



Michael Rufer
Heike Alsleben
Angela Weiss

Stärker als die Angst

Ein Ratgeber für Menschen
mit Angst- und Panikstörungen
und deren Angehörige

3., überarbeitete Auflage



 hogrefe

Stärker als die Angst

Stärker als die Angst

Michael Rufer, Heike Alsleben, Angela Weiss

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Astrid Schütz,
Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.; Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Michael Rufer
Heike Alsleben
Angela Weiss

Stärker als die Angst

Ein Ratgeber für Menschen mit Angst-
und Panikstörungen und deren Angehörige

3., überarbeitete Auflage

unter Mitarbeit
von Barbara Karwen und Iver Hand



Prof. Dr. med. Michael Rufer
Triaplus AG
Klinik Zugersee
Widenstrasse 55
6317 Oberwil-Zug, Schweiz
E-Mail: michael.rufer@triplus.ch

Angela Weiss
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Martinistraße 52
20246 Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Heike Alsleben
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Martinistraße 52
20246 Hamburg, Deutschland
E-Mail: h.alsleben@uke.de

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Christina Nurawar Sani
Herstellung: René Tschirren
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Umschlagabbildung: © Gettyimages/Yun Heng Lin/EyeEm
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Illustrationen (Innenteil): Hans Winkler, E-Mail: hanzwinkler@mail.ru
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Multiprint Ltd., Kostinbrod
Printed in Bulgaria

3., überarbeitete Auflage 2023
© 2011 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2016, 2023 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96276-4)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76276-0)
ISBN 978-3-456-86276-7
<https://doi.org/10.1024/86276-000>

*„Wenn Du Angst vor der Angst hast, kann sie Dich überwältigen.
Aber wenn Du sie ruhig zu Dir einlädst und ihr in Achtsamkeit zulächelst,
wird ihre Stärke nachlassen.“*

Thich Nhat Hanh (Zen-Meister und buddhistischer Mönch)

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. und 3. Auflage	13
Vorwort	15
<hr/>	
1 Was ist Angst?	17
1.1 Angst ist ein normales Gefühl	17
1.2 Angst zeigt sich unterschiedlich	17
1.3 Angst hat verschiedene Gründe	18
1.4 Warum entwickeln Menschen Angst?	19
1.5 Wie verläuft eine Stressreaktion?	22
1.6 Wie äußert sich Angst?	27
<hr/>	
2 Welche Angststörungen gibt es?	33
2.1 Wann wird Angst zur Krankheit?	33
2.2 Welches sind die häufigsten Angststörungen?	33
2.3 Welche spezifischen Formen der Angststörung gibt es?	34
2.3.1 Panikstörung	35
2.3.2 Phobische Störungen: Agoraphobie, soziale Phobie, spezifische Phobie	36
2.3.3 Generalisierte Angststörung	41
<hr/>	
3 Ursachen und aufrechterhaltende Bedingungen von Angststörungen	43
3.1 Wie entstehen Angststörungen?	43
3.2 Neurobiologie der Angst	44
3.3 Fehlsteuerungen der Stressreaktion	46
3.4 Teufelskreis der Angst	47
3.5 Was kann geschehen, wenn ich nichts unternehme?	50

4	Wie gelingt Selbsthilfe bei Angststörungen?	53
4.1	Anleitung zur Selbsthilfe	54
4.2	Wie wirkt sich regelmäßiges Üben auf die Angstintensität aus?	58
4.3	Planung und Durchführung von Übungen zur Angstbewältigung	60
4.3.1	Angsthierarchie erstellen	60
4.3.2	Übungsvorschläge	61
4.3.3	Worauf Sie bei der Planung von Übungen achten sollten	63
4.3.4	Wiederholung und Ausdehnung der Übungen	66
4.3.5	Regelmäßige Mahlzeiten und genügend Trinken	67
4.3.6	Skala zur Einschätzung der Angstintensität	68
4.3.7	Bewältigung schwieriger Situationen beim Üben und Umgang mit Rückschlägen	69
4.3.8	Umgang mit Panikattacken „aus heiterem Himmel“	71
4.4	Andere Problembereiche	73
4.5	Ziele erreichen	75

5	Häufig gestellte Fragen von Betroffenen	79
5.1	Kann ich nicht doch ohnmächtig werden, während ich eine Angstattacke habe?	79
5.2	Hält mein Herz Angstattacken mit Herzrasen und Blutdruckanstieg überhaupt aus?	80
5.3	Warum bekomme ich körperliche Symptome und Ängste in stressfreien Zeiten?	80
5.4	Wenn ich ein Antidepressivum absetze, kommt dann die Angst wieder?	81
5.5	Darf ich aktiv Sport treiben?	82
5.6	Ich empfinde eigentlich weniger Angst, sondern vor allem Schwindel – bin ich körperlich krank?	82
5.7	Ich mache mir seit Monaten wegen des Klimawandels, der Coronasituation und den Kriegen auf der Welt Sorgen. Ist das ein Zeichen einer Angststörung?	83
5.8	Wie sollen sich meine Angehörigen verhalten?	83

5.9	Ist meine Angst nicht vielleicht doch körperlich verursacht?	84
5.10	Welche Therapie hilft ganz sicher, damit meine Ängste weggehen?	85
5.11	Kann ich dadurch, dass ich Panik habe, verrückt werden? . .	85
5.12	Was bedeutet Hyperventilation? Und was kann ich dagegen tun?	86
<hr/>		
6	Informationen für Angehörige	89
6.1	Einfluss von Angst auf das Leben anderer	89
6.2	Hilfestellung durch und für Angehörige	90
<hr/>		
7	Behandlungsmöglichkeiten von Angststörungen	93
7.1	Kognitive Verhaltenstherapie	94
7.1.1	Beginn der Therapie: Die Verhaltensanalyse	94
7.1.2	Die Expositionstherapie	95
7.1.3	Kognitive Verfahren	96
7.1.4	Entspannungsverfahren	96
7.1.5	Bearbeitung von Hintergrundproblemen	97
7.2	Medikamentöse Behandlung	98
7.2.1	Antidepressiva	98
7.2.2	Kalziummodulatoren	100
7.2.3	Beruhigungsmittel (Benzodiazepine)	100
7.2.4	Neuroleptika	100
7.2.5	Betablocker	101
7.2.6	Pflanzliche Präparate	101
7.3	Wann und wie sollte ein Antidepressivum wieder abgesetzt werden?	102
<hr/>		
8	Progressive Muskelentspannung	105
8.1	Warum progressive Muskelentspannung?	106
8.2	Was müssen Sie beim Üben berücksichtigen?	107
8.3	Wie laufen die Übungen ab?	108
8.4	Übungsanleitung für die Langform (15 Minuten)	109

8.5	Übungsanleitung für die Kurzform (7 Minuten)	112
8.6	Das Ruhebild	114
8.6.1	Wie entwickle ich mein Ruhebild?	114
8.6.2	Übungsanleitung für das Ruhebild (3 Minuten)	115
8.7	Protokolle zur progressiven Muskelentspannung	115
8.8	Häufige Fragen bei der progressiven Muskelentspannung	116
8.8.1	Muss ich die Augen bei der progressiven Muskelentspannung schließen?	116
8.8.2	Woran merke ich, dass ich entspannt bin?	116
8.8.3	Ich habe keine Veränderungen gespürt! Soll ich dennoch mit dem Üben weitermachen?	116
8.8.4	Ich bekam während der Übung Angst. Woher kommt das und was kann ich dagegen tun?	117
8.8.5	Ich bekam während oder nach der Übung Schmerzen – was kann ich dagegen tun?	118
8.8.6	Wie schaffe ich es, mich besser zu konzentrieren und nicht so leicht ablenken zu lassen?	119
8.8.7	Was hilft mir dabei, den Übungsablauf besser im Kopf zu behalten?	119
8.8.8	Warum beginnt man mit der dominanten Hand?	119
8.8.9	Kann ich nicht gleich die Kurzform üben?	120
8.8.10	Wie kann ich das Verfahren in der Öffentlichkeit anwenden?	120
8.8.11	Ich schlafe beim Üben ein – ist das gut, weil es zeigt, dass ich mich entspannt habe?	120
8.8.12	Wie lange muss die progressive Muskelentspannung geübt werden?	121

9 Achtsamkeit 123

10 Selbsthilfeangebote	129
10.1 Selbsthilfegruppen		129
10.2 Selbsthilfeangebote im Internet		133
10.3 Bibliothherapie		133

11	Literaturempfehlungen und nützliche Adressen	135
11.1	Literaturempfehlungen	135
11.2	Nützliche Adressen	137
11.2.1	Selbsthilfegruppen	137
11.2.2	Weitere Internetadressen mit Informationen zu Angststörungen und Selbsthilfemöglichkeiten . .	139
11.2.3	Informationen zum Erlernen von Achtsamkeit	139
11.2.4	Adressen für Angehörige von Menschen mit einer Angsterkrankung	140
	Arbeitsblätter	141
	Über den Autor und die Autorinnen	151
	Hinweise zu Zusatzmaterialien	153
	Stichwortverzeichnis	155

Vorwort zur 2. und 3. Auflage

Dieser Ratgeber für Menschen mit Angst- und Panikstörungen und deren Angehörige hat sich seit seinem erstmaligen Erscheinen im Jahr 2004 schnell als Standardwerk etabliert und wir bekommen regelmäßig positive Rückmeldungen und auch Anregungen für hilfreiche Ergänzungen. Daher wurde er von uns für eine zweite Auflage 2016 sowie die jetzige dritte Auflage 2023 grundlegend überarbeitet, aktualisiert und ergänzt. Es war uns wichtig, neue Erkenntnisse einzubauen, ohne das bewährte Konzept zu ändern: Das auch vom Umfang her lesefreundliche Buch bietet zum einen eine anschauliche Zusammenfassung des aktuellen, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Wissens zu Angststörungen sowie deren Behandlungsmethoden und zum anderen eine konkrete Anleitung zur Selbsthilfe einschließlich vieler Arbeitsblätter. Abgerundet wird der Inhalt durch die Beantwortung von häufig gestellten Fragen von Betroffenen und Angehörigen.

Was hat sich in den neuen Auflagen geändert? Der gesamte Text wurde auf seinen Aktualisierungsbedarf hin überprüft und auf den neuesten Stand des Wissens gebracht. Es wurden Informationen zu neuen Entwicklungen der letzten Jahre ergänzt. Das betrifft unter anderem die spannenden wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Neurobiologie der Angst sowie aktuelle Ansätze der Selbsthilfe und der Psychotherapie auf der Basis von achtsamkeitsbasierten Verfahren. Praxisbewährte Arbeitsblätter wurden zusätzlich aufgenommen und die Literaturempfehlungen und Adressen erweitert. Darüber hinaus wurden in allen Kapiteln sprachliche Korrekturen vorgenommen, um die Klarheit der Formulierungen an einigen Stellen zu verbessern. Hierbei gingen auch viele Hinweise von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten ein, die unser Buch gelesen haben und wertvolle Rückmeldungen gaben. Dies betrifft zum Beispiel das ausführliche Eingehen auf die Umgangsmöglichkeiten mit Rückschlägen bei der Angstbewältigung.

Unser Ziel ist es, auf diese Weise viele Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und weitere Interessierte anzusprechen und hierdurch einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung von Angsterkrankungen zu leisten.

Zürich und Hamburg, im Januar 2023

Michael Rufer, Heike Alsleben und Angela Weiss

