Brief festhalten. Treffen Sie mit anderen Menschen klare Absprachen, um unnötigen Reibungen und Missverständnissen vorzubeugen. Vermeiden Sie Kontakte, die erfahrungsgemäß auf Streit und Aufregung hinauslaufen. Gönnen Sie sich eine Psychotherapie,

wenn Ihnen innere und äußere Konflikte oder eingefahrene belastende Verhaltensmuster keine „Ruhe“ lassen. Lernen Sie bei Bedarf „nein“ zu sagen und Ungünstiges (Themen, Beziehungen, Gegenstände) „loszulassen“. Versetzen Sie sich durch Humor, spielerisches Verhalten und bewusstes Lächeln in einen entspannten Zustand. Viele Menschen verhelfen sich auch dadurch zu mehr Entspannung und Gelassenheit, indem sie beten oder sich einmal am Tag fragen, was es alles gibt, wofür sie dankbar sein können.

Atementspannung

Menschen atmen normalerweise 8- bis 12-mal pro Minute ein und aus. Achten Sie besonders in Belastungssituationen darauf, nur 6-mal oder sogar noch weniger pro Minute zu atmen. Sie werden angenehm überrascht sein, wie beruhigend dies unmittelbar wirkt. Indem Sie sich auf die Atmung konzentrieren, lenken Sie sich zugleich von inneren und äußeren störenden Reizen (bzw. beunruhigenden Gedanken) ab. Bemühen Sie sich vor allem um eine verhältnismäßig lange und tiefe Ausatmung. Denn diese Phase bringt die eigentliche Entspannung. Das Ausatmen sollte möglichst doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Unterstützen Sie sich, indem Sie innerlich beim Ausatmen doppelt so lange mitzählen wie beim Einatmen. Lassen Sie die Luft beim Einatmen durch die Nase und

beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund strömen. Achten Sie darauf, dass sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt (= Zwerchfellatmung) und beim Ausatmen senkt (wie bei einer heranrollenden und anschließend abebbenden Welle). Für die „kleine Entspannung zwischendurch“ reicht oft schon ein tiefes Durchatmen (verbunden mit einem befreienden Stöhnen).

Progressive Muskelrelaxation

Die von Jacobson entwickelte Progressive Muskelrelaxation (PMR) vermittelt dem Anwender ein Gespür dafür, wie sich Muskel in angespanntem und entspanntem Zustand unterschiedlich anfühlen. Der Übende spannt erst eine bestimmte Muskelpartie mehrere Sekunden fest an (z. B. die rechte Faust und den rechten Arm), um dann loszulassen und die Entspannung wahrzunehmen. Dieses „Umschalten“ wird nach und nach an allen wichtigen Muskelpartien trainiert. Mit der Zeit fällt es dem Anwender immer leichter, sich über das beschriebene Wechselspiel in einen entspannten Zustand zu versetzen. PMR gehört wie das nachfolgend beschriebene Autogene Training zu den Methoden, die man besten unter Anleitung erlernt (z. B. in Form von Volkshochschulkursen oder Angeboten der Krankenkassen). Anfänglich sollte man täglich wiederholt üben. Es gibt mittlerweile Bücher, Au-

diokassetten und CDs mit entsprechenden Anleitungen. Viele Stadtbibliotheken haben diese Hilfsmittel in ihrem Bestand, wo man sie gegen geringe Gebühr ausleihen und testen kann (ob man von einer bestimmten Stimme oder Musik angesprochen wird, ist oft eine Geschmacksfrage). Auch Krankenkassen und pharmazeutische Firmen stellen oft geeignete Hilfen zur Verfügung.

Autogenes Training

Beim Autogenen Training entspannt sich der Übende selbst („autogen“), indem er formelhaft Funktionen seines vegetativen Nervensystems anspricht und dessen Funktionen beeinflusst (wie Atmung, Durchblutung und Herzschlag). Typische Formeln sind „Ich bin vollkommen ruhig“, „Meine Arme werden ganz warm und schwer“ und „Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig“. Die Übungen erfolgen im Liegen oder Sitzen („Kutscherhaltung“) und werden durch eine abschließende Muskelanspannung („Weckreiz“) beendet.

Fernöstliche Praktiken

Als besonders bekannte Beispiele für solche Praktiken seien hier Yoga, Qigong und Tai Chi genannt. Diese Ansätze können und sollen zwar alle entspannend wirken, erschöpfen sich aber nicht in diesem Effekt. Es handelt sich durchweg um ganzheitliche Ansätze, die Körper und Seele in eine bessere

Verfassung versetzen sollen, einen philosophischen Hintergrund haben und stets die Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer erfordern.

Quelle: http://www.angst-aus-unft.de/AAA_Entspannungstipps.htm

Angst weg atmen

Vorbemerkung: Die meisten Vorgänge in unserem Körper (wie Herzschlag, Verdauung, Harnproduktion) können wir willentlich nicht beeinflussen. Eine Ausnahme ist die Atmung, die wir in Grenzen steuern können. Da sich die Atmung ihrerseits auf die Herzfrequenz auswirkt, haben Sie sogar die Möglichkeit durch langsames Atmen Ihren Herzschlag zu drosseln bzw. durch schnelles Atmen ihn zu beschleunigen. Angst und Panik sind meist mit „Herzklopfen“ bzw. „Herzrasen“ und raschen, flachen Atemzügen verbunden. Nutzen Sie diesen Zusammenhang, indem Sie Ihren Organismus durch gezieltes ruhiges Atmen in einen entspannteren Zustand versetzen. Beachten Sie dabei folgende Tipps (modifiziert nach H. Morschitzky. Angststörungen 1998):

1. Menschen atmen normalerweise 8- bis 12-mal pro Minute ein und aus. Achten Sie besonders in Angstsituationen darauf, nur 6-mal oder sogar noch weniger pro Minute zu atmen. Sie wer-

werden angenehm überrascht sein, wie beruhigend dies unmittelbar wirkt. Indem Sie sich auf die Atmung konzentrieren, lenken Sie sich zugleich von inneren und äußeren Angstreizen (bzw. ängstigenden Gedanken) ab.

2. Bemühen Sie sich vor allem um eine verhältnismäßig lange und tiefe Ausatmung. Denn diese Phase bringt die eigentliche Entspannung. Die Ausatmung sollte möglichst doppelt so lange dauern (wenn nicht sogar dreifach so lange) wie die Einatmung. Unterstützen Sie sich, indem Sie innerlich beim Ausatmen doppelt so lange mitzählen als beim Einatmen

3. Atmen Sie wenn möglich immer durch die Nase ein. Wenn Sie die Luft bei geschlossenem Mund gleichsam „einschnüffeln“ (Schnupern, Riechen) unterstützen Sie automatisch die (gesündere) Bauchatmung. Ein weiterer Trick zur Förderung der Bauchatmung besteht darin, die Arme hinter dem Kopf zu verschränken (und so die Brustatmung gleichsam einzufrieren). „Einschnüffeln“ vermittelt zudem das Gefühl, ganz durchatmen zu können.

4. Unterstützen Sie die Nasenatmung mit einem für Sie angenehmen realen oder phantasierten Duft. Tragen Sie ein Duftfläschchen (Neroli, Minze) mit sich und riechen Sie in Angstsituatio-

*Lebe Heute,
vergiss die Sorgen der Vergangenheit.*

5. Setzen Sie beim Ausatmen die „Lippenbremse“ ein. Bei dieser entweicht die Luft durch die leicht geschlossenen bzw. minimal geöffneten Lippen. Die „Lippenbremse“ verlangsamt die Ausatmung und fördert wesentlich die Entspannung. Verbinden Sie das Ausatmen mit einem Geräusch (wie „pfff“, „uuu“, „ouuum“). Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, eine wohlschmeckende warme Flüssigkeit aufzunehmen, und spüren Sie, wie diese Ihren Magen erwärmt.

6. Lassen Sie nach dem Ausatmen einen Moment der „Atemstille“ zu, bis Ihr Körper wieder nach Einatmung verlangt. Halten Sie nach dem Einatmen nicht die Luft an, sondern wechseln Sie nahtlos zur Ausatmung über.

7. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie mit dem Atemstrom Kraft und Energie (Sauerstoff) tanken und beim Ausatmen Verbrauchtes, Belastendes und Ängstigendes abwerfen. Finden Sie eine für Sie passende Formel mit der Sie das Ein- und Ausatmen begleiten (wie „Mit jedem Atemzug gewinne ich mehr Energie und Selbstvertrauen“, „Mit jedem Ausatmen gebe ich etwas Angst, Anspannung und Schmerz ab“).

8. „Erden“ Sie sich: Stellen Sie mit leicht gegrätschten und etwas gebeug-

ten Beinen (federnd wie beim Skifahren) flach und sicher auf den Boden. Spüren Sie beim Ausatmen, wie das Gewicht Ihres Körpers über die Füße auf den Boden drückt und Ihnen so Halt verleiht. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, Kraft und Energie aus der Erde aufzunehmen. Spüren Sie, wie Sie von der Erde getragen werden. Diese Übung wirkt sehr gut Schwindel und Ohnmachtsängsten entgegen.

9. Verbinden Sie das Ausatmen mit entspanntem Seufzen und Stöhnen. Stöhnen Sie alles weg, was Sie hemmt, belastet und blockiert.

10. Singen Sie Ihr Lieblingslied, wenn Ihnen die bisherigen Tipps zu technisch und schwierig klingen. Der Gesangsrhythmus normalisiert automatisch Ihre Atmung. Wer singt, muss vor allem ausatmen! Vielleicht verstehen Sie jetzt, warum manche Kinder singen, wenn Sie Angst haben.

Quelle:

www.angstausunft.de/AAA_Angst_Panik_wegatmen.htm

Angstpatient auf Reise, Irland

Tag 0

Ich sitze hier in meinem Kämmerlein und frage mich, warum ich dieser Reise zugesagt habe. Aber als die Reise geplant worden ist, ging es mir erstens sehr gut und zweitens, war der Termin so weit weg, dass ich gedacht habe: Beate, das packst du locker! Dazu muss man sagen: *manchmal neige ich zur Überschätzung!*

Na ja, mein Magen rebelliert, mein Kreislauf streikt, Panik ist im Anmarsch. Die Recherche hat ergeben, dass die Busfahrt mit viel Glück nur lächerliche neun Stunden dauert. Die letzte Fahrt dauerte bei mir eine halbe Stunde, mit Hängen und Würgen. Dann geht es auf eine Fähre - *über Nacht!* Die letzte Fahrt mit einer Fähre dauerte 45 Minuten - *inklusive Panik!* Alles jammern nützt nichts, es ist bezahlt und was ich bezahle, nutze ich auch - *mitsamt Nervenzusammenbruch!* Morgen Früh um 04 Uhr 30 geht es los, basta!

Na ja, packe schon mal mein Notfallpaket ein, was ich meiner Meinung nach auch brauchen werde! Das heißt: Tabletten gegen Angst, (natürlich pflanzlich) Kreislauftropfen, Magnesium, B- Vitamine, Globolis gegen Reisekrankheit usw....

Manchmal glaube ich, ich habe sie nicht mehr alle. Egal, eingepackt ist eingepackt!

Tag 1

Nun ist es soweit, wir haben 4 Uhr 30!!!! Die Busfahrt kann losgehen. Langsam wird mir schlecht. Egal!

10 Uhr

Mittlerweile sind wir in Paris und ich überlege, ob man diese Stadt nicht als Übung nehmen sollte. Wer das überlebt, hat mit Sicherheit keine Angst mehr Auto zu fahren. Allerdings ist zu befürchten, dass meine Gruppe diese Übung ablehnt. Also verwerfe ich den Gedanken wieder. Mir geht es mittlerweile den Umständen entsprechend gut (diesen Satz wollte ich immer schon mal sagen)

16 Uhr 30

Hurra wir sind endlich an der Fähre und ich lebe noch, *gerade so*. Apropos Fähre, da war doch noch was? Ach ja, mein nächstes Problem wartet schon auf mich.

17 Uhr 30

Wir sind an Bord und ich habe jetzt schon das Gefühl zu schaukeln.

20 Uhr

Habe gerade beschlossen die Fahrt auf der Fähre als Abenteuer zu betrachten.

Komme mir vor wie Jack Sparrow auf hoher See. Kein Problem!

21 Uhr

Versuche jetzt zu schlafen, nicht ohne vorher mein Notfallprogramm zu nehmen.

Tag 2

3 Uhr 50

Oje, bin gerade wach geworden und es schaukelt wie verrückt, oder ist es Einbildung? Nein, nachdem ich meinen Mann geweckt und nachgefragt habe, schaukelt es bei ihm auch. Hochsensibel, wie er so ist, kommt von der anderen Seite in einem genervten Ton: „Schlaf einfach weiter.“

Na super! Also beschließe ich, erst einmal in Panik zu geraten. Nachdem ich schweißgebadet vor Angst bin, schlafe ich doch wirklich wieder ein. Muss aber gestehen, dass mein Notfallpaket wieder zum Einsatz gekommen ist. Überlege vorher noch, ob ich der Apotheke einen Dankesbrief schreiben soll, oder vielleicht doch lieber den Herstellern?

7 Uhr

Das Meer bewegt sich immer noch, aber nachdem ich meinen Verstand eingeschaltet habe, fällt mir doch glatt auf, dass dies ein Schiff ist und es dementsprechend auch schaukelt. Als ich gerade meine Intelligenz bewunde-

re, sehen wir Land. *Gott sei Dank!*
Gleich geht es in den Bus und auf nach
Dublin. Ich schwanke immer noch!
Mein Bedarf an Abenteuer ist im Mo-
ment gedeckt.

Tag 3

Nachdem ich eine recht gute Nacht in
der irischen Hauptstadt verbracht ha-
be, erkunden wir die Stadt. Nach ei-
ner tollen Stadtrundfahrt und einigen
Besichtigungen, landen wir in der
Guinness Brauerei. Es ist sehr interes-
sant. Nach einem Pint of Guinness,
geht es mir richtig gut. (Sollte ich viel-
leicht in mein Notfallprogramm auf-
nehmen.)

Tag 4

Auf geht es ins Landesinnere. Viel-
leicht erwähne ich noch, dass wir mit
einer Reisegesellschaft, passend zu
meiner Sozialphobie, unterwegs sind.
Aber es sind nur supernette Leute und
so hat sich nach anfänglichem Unwohl
sein meine soziale Phobie gelegt.
Außerdem bin ich ja Profi, wozu leite
ich seit 2002 eine SHG. *Wende vielleicht
mal meine eigenen Ratschläge an!*

Mit einer Panoramafahrt durch eine
atemberaubende Landschaft und ein
paar Besichtigungstops, legt sich auch
meine Aufregung. Mittlerweile hat
sich meine Panik im Bus geregelt. Wie
heißt es so schön: *üben, üben, üben!* Was
soll ich sagen, es funktioniert.

Tag 5-7

21

Schöne Tage, keine Zeit für Panik



Tag 8

Heute geht es zum Whiskey trinken
und danach auf meine „geliebte“ Fäh-
re. Könnte mir ja eine Flasche Whiskey
mitnehmen. Auf dem Schiff schaukelt
es so oder so. Verwerfe den Gedanken
aber gleich wieder. Mein Mann schaut
als hätte er erraten, was ich gedacht
habe und schüttelt schon mit dem
Kopf. Gut, dann halt nicht.

15 Uhr 30

Wir sind auf der Fähre. Habe schon
mein Notfallpaket eingenommen. Ein
Glas Whiskey habe ich auch getrun-
ken, kann ja nichts schaden. Außer-
dem war es kostenlos, da muss probie-
ren auch mal erlaubt sein.

23 Uhr

Wir haben uns eine tolle Show angese-
hen. Ablenkung ist alles! Ich glaube
mein Bett schaukelt schon wieder, aber
mein *hochsensibler* Mann meint, dies-
mal hätte ich sie wirklich nicht mehr
alle, seins schaukelt nämlich nicht. Al-
so beschließe ich, nach weiteren Not-

fallmaßnahmen, zu schlafen - was mir nicht sehr gut gelingt!

Tag 9

Die Nacht war kurz und wenig erholbar. Aber Frankreich ist bald in Sicht und ich lebe noch, *Hurra!* Jetzt geht es mit dem Bus zurück nach Hause. Versuche jetzt mit einem Hörbuch zu entspannen. Es ist fast geschafft.

Die letzten zwei Stunden habe ich leichte Panik, tröste mich aber damit, dass ich wahnsinnig stolz auf mich sein kann. Alle anderen sind jedoch auch ziemlich fertig. Vielleicht bin ich ja doch normal?

Diese Reise hat gezeigt, dass mir wieder vieles offen steht. Meine Ängste waren zwar da, aber ich habe in all den Jahren so viel gelernt. Nach über 25 Jahren Angst und Panikstörung, habe ich mit viel Mut und harter Arbeit, es endlich geschafft, ein paar Träume zu verwirklichen z.B. Reisen!

Es wird immer wieder Rückschläge geben, aber auch die werde ich meistern. Mit viel Übung, Zuversicht und lieben Menschen um mich herum, werde ich noch einiges erreichen.

Glaube, das nennt man Leben!

Beate Koch

