

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

GUDRUN GÖRLITZ
NADINE BACHETZKY

Selbsthilfe bei Ängsten

Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

**GUDRUN GÖRLITZ
NADINE BACHETZKY**

Selbsthilfe bei Ängsten

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86131**

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2022 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Weiß-Freiburg GmbH

unter Verwendung einer Abbildung von © Adobe Stock/John

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86131-0

E-Book ISBN 978-3-608-11874-2

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20559-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

Einführung 13

TEIL I – GESUNDE UND BEHANDLUNGS- BEDÜRFTIGE ÄNGSTE

**1 Wie erkenne ich den Unterschied zwischen
gesunden und behandlungsbedürftigen Ängsten?** . . . 18

- 1.1 Übung: Meine persönliche Angstanalyse 21
- 1.2 Übung: Angst oder ein anderes Gefühl? 27
- 1.3 Übungsblatt: Basisgefühle 29
- 1.4 Übungsblatt: Gefühlskörper 30
- 1.5 Übungsblatt: Angst und Katastrophengedanken 32

**2 Welche ersten Schritte zur Selbsthilfe
kann ich heute schon beginnen?** 34

- 2.1 Leitsätze zum Umgang mit Angst 34
- 2.2 Übung: Hilfreiche Gedanken entwickeln
(Zwei-Spalten-Technik) 37
- 2.3 Übung: Ich bin nicht allein, ich habe mich 40
- 2.4 Gesundheitsfürsorge 43
- 2.5 Übungsblatt: Gesundheitsüberprüfung 45
- 2.6 Übung: Umgang mit unangenehmen Gefühlen 46
- 2.7 Trostbrief einer Patientin an sich
und ihre übersteigerte Angst 50
- 2.8 Ordnung in meine Ängste bringen 51
- 2.9 Anleitung zur Angstkonfrontation
für die Hosentasche 53
- 2.10 30 kleine Sofortmaßnahmen zur Selbsthilfe 54

TEIL II – BEHANDLUNGSBEDÜRFTIGE ÄNGSTE: MERKMALE UND »ERSTE HILFE«

1 Grundlagen	58
1.1 Antworten auf drängende Fragen	58
1.2 Das »Angstkarussell«.	65
1.3 Übung: Mein individuelles Angstkarussell	68
1.4 Übung: Die vier Ebenen meiner Angst	69
1.5 Übung: Der Angst einen Namen geben	71
1.6 Neuropsychologie der Angst	76
1.7 Vermeidungsverhalten und andere falsche Helfer	79
1.7.1 <i>Information: Schädliche Auswirkungen von Vermeidungsverhalten</i>	83
1.7.2 <i>Übung: Das Befürchtete tun</i>	85
2 Soziale Phobie: Angst vor Menschen und sozialen Situationen	87
2.1 Erscheinungsbild	87
2.2 Fallbeispiel	91
2.3 Diagnostische Kriterien der Sozialen Phobie	92
2.4 Behandlungsziele und Methoden in der Verhaltenstherapie bei Sozialen Ängsten	95
2.5 Möglicher Behandlungsplan einer Verhaltenstherapie bei Sozialen Ängsten	100
2.6 Therapie- und Selbsthilfe-Übungsmaterialien	102
2.6.1 <i>Übung: Verhaltensbeobachtung Selbstsicherheit</i>	104
2.6.2 <i>Sympathie gewinnen</i>	105
2.6.3 <i>Übung: Small Talk</i>	106
2.6.4 <i>Übung: Erziehersätze</i>	107
2.6.5 <i>Übung: Selbstsicherheitstraining</i>	109
2.6.6 <i>Kognitive Angstbewältigung – Soziale Phobie: Zwei-Spalten-Technik</i>	111
2.6.7 <i>Übung: Ressourcenerforschung</i>	112

3 Agoraphobie – Angst, das Haus zu verlassen, Vermeidung von Menschenmengen	115
3.1 Erscheinungsbild	115
3.2 Fallbeispiel	116
3.3 Diagnostische Kriterien	117
3.4 Behandlungsansätze und -ziele	119
3.5 Therapie- und Übungsmaterialien	120
3.5.1 Übung: Meine Angstgedanken erkennen	120
3.5.2 Übung: Den »falschen Helfern« <i>auf der Spur</i>	122
4 Panikstörung – Die Angst, die »aus heiterem Himmel kommt«	125
4.1 Erscheinungsbild	125
4.2 Fallbeispiel	126
4.3 Diagnostische Kriterien	127
4.4 Behandlungsansätze und -ziele	129
4.5 Therapie- und Übungsmaterialien	130
4.5.1 Information: Zunahme der Angst <i>durch Hyperventilation</i>	130
4.5.2 Übung: Konfrontationsübungen <i>bei Panikattacken</i>	133
5 Generalisierte Angststörung – die Angst »vor dem ganzen Leben«	135
5.1 Erscheinungsbild	135
5.2 Fallbeispiel	136
5.3 Diagnostische Kriterien	137
5.4 Behandlungsansätze und -ziele	138
5.5 Therapie- und Übungsmaterialien	139
5.5.1 Übung: Sorgentagebuch	139
5.5.2 Übung: Sorgenecke	140
5.5.3 Imaginationsübung	142
5.5.4 Übung: Netzwerken	143

6 Spezifische Phobien –	
»Ich habe doch keine Angst! Außer vor ...«	146
6.1 Erscheinungsbild	146
6.2 Fallbeispiel	147
6.3 Diagnostische Kriterien	148
6.4 Behandlungsansätze und -ziele	149
6.5 Therapie- und Übungsmaterialien	150
6.5.1 <i>Angsthierarchie – Spinnenphobie</i>	151
6.5.2 <i>Übung: Entspannung PMR</i> <i>(Progressive Muskelentspannung)</i>	151
7 Spezialfall Krankheitsangst	155
7.1 Erscheinungsbild	155
7.2 Fallbeispiel	156
7.3 Diagnostische Kriterien	157
7.4 Behandlungsansätze und -ziele.	158
7.5 Therapie- und Übungsmaterialien	160
7.5.1 <i>Übung: Sinnesspaziergang.</i>	160
7.5.2 <i>Übung: Neubewertung körperlicher</i> <i>Symptome</i>	162
7.5.3 <i>Übung: Dialog mit dem Körper</i>	164
8 Spezialfall: Prüfungsangst	167
8.1 Erscheinungsbild	167
8.2 Fallbeispiel	167
8.3 Diagnostische Kriterien	169
8.4 Behandlungsansätze und -ziele.	170
8.5 Therapie- und Übungsmaterialien	171
8.5.1 <i>Übung: Prüfungsängstliche Gedanken</i> <i>und hilfreiche Alternativen</i>	171
8.5.2 <i>Information: Umgang</i> <i>mit Blackouts und Wissenslücken.</i>	176
8.5.3 <i>Übung: Der Tag X</i>	177

9 Angststörungen bei Kindern	180
9.1 Fallbeispiele	182
9.2 Diagnostische Kriterien	182
9.3 Behandlung kindlicher Angststörungen	183
9.3.1 <i>Information für Eltern: Umgang mit Kinderängsten</i>	183
9.3.2 <i>Angstbewältigung für Kinder</i>	184
9.3.3 <i>Die Angsteiter</i>	186

10 Andere psychische Erkrankungen, die mit Ängsten verbunden sein können	187
10.1 Angst und depressive Störung gemischt	187
10.2 Zwangsstörungen	188
10.3 Reaktionen auf schwere Belastungen	190
10.3.1 <i>Akute Belastungsreaktion</i>	190
10.3.2 <i>Posttraumatische Belastungsstörung</i>	191
10.3.3 <i>Anpassungsstörungen</i>	192
10.4 Ängste in der Zeit der Covid-Pandemie	193

TEIL III – ZUM SCHUSS

1 Leitlinienbehandlung und Behandlungsempfehlungen	198
2 Der Weg in die Psychotherapie	200
3 Patientenbericht: Herzphobie – die Angst vor dem Sterben	202
4 Empfehlungen für Angehörige und Freunde	205
5 Rückkehr in ein Leben mit »gesunden« Ängsten	209

ANHANG

Alphabetisches Verzeichnis der Übungen, Informationen und Arbeitsblätter	214
Auswertung: Kurztest – »Sozialangst«	216
Literatur	217
Über die Autorinnen	219

Für Uli und all diejenigen,
welche diesen Schreibprozess
wohlwollend begleitet haben.

Gu drun Görlitz

Für Amilia, Leander und alle,
denen ich täglich bei der
Bewältigung ihrer Ängste helfen darf.

Nadine Bachetzky

Ein ganz besonderes Dankeschön
an die Lektorin, Frau Dr. Treml,
die uns zu diesem Projekt ermuntert
und mit ihrem umfangreichen Wissen
und ihrer großen Erfahrung auf so positive Art
beraten und unterstützt hat.

Augsburg, im Frühjahr 2022

Tu stets das, was Du zu tun fürchtest.
Ralph Waldo Emerson (1803–1882)

Einführung

»Peter hat sich sieben Jahre lang mit seinen Ängsten vor öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Aufzugfahren, engen Räumen, Schwitzen und Zittern gequält, bis er sich endlich entschloss, einen Psychotherapeuten aufzusuchen und sich dort Hilfe zu holen.

Die ständige Suche nach Ausreden bei Einladungen, Kino- und Theaterbesuchen hat Janas Bekanntenkreis über viele Jahre hinweg stark eingeengt. Durch zahlreiche Vermeidungsmanöver hatte sie stets versucht, ihre Angst vor Blamagen und Erröten zu verbergen.

Markus dachte lange Zeit, seine Krankheitsängsten durch Recherchieren im Internet und zahlreiche Arztbesuche selbst in den Griff zu bekommen, diese nahmen jedoch ganz im Gegenteil von Jahr zu Jahr zu.

Wenn Peter, Jana, Markus und viele andere von Ängsten betroffene Menschen nicht jahrelang gewartet hätten, um ihren Ängsten zunächst mit Selbsthilfemöglichkeiten zu begegnen, hätten sie sich wahrscheinlich selbst und ihren Familien viel Leid ersparen können.

Durchschnittlich sieben wertvolle Jahre vergehen, bis sich Angstpatienten einer Psychotherapeutin, einem Psychotherapeuten oder Arzt anvertrauen. Manchmal sind dann diese Ängste so stark ausgeprägt, dass eine Langzeitverhaltenstherapie über 60 und mehr Sitzungen nötig ist, um sie Schritt für Schritt abzubauen. Es gibt auch Fälle, bei denen die Ängste bereits so stark chronifiziert sind, dass sie durch eine Psychotherapie nur noch gelindert werden können. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, rechtzeitig Hilfsangebote wahrzunehmen.

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Betroffene,
bevor sich Ihr Leid so stark auf Ihr Leben, Ihre Familie, Ihr soziales Umfeld, Ihren Beruf auswirkt, Ihre Ängste Ihr Leben bestimmen und einengen, können Sie bereits in einem sehr frühen Stadium versuchen, durch Selbsthilfemöglichkeiten entgegenzuwirken. Einer der führen-

den Angstforscher in Deutschland, Prof. Jürgen Margraf, Lehrstuhlinhaber für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bochum, rät, »dass es vorzuziehen ist, wenn Betroffene ihre Ängste aus eigener Kraft bewältigen können. Daher können die Patientinnen bei hinreichender Motivation zunächst ruhig zur Selbsthilfe ermutigt werden« (Margraf S. 124).

In diesem Buch finden Sie sowohl zahlreiche Informationen über die unterschiedlichsten Ängste als auch Selbsthilfemethoden, die Sie zunächst für sich ausprobieren können. Sie erfahren auch, welche Methoden im Rahmen einer verhaltenstherapeutischen Psychotherapie angewandt werden können.

Die Informationen und Übungen in diesem Buch beruhen dabei auf dem übergeordneten Prinzip:

Konfrontation statt Vermeidung

Dabei werden wir Sie mit den fünf wichtigsten und wirksamsten Methoden der Verhaltenstherapie vertraut machen und Ihnen dazu verschiedene Übungen und Informationen zu den wichtigsten Angstbewältigungsthemen vorstellen.

1. **Hilfreiche Gedanken formulieren** (z. B.: Das ist nur eine Angst, aber keine Gefahr, ich kann das aushalten),
2. **Vermeidungsverhalten abbauen** (z. B.: Ich versuche es, mich der leichtesten Angst-Situation zu stellen),
3. **Ängste schrittweise konfrontieren mit hilfreichen Gedanken im Kopf** (z. B.: Es ist nur eine unrealistische Angst vor dem Aufzug, aber er ist keine Bedrohung, ich bin jetzt mutig und steige ein),
4. **selbständig und unabhängig werden, Mut pflegen** (z. B.: Ich verzichte heute auf Begleitung),
5. **täglich Schrittden für Schritt auf die Angst zugehen und üben, üben, üben ...**

Wenn Sie sich mit den Informationen über Angst und andere unangenehme Gefühle des *ersten Kapitels* beschäftigen und Schritt für Schritt die einzelnen Übungen durchführen, dann haben Sie bereits erste Anhaltspunkte, was Ihnen helfen könnte. Sie finden hier auch Informationen darüber, warum es sinnvoller ist, übersteigerte Ängste zu konfrontieren, anstatt sie zu vermeiden, und warum natürliche Ängste eher Selbstschutzmaßnahmen erfordern.

Im *zweiten Kapitel* informieren wir Sie über die wichtigsten Angst-Diagnosen mit anschaulichen Fallbeispielen und über einige weitere Selbsthilfemöglichkeiten.

Im *dritten Kapitel* finden Sie neben Behandlungsempfehlungen und einigen Patientenbeispielen auch Hinweise für Angehörige und einen Ausblick für die Rückkehr in ein Leben mit gesunden Ängsten.

Möge sich Ihre Angst zu einem gesunden, natürlichen Begleiter weiterentwickeln und kein gefürchteter Feind mehr sein!

Augsburg, im Frühjahr 2022

Gudrun Görlitz und Dr. Nadine Bachetzky

Teil I
Gesunde und
behandlungs-
bedürftige
Ängste

1. Wie erkenne ich den Unterschied zwischen gesunden und behandlungsbedürftigen Ängsten?

Sie können zunächst ganz beruhigt sein. Sie sind kein Ausnahmefall, denn es gibt tatsächlich kaum einen angstfreien Menschen. Ohne Ängste im gesunden Rahmen wäre die Menschheit nicht überlebensfähig.

Einige unserer Ängste waren für unsere frühen Vorfahren, die noch in wilder Natur gelebt haben, überlebensnotwendig. Man spricht deshalb auch von *Ängsten mit evolutionärer Bedeutung*, die immer noch mehr oder weniger in uns stecken und bis zu einem gewissen Grad »gesund« sind.

Die evolutionäre Bedeutung einiger Ängste

Ganz grundsätzlich waren es also nicht nur die »Mutigen« oder gar »Furchtlosen« unserer Vorfahren, die einen evolutionären Vorteil hatten.

Inwiefern können aber Ängste »nützlich« gewesen sein? Eine Angst vor **Schlangen, Spinnen** oder Kleintieren mag da ja noch einleuchten. Aber **Soziale Ängste**? Die konnten beispielsweise helfen, wenn die eigene Gruppe oder Familie auf eine fremde Gruppe traf. In diesem Fall war eine genaue Beobachtung des eigenen Auftretens und eine ebenso genaue Einschätzung der Reaktion des Gegenübers auf die eigene Person (freundlich oder feindlich?) und gegebenenfalls eine rasche Reaktion (Angriff, Verteidigung, Flucht) sicherlich hilfreich. Dieses ängstliche »Abtasten« in sozialen Kontakten, präzises Vorbereiten von sozialen Kontakten, um »ja nichts falsch zu machen«, Hinterfragen des eigenen Auftretens nach sozialen Kontakten, schnelles Verlassen unangenehmer sozialer Situationen – all das sind Muster, die wir auch heute noch von vielen sozialängstlichen Menschen kennen.

Ein **freier, offener Platz** konnte potentiell gefährlich sein – bot er doch

keinerlei Schutz, Sicherheit oder Rückzugsort; eine Grundangst, die sich in der heutigen Agoraphobie noch immer abzeichnet.

Und sicherlich konnte es auch von Vorteil sein, wenn bereits früh **Veränderungen auf der Körperebene** wahrgenommen wurden als Hinweis, dass eine Erkrankung drohte. Die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung, eine erhöhte Sensibilität und vielleicht auch Ängstlichkeit, die Vorteile brachte, sind Merkmale, die wir heute noch häufig bei Patienten mit **Hypochondrie** oder **Krankheitsangst** finden.

Sollten eine oder mehrere dieser oder anderer Ängste bei Ihnen stark ausgeprägt sein und mehrmals wöchentlich auftreten, ohne dass eine wirkliche Gefahr besteht, dann handelt es sich wahrscheinlich um übersteigerte Ängste. Wenn Sie jedoch nur ein paar Mal im Jahr eine übersteigerte Angst erleben, ist es nicht unbedingt nötig, sich in eine Psychotherapie zu begeben. Hier helfen Ihnen sicherlich die Informationen und Übungen in diesem Buch weiter.

»Grundsätzlich muss zwischen *Alltagsangst*, den eigentlichen ›*primären Angststörungen*‹ (›Angst als eigene Krankheit‹) und *organisch* bedingten ›*sekundären Angstsyndromen*‹ (›Angst als Folge körperlicher Krankheit‹) unterschieden werden« (Margraf 2021, S. 123). »Sekundäre Angstsymptome gehen auf organische Grunderkrankungen, insbesondere internistischer und neurologischer Natur, zurück und werden daher nicht als eigenständige Krankheitseinheiten angesehen. Die Therapie setzt sinnvollerweise an der Grunderkrankung an ...« (Margraf 2021, S. 110).

Wenn Ängste Ihre Lebensqualität dauerhaft stark beeinträchtigen und – im Gegensatz zur gesunden Angst – auch ohne tatsächliche Gefahr Ihren Alltag bestimmen, wäre es hilfreich für Sie, sich bei einem Psychotherapeuten vorzustellen.

Die Behandlung »krankheitswertiger« Ängste wird von den Krankenkassen übernommen. Hier die häufigsten Ängste mit Krankheitswert:

- Die Angst vor sozialen Situationen wird als **Soziale Angst** bezeichnet.

- Die Angst, sich von einem sicheren Ort zu entfernen, nennt man **Agoraphobie**.
- Die Angst in engen Räumen nennt man **Klaustrophobie**.
- Die Angst aus heiterem Himmel wird als **Panikstörung** bezeichnet.
- Die Angst, die durch unrealistische Sorgen ausgelöst wird, heißt **Generalisierte Angststörung**.
- Die ständige Angst vor unterschiedlichen Krankheiten kann eine **Krankheitsphobie** oder Hypochondrische Störung sein.
- Daneben gibt es verschiedene sogenannte **Phobien** mit Krankheitswert vor einzelnen Auslösern wie Tieren, Prüfungen oder anderen in ihrer Gefährlichkeit oder Bedeutung überschätzten Ereignissen.
- Auch bei übersteigerten **Ängsten bei Kindern** ist rasche Hilfe sinnvoll.

In Teil II dieses Buches können Sie sich über die Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten dieser Ängste mit Krankheitswert noch genauer informieren.

In der **Verhaltenstherapie**, der wir uns zurechnen, wird die Angst zunächst auf den vier Ebenen des menschlichen Erlebens analysiert und behandelt. Im Verlauf dieses Buches werden wir Sie Schritt für Schritt mit diesem Vier-Ebenen-Modell vertraut machen. Es umfasst:

1. Gedankliche Ebene (z. B. O Gott, das schaffe ich nicht!)
2. Gefühlsebene (z. B. Aufregung, Unsicherheit, Furcht, Sorge, Verlassenheitsgefühl)
3. Körperliche Ebene (z. B. Atemnot, Schwitzen, Zittern)
4. Verhaltensebene (z. B. Vermeidung angstauslösender Situationen)

Gedanken, Gefühle, Körperreaktion und Verhalten stehen in einer ständigen Wechselwirkung. Sie erklären auch, wie es zum Teufelskreis der Angst kommen kann. Wir werden dies *Angstkarussell* nennen, weil sich die Angst manchmal so anfühlt, als säßen Sie in einem nicht mehr anzuhaltenden Karussell.

Hier ein Beispiel: