

DR. ELLEN VORA

# Woher kommt meine Angst?

Warum nicht  
jede Angst  
eine seelische  
Ursache hat

ECHTE ANGSTREAKTIONEN  
VON BIOLOGISCHEN MUSTERN  
DES KÖRPERS UNTERSCHIEDEN  
UND ÜBERWINDEN



Ellen Vora

*Woher kommt meine Angst?*



Ellen Vora

# WOHER KOMMT MEINE ANGST?

Echte Angstreaktionen von biologischen Mustern  
des Körpers unterscheiden und überwinden

Aus dem Englischen übersetzt  
von Imke Brodersen



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe: *The Anatomy of Anxiety*,  
erschienen bei Harper Wave, an Imprint of Harper Collins Publishers  
ISBN der Originalausgabe: 978-0-06307509-2  
Copyright © 2022 Ellen Vora

### **Hinweise des Verlags**

Verlag und Übersetzerin haben sich um eine geschlechtergerechte Sprache bemüht. Die englische Sprache kennt keine weiblichen und männlichen Formen von Substantiven, für den deutschen Text mussten daher Anpassungen vorgenommen werden.

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

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

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2022  
Übersetzung: Imke Brodersen  
Lektorat: Nadine Britsch  
Layout: Richard Kiefer  
Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg, unter Verwendung  
eines Motivs von © aqib / Adobe Stock  
Satz & Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86731-236-3 (Paperback)  
ISBN: 978-3-95484-440-1 (ePub)  
ISBN: 978-3-95484-441-8 (PDF)

*Für meine Mutter*



# Inhaltsverzeichnis

|            |   |
|------------|---|
| Einleitung | 9 |
|------------|---|

## TEIL 1

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>Das ist nicht alles Einbildung</b> | 15 |
|---------------------------------------|----|

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| <i>Kapitel 1</i>   Das Zeitalter der Angst | 17 |
|--------------------------------------------|----|

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <i>Kapitel 2</i>   Vermeidbare Angst | 24 |
|--------------------------------------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <i>Kapitel 3</i>   Sinnvolle Angst | 37 |
|------------------------------------|----|

## TEIL 2

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>Unechte Angst</b> | 47 |
|----------------------|----|

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <i>Kapitel 4</i>   Die Angst des modernen Lebens | 49 |
|--------------------------------------------------|----|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <i>Kapitel 5</i>   Ein müdes Nervenbündel | 52 |
|-------------------------------------------|----|

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| <i>Kapitel 6</i>   Die digitalisierte Gesellschaft | 71 |
|----------------------------------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <i>Kapitel 7</i>   Nervennahrung | 80 |
|----------------------------------|----|

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| <i>Kapitel 8</i>   Schwelende Entzündungen | 108 |
|--------------------------------------------|-----|

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| <i>Kapitel 9</i>   Weiblicher Hormonstatus und Angst | 133 |
|------------------------------------------------------|-----|

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| <i>Kapitel 10</i>   Die lautlose Epidemie | 151 |
|-------------------------------------------|-----|

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| <i>Kapitel 11</i>   Stressabbau und bewusste Entspannung | 162 |
|----------------------------------------------------------|-----|



### **TEIL 3**

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| <b>Echte Angst</b>                              | 181 |
| <i>Kapitel 12</i>   Hinhören und nachspüren     | 183 |
| <i>Kapitel 13</i>   Warum Sie nicht mehr singen | 216 |
| <i>Kapitel 14</i>   Bindung beruhigt            | 230 |
| <i>Kapitel 15</i>   Festhalten und loslassen    | 246 |
| <br>                                            |     |
| Danksagung                                      | 255 |
| Anhang                                          | 260 |
| Quellen                                         | 264 |
| Stichwortverzeichnis                            | 299 |
| Über die Autorin                                | 304 |

# Einleitung

Wir stehen an einem entscheidenden Wendepunkt zu Fragen der psychischen Gesundheit. In den letzten Jahrzehnten haben neue Fachrichtungen – wie integrative Medizin, Funktionsmedizin und Ernährungspsychiatrie – und selbst psychedelisch wirkende Therapeutika neue Wege zu besserer psychischer Gesundheit erschlossen. Diese Disziplinen belegen, dass Schwierigkeiten, die lange als rein psychiatrisch galten, eher als Ergebnis eines komplexen, aber sehr folgenreichen Wechselspiels zwischen Körper, Geist und Psyche zu werten sind.

Als Psychiaterin mit ganzheitlichem Ansatz beziehe ich *alle* Aspekte des Lebens meiner Patienten mit ein, von Ernährung und Schlaf über die Beziehungsqualität bis hin zu persönlichen Zielen, Sinnfragen und Zufluchtsmöglichkeiten. Dabei habe ich festgestellt, dass die Angst, die so vielen Menschen zu schaffen macht, zunehmend durch die Gewohnheiten des modernen Lebens erzeugt wird – chronischer Schlafmangel, Fehlernährung oder abendliches Doomscrolling negativer Schlagzeilen in den sozialen Medien. Spontan mögen solche Elemente zu harmlos erscheinen, um der Psyche nachhaltig zu schaden. Allerdings sind sie in der Lage, im *Körper* eine Stressreaktion auszulösen, die zur Freisetzung von Kortisol und Adrenalin führt. Dies wiederum versetzt das Gehirn in erhöhte Alarmbereitschaft, und prompt verspüren wir Angst. Mit anderen Worten: körperliche Gesundheit *ist* psychische Gesundheit. Und Angst – jenes Gefühl der Hypervigilanz, das uns prompt

den Eindruck von Katastrophe und Verhängnis vermittelt – ist im Körper ebenso verankert wie in unserer Psyche.

Dieser Paradigmenwechsel ist meiner Ansicht nach so revolutionär wie die Zulassung der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI; eine Wirkstoffgruppe der Antidepressiva) vor einigen Jahrzehnten. Als diese Mittel zur Standardbehandlung von Depressionen und Ängsten avancierten, präsentierte man zugleich ein klares medizinisches Modell für psychiatrische Erkrankungen, was in der Öffentlichkeit das Bewusstsein für psychische Gesundheit erhöhte. Nach jahrhundertelanger Stigmatisierung und Scham war die Erleichterung enorm, denn nun zeigte sich, dass unser Ringen um psychische Gesundheit nicht auf persönliches Versagen zurückgeht, sondern in hohem Maße auf chemischen Prozessen im Gehirn basiert. Doch je mehr wir über die engen Verflechtungen von Gehirn und Körper herausfinden, desto mehr Wege zur Erhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit tun sich auch abseits von Medikamenten auf. Und seit wir wissen, dass unsere Stimmungslage nicht nur vom Gehirn, sondern auch vom Körper beeinflusst wird, wird auch zunehmend klarer, dass wir unserer Angst weitaus besser *vorbeugen* können, als man früher dachte. Schon durch relativ einfache Anpassungen von Ernährung und Lebensstil lassen sich unnötige Stressreaktionen verhindern, was der Angst frühzeitig den Wind aus den Segeln nimmt.

Darüber hinaus existiert natürlich auch eine tiefersitzende Angst jenseits der physiologischen Reaktion, und dieses Gefühl der Unsicherheit und Unruhe ist weniger leicht zugänglich. Allerdings habe ich festgestellt, dass dieses weitreichendere Problem besser behandelbar ist, wenn ich mit meinen Patientinnen und Patienten zunächst an der „obersten“ Schicht der körperlichen Angstreaktion arbeite. Sobald sie in der Lage sind, die Botschaft dieser tiefsitzenden Angst zu erkennen, stellen sie vielfach fest, dass ihre innere Weisheit ihnen einen deutlichen Hinweis gibt, dass etwas in ihrem Leben nicht passt – seien es ihre Beziehungen oder die Arbeitsstelle oder die Welt als solche. Mal geht es um Entfremdung von den Menschen um uns herum oder von der Natur, mal eher um mangelnde

Selbstakzeptanz oder ein schmerzhaftes Bewusstwerden der massiven Ungerechtigkeiten in unserem Umfeld. Dieser Angst nachzugehen, gestattet uns, unseren ganz persönlichen Wahrheiten ins Auge zu blicken. Und sehr häufig steckt in solchen Erkenntnissen sowohl eine Handlungsaufforderung als auch die Chance, ein Gefühl nagender Unruhe in etwas Sinnvolles zu verwandeln.

Ob es also um eine Folge unserer Gewohnheiten oder um ein Signal aus den Tiefen unserer Psyche geht – die Angst ist damit nicht die eigentliche Diagnose, sondern vielmehr der Beginn unseres Nachforschens. Nicht die Angst ist das, was mit Ihnen nicht stimmt – es geht darum, dass Körper und Geist Ihnen mit Nachdruck mitteilen, dass *etwas anderes* falsch läuft. Die Angst zeigt, dass etwas in Ihrem Körper, Ihrem Denken und Fühlen, Ihrem Leben oder Ihrer Umgebung aus dem Gleichgewicht geraten ist. Mit Neugier und Experimentieren können Sie daran arbeiten, diese Elemente wieder in Einklang zu bringen. Dieser Weg beginnt mit der Identifizierung der eigentlichen Ursache, ob diese nun auf einer reinen Gewohnheit beruhen mag oder auf tiefer Unruhe oder beidem.

Diese Erkenntnis habe ich mir hart erarbeitet. Meine Studienjahre an der Columbia University und meine spätere Facharztweiterbildung am Mount Sinai Hospital waren kein Zuckerschlecken, denn neben der anstrengenden Ausbildung hatte ich eigene gesundheitliche Probleme zu bewältigen. Neben der Psyche machten mir auch die Verdauung, Hormone und eine Entzündungsneigung zu schaffen, lauter Schwachpunkte, bei denen die klassische Medizin mit ihren Methoden schwer weiterkommt.

Es hat Jahre gedauert, bis ich körperlich wieder im Gleichgewicht war und mein Leben im Lot. Im letzten Jahr meiner Ausbildung zur Psychiaterin begann ich schließlich, mich neben meinen Diensten in der Klinik mit alternativen Ansätzen zu beschäftigen, weil ich meiner Arbeit mehr Sinn geben und auch endlich mich selbst heilen wollte. Wenn ich nicht gerade Nachtdienst hatte, besuchte ich Akupunkturkurse und behandelte Suchtkranke in einer Fachklinik in der Bronx. Die Wahlpflichtabschnitte nutzte ich für eine Zusatzausbildung in Integrativer Medizin am Andrew Weil's Center der

University of Arizona und fand dann in New York ein Mentoringprogramm für Integrative Psychiatrie. Ich erlernte die Grundlagen der Hypnotherapie und unterzog mich einer intensiven Ausbildung für Yogalehrer in Bali, wo ich auch mit Ayurveda in Berührung kam. All dies führte dazu, dass ich mich schließlich mit funktioneller Medizin sowie psychedelisch wirkenden Therapeutika auseinandersetzte und deren möglicher Bedeutung für Patientinnen und Patienten in psychiatrischer Behandlung.

Hätte ich mir nicht diesen einzigartigen Weg erkämpft, so hätte ich von all diesen Heilmethoden nie erfahren. In den neun Jahren meines Medizinstudiums samt Forschungstätigkeit und Facharztausbildung wurden die Modalitäten anderer Kulturen und Traditionen in keiner einzigen Vorlesung aufgegriffen. Als ich mich jedoch auf meine alternativen Ausbildungen einließ, hatte ich das Gefühl, meine medizinische Perspektive auf entscheidende Weise zu erweitern. Nachdem ich diese Praktiken in mein eigenes Leben integriert hatte, sah ich einen Weg, um meinen Patienten zu einem besseren Leben zu verhelfen, war aber auch körperlich gesünder als in meinem ganzen vorherigen Erwachsenenleben. Diese Fortschritte schienen alle Verbesserungen, die eine Vielzahl konventioneller Verfahren mit sich gebracht hatten, zu übertreffen. Am Ende verschmolzen sie zu dem facettenreichen, ganzheitlichen Weg zu besserer psychischer Gesundheit, den ich in meiner Praxis anbiete und der in diesem Buch auf jeder Seite durchschimmert.

In den letzten zehn Jahren habe ich Patientinnen und Patienten aus ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und mit verschiedenen Graden an Angst behandelt. Die meisten konnten ihre Psyche erfolgreich stabilisieren, indem sie zunächst ihre Gewohnheiten unter die Lupe nahmen, um sich dann bei Bedarf gründlicher mit ihren Emotionen auseinanderzusetzen. Mit einigen von ihnen habe ich nur kurz gearbeitet. Ein Beispiel war eine 25-jährige Angstpatientin, die auch unter Verdauungsproblemen und einem rätselhaften Ausschlag litt. Wir gingen ihre Ernährung durch und strichen bestimmte entzündungsfördernde Speisen von ihrem Speiseplan. Innerhalb von nur einem Monat war ihre Verdauung

wieder hergestellt, der Ausschlag verschwunden, und die Angst war abgeklungen. Am anderen Ende des Spektrums steht eine Frau, die ich hier Janelle nennen möchte und mit der ich mehrere Jahre arbeitete. Zu Beginn der Behandlung war sie Mitte Dreißig und hatte einen unfreiwilligen Klinikaufenthalt wegen einer manischen Episode hinter sich. Wegen der bei ihr diagnostizierten bipolaren Störung nahm sie starke Medikamente. Janelle und ich fanden heraus, dass bei ihr eine Hashimoto-Thyreoiditis vorlag, bei der das Immunsystem die eigene Schilddrüse angreift. Ein Wechsel zwischen Depression und aktivierter Angst kann Teil des Krankheitsbildes sein, das dann einer bipolaren Störung ähnelt. Wir erarbeiteten gemeinsam eine Umstellung von Ernährung und Lebensstil, um nicht nur ihr Schilddrüsenproblem zu lösen, sondern sie auch allmählich von ihren stimmungsstabilisierenden Arzneimitteln zu entwöhnen. Janelles Angst ist deutlich zurückgegangen, und sie hatte seither keine einzige manische Episode mehr. Ich behandle auch einen jungen Mann, der in der Therapie ursprünglich traumatische Kindheitserfahrungen aufarbeiten wollte. Dabei entdeckten wir allerdings auch sein großes Einfühlungsvermögen, und inzwischen hat er sich beruflich umorientiert und hilft anderen, ihre Traumata zu verarbeiten. Wenn meine Patienten lernen, zwischen der Angst körperlichen Ursprungs und der Angst, die uns zum Leitstern wird, zu unterscheiden, können sie sich weiterentwickeln und mehr aus ihrem Leben machen.

Dieses Buch stellt praktische, umsetzbare Schritte vor, um Ängste zu entschärfen. Angesichts des schwierigen und kostspieligen Zugangs zur psychologischen oder psychiatrischen Gesundheitsversorgung gebe ich mir große Mühe, realistische Möglichkeiten aufzuzeigen. Auch wenn ich unbedingt dazu rate, sich bei ernststen psychischen Erkrankungen ärztliche Unterstützung zu sichern, lassen sich viele der von mir hier geschilderten Ansätze kostengünstig und eigenständig umsetzen – bei Bedarf natürlich stets mit fachlicher Begleitung. Dass es so viele Dinge gibt, die Sie tun *können*, bedeutet dabei nicht, dass Sie all dies auch tun *müssen*. Ich stelle Methoden vor, die sich in meiner Praxis als besonders wirksam und nachhaltig

erwiesen haben. Dabei sollten Sie die Strategien wählen, die sich für Sie persönlich richtig anfühlen. Was erscheint Ihnen machbar und entspricht Ihren Bedürfnissen? Wenn Ihnen ein Abschnitt zu anstrengend erscheint, können Sie ihn gern überspringen. Vielleicht möchten Sie später noch darauf zurückkommen. Beginnen Sie mit etwas, dass vielleicht nicht leicht, aber zumindest machbar klingt. Mit jeder Veränderung, die Sie umsetzen, wird sich die Angst ein kleines Stückchen legen, womit die nächste Anpassung leichter fällt. Ich lade Sie ein, dieses Buch als Buffet zu betrachten: Wählen Sie das, was Sie anspricht. Damit machen Sie nichts falsch.

In erster Linie möchte ich Sie dazu ermuntern, Angst als eine Einladung zu betrachten, um herauszufinden, was in Ihrem Körper und in Ihrem Leben aus dem Gleichgewicht geraten sein mag. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch dazu beiträgt, dass Sie besser wahrnehmen können, was Ihre Angst Ihnen zu sagen versucht. Ich behaupte nicht, dass dies einfach wird. Körper und Leben sind komplex und Veränderungen mitunter schwierig. Aber es gibt heute mehr Möglichkeiten denn je, psychische Gesundheitsprobleme zu lindern, und ich hoffe, dass auch für Sie eine Methode dabei ist, mit der es Ihnen besser und irgendwann auch wieder gut geht.

## TEIL 1

# Das ist *nicht* alles Einbildung





## KAPITEL 1

# Das Zeitalter der Angst

Bei Problemen, die ständig ungelöst bleiben, sollte man immer den Verdacht haben, dass die Frage falsch gestellt worden ist.

---

*Alan Watts: Die Illusion des Ich*

Was die psychische Gesundheit betrifft, befinden wir uns in einer nie dagewesenen globalen Krise. Schätzungen zufolge ist jeder neunte Mensch psychisch krank – das wären weltweit 800 Millionen Menschen –, und das häufigste Problem ist Angst. Weltweit haben knapp 300 Millionen Menschen mit einer Angststörung zu kämpfen.<sup>1</sup> Und die Vereinigten Staaten zählen zu den ängstlichsten Ländern überhaupt: Im Laufe ihres Lebens sind bis zu 33,7 Prozent der US-Bürger von einer Angststörung betroffen.<sup>2</sup> Die Fallzahl der amerikanischen Betroffenen ist von 2008 bis 2018 um 30 Prozent angestiegen, unter den 18- bis 25-Jährigen sogar um unfassbare 84 Prozent.<sup>3</sup> In jüngster Zeit hat die COVID-19-Pandemie diese ohnehin erschütternde Situation noch einmal deutlich verschärft. Eine wissenschaftliche Untersuchung der Kaiser Family Foundation kam zu dem Ergebnis, dass die Anzahl derer, die Symptome von Angst oder Depression angaben, im Vergleich der Jahre 2019 und 2021 um 270 Prozent in die Höhe schnellte.<sup>4</sup>

Einerseits malen diese Statistiken ein düsteres Bild, andererseits geben sie Anlass zur Hoffnung. Diese Zahlen wären nicht so

massiv angestiegen, wenn solche Erkrankungen in erster Linie genetisch bedingt wären – was in den letzten Jahrzehnten die vorherrschende Meinung war. Unsere Gene können sich nicht schnell genug verändern, um uns derart in die Angst zu katapultieren. Damit drängt sich die Überlegung auf, dass der zunehmende Druck und die Anforderungen des modernen Lebens uns immer ängstlicher machen – Dauerstress, Entzündungen und soziale Isolation. So merkwürdig es auch klingt: Diese aktuelle Zuspitzung ist in Wahrheit eine *gute* Nachricht. Denn sie bedeutet, dass einige Veränderungen, die wir vornehmen können, auf der Hand liegen: Ernährungsumstellung, andere Schlafgewohnheiten, veränderter Umgang mit dem Smartphone. Das hätte großen Einfluss auf die kollektive Stimmungslage. Wenn wir unseren Blick nicht nur auf die Aspekte der Angst richten, die im Gehirn wurzeln, sondern sie um andere Aspekte erweitern, die ihren Ursprung im Körper haben, können wir der enormen psychischen Belastung der Gegenwart wirkungsvoller entgegentreten.

### „Angst“ – was ist das eigentlich?

Der Begriff der Angst war schon im Jahr 45 vor Beginn unserer Zeitrechnung bekannt, als der römische Philosoph Marcus Tullius Cicero seine *Tusculanae Disputationes* verfasste. Dort schrieb er sinngemäß: „Wahnsinn, Kummer und Angst werden als Krankheiten bezeichnet, weil ein verwirrter Geist ebenso wenig gesund ist wie ein kranker Körper.“<sup>45</sup> Es ist interessant, dass Cicero den Körper erwähnte, wurde doch die Angst im Verlauf der Geschichte später vornehmlich als geistig-seelisches Problem verstanden. Erst jetzt, 20 Jahrhunderte später, kehren wir zu der Auffassung zurück, dass der Körper für die psychische Gesundheit eine entscheidende Rolle spielt. Das Wort Angst beruht auf dem lateinischen Wort *angor*. Das zugehörige Verb *angere* bedeutet unter anderem „würgen“. Schon in der Bibel klagt Hiob „Ich will reden in der Angst meines Herzens“ (Hiob 7:11). Mit der Zeit verstand man unter Angst zunehmend das Gefühl eines bevorstehenden Verhängnisses oder, wie

der französische Psychiater Joseph Lévy-Valensi es beschrieb, „ein düsteres und beunruhigendes Gefühl der Erwartung.“<sup>6</sup> Diese Definition blieb in der neueren Geschichte weitgehend unverändert, wobei die Beschreibung immer klinischer wurde, nachdem die Störung in das 1952 erstveröffentlichte amerikanische Standardwerk DSM-1 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) aufgenommen wurde. In seiner neuesten Fassung, dem DSM-5, wird Angst weiterhin als „Erwartung künftiger Bedrohung“ definiert, aber zugleich unterteilt in Klassifizierungen wie Generalisierte Angststörung, Soziale Phobie und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).<sup>7</sup> Die moderne Psychiatrie setzt diese Gruppen zur Therapiesteuerung ein.

In meiner Praxis nutze ich solche konkreten Kategorien nicht, um die Ängste meiner Patienten zu benennen. Obwohl es mitunter heißt, dass das Konzept „Angst“ verwässert oder zu allumfassend ausgelegt wurde – in dem Sinne, dass es fast jegliches unangenehme Gefühl einbezieht –, bin ich der Ansicht, dass eine zu breite Verwendung *nicht* möglich ist. Falls Sie sich also fragen: „Habe ich Angst im klinischen Sinne?“, gehe ich davon aus, dass Sie unter entsprechendem Leidensdruck stehen. Mir ist es wichtiger, dass Sie Ihrer subjektiven Erfahrung der Beunruhigung trauen, ohne sich Gedanken darüber zu machen, ob Ihr Befinden für eine Diagnose taugt oder nicht. Über die Jahre hinweg habe ich bei den von mir Behandelten unzählige Ausdrucksformen der Angst erlebt. Deshalb akzeptiere ich, dass Angst mit einer breiten Palette an Symptomen einhergehen kann, die beständig im Wandel sind. Manche Patienten sagen mir, dass ihr Leben eigentlich gut ist. Sie sind glücklich und gesund und haben lebendige Beziehungen, die ihnen Rückhalt geben. Dennoch fühlen sie sich wie gelähmt, wenn sie beruflich unter Druck geraten. Für sie ist Angst – ob sie sich nun als Hochstapler-Syndrom bemerkbar macht oder als sich überschlagende Gedanken – ein Hindernis, sich konzentriert an die Arbeit zu machen. Andere erleben Angst ausschließlich im sozialen Kontext, wieder andere kennen keine Entspannung, sondern sind unablässig am Grübeln. Es gibt Menschen, die aus heiterem Himmel Panikattacken erleiden,

und Menschen, die nur die körperlichen Symptome wahrnehmen, zum Beispiel Schwindel, Verwirrtheit, ein Engegefühl in der Brust oder erhöhte Muskelspannung. All diese Gefühle zählen zu den Ausdrucksformen von Angst.

Es gibt jedoch noch einen weiteren wichtigen Grund, weshalb ich bei meiner Arbeit nicht die Diagnose in den Vordergrund stelle. Ich habe nämlich festgestellt, dass das Etikett einer Diagnose zwar spontan Erleichterung verschafft, weil man einen ziemlich unangenehmen Zustand endlich einordnen kann, sich aber schnell als Zwangsjacke entpuppt, die Menschen zu eingeschränkt definiert und starken Einfluss auf ihr Lebensnarrativ hat. Mitunter passen Patienten ihre Geschichte der Diagnose an und machen sich damit kleiner, anstatt sich den Lebensmöglichkeiten zu öffnen, die sich ihnen bieten. Im Endeffekt ist es mir also weniger wichtig, ob eine Person eine *Panikstörung mit Agoraphobie* oder eine *Zwangsstörung* oder eine *Generalisierte Angststörung* hat. Mich interessiert das Ausloten des individuellen Lebens und der Gewohnheiten, um von diesem Punkt aus einen Weg zur Besserung einzuleiten.

## Ist das wirklich Angst?

Eine Unterscheidung möchte ich beim Thema Angst *dennoch* machen, die zur Klärung beiträgt, ob das, was Ihr Körper Ihnen mitteilt, gerade *echte* oder *unechte* Angst ist. Dabei handelt es sich nicht um eine Diagnose, sondern eher um eine Form der Interpretation, die meinen Patienten erfahrungsgemäß hilft, den Ursprung ihrer Unruhe zu erkennen und schneller die nötigen Schritte zu mehr Glück und Ausgeglichenheit zu ergreifen. Ein Augenöffner hierzu war für mich das Buch *Was die Seele essen will: Die Mood Cure* von Julia Ross, einer Pionierin auf dem Gebiet der Ernährungstherapie. Ross ist der Auffassung, dass wir „echte“ und „unechte“ Emotionen haben können. Echte Emotionen treten auf, wenn etwas geschieht, das erhebliche Auswirkungen auf uns hat: Der Tod eines Familienangehörigen und die damit verbundene Trauer, Kündigung und Jobverlust samt dem entsprechenden Stress oder eine Trennung einschließlich

Liebeskummer. „Diese echten, authentischen Reaktionen auf reale Schwierigkeiten, mit denen wir im Leben konfrontiert werden, sind bisweilen nur schwer auszuhalten“, schreibt Ross. „Diese Emotionen können jedoch auch enorm wichtig sein.“<sup>8</sup> Eine unechte Emotion hingegen gleicht eher einem „emotionalen Betrüger“, wie Ross es ausdrückt, weil wir eher mit dem falschen Bein aufgestanden sind oder scheinbar aus dem Nichts reizbar, traurig, wütend oder ängstlich auf Dinge reagieren, mit denen wir normalerweise gut fertig werden würden. In solchen Fällen ist unser Gehirn dankbar für jede Erklärung. Also funkt es: „Vielleicht habe ich Angst, weil die distanzierte E-Mail meiner Chefin den Eindruck erweckt, ich würde mein Arbeitssoll nicht erfüllen“, oder „Irgendetwas an der SMS von meinem alten Kumpel passt nicht richtig.“ Das menschliche Gehirn sucht nach einer Bedeutung. Ein Bild mit zwei Punkten und einem Strich deutet es als Gesicht. Mit einem Kater und kaltem Kaffee statt Frühstück befürchten wir, es gäbe Ärger auf der Arbeit, die Beziehung wäre am Bröckeln oder die Welt stünde kurz vor dem Untergang. Denn der Verstand erzählt gerne Geschichten, die körperliche Empfindungen erklären. Vieles von all dem, was uns Sorgen macht, ist exakt das: Der Verstand versucht, eine Stressreaktion des Körpers nachträglich zu legitimieren.

Auch auf Angst lässt sich das Konzept von Ross perfekt übertragen. Unechte Angst liegt vor, wenn der Körper ein physiologisches Ungleichgewicht meldet, das für gewöhnlich auf einer Stressreaktion beruht. Echte Angst hingegen besteht, wenn der Körper eine sehr wichtige Botschaft über unser Leben kommuniziert. Bei unechter Angst vermittelt die Stressreaktion dem Gehirn Signale mit der Aussage: „Etwas ist verkehrt.“ Und unser Gehirn bietet prompt eine Erklärung an, warum wir uns unwohl fühlen. Es behauptet, unsere Angst beruhe auf unserer Arbeit, unserer Gesundheit oder dem Zustand der Welt. Tatsächlich allerdings gibt es *immer* etwas, das ein ungutes Gefühl erzeugen kann. Und der Grund dafür, dass wir gerade in diesem Moment Angst empfinden, hat in Wahrheit nichts mit dem Arbeitsplatz zu tun, sondern ausschließlich mit einem physiologischen Ungleichgewicht im Körper – es kann einfach ein rasanter

Blutzuckerabfall dahinterstecken oder aber ein akut entzündeter Darm. Insofern hat unsere Angst vielfach überhaupt nichts mit den Ursachen zu tun, die wir diesem Gefühl zuschreiben.

Eines möchte ich dabei ausdrücklich klarstellen: Dass ich diese Empfindungen als „unechte Angst“ bezeichne, bedeutet *nicht*, dass die Schmerzen und das Leiden weniger real wären. Auch eine Emotion, die unmittelbar auf eine physiologische, also gerade im Körper ablaufende Stressreaktion zurückgeht, kann höllisch weh tun. Der Begriff soll das persönliche Erleben dieser Emotion nicht abwerten. Ich halte es jedoch für wichtig, derartige Emotionen als „unecht“ zu benennen, weil diese Unterscheidung einen unmittelbaren, klaren Ausweg ermöglicht. Solche Erscheinungsformen der Angst vermitteln einem Menschen nichts Bedeutsames über das wahre Selbst, sondern sind eine wichtige Botschaft zum körperlichen Befinden. Und wenn wir erkennen, dass wir Angst empfinden, kurz nachdem eine physiologische Stressreaktion aufgetreten ist, können wir das Problem auf körperlicher Ebene lösen – indem wir uns anders ernähren, mehr Sonnenlicht tanken oder unseren Schlafrhythmus anpassen. Zusammengefasst: Unechte Angst ist verbreitet, sie erzeugt enormen Leidensdruck, und sie ist größtenteils vermeidbar.

Sobald wir in der Lage sind, solche physiologischen Ursachen unseres Empfindens gezielt anzugehen, können wir uns besser unseren tiefer verwurzelten Ängsten widmen – der echten Angst –, die entstehen, wenn jemand sich von einem wesentlichen Gefühl für den Sinn und Zweck des Lebens entfernt. Diese Angst hängt eng damit zusammen, was uns als Menschen ausmacht: Dem Wissen, dass wir auf unserem Lebensweg verwundbar sind, dass wir Menschen, die wir lieben, verlieren können, und dass auch wir eines Tages sterben. Der dänische Existenzphilosoph und Theologe Søren Kierkegaard bezeichnete dies im 19. Jahrhundert als „Schwindel der Freiheit“. Gleichzeitig gewährleistet die Angst in gewissem Sinne auch unsere Sicherheit. Immerhin sind wir alle hier, weil unsere Vorfahren wachsam genug waren, um zu überleben. Diese Form der Angst ist Antrieb, sich selbst zu schützen und im Leben in

Bewegung zu bleiben. Häufig geht sie jedoch auch mit einer Botschaft einher, die einer Intuition und Weisheit aus unserem tiefsten Inneren entstammt und uns mitteilt, was wir tun müssen, um unser Leben besser auf unsere individuellen Fähigkeiten und Vorstellungen abzustimmen. Damit ist sie im Grunde eine Leitschnur, wie wir das Leben so vollständig wie nur möglich gestalten können.



## KAPITEL 2

# Vermeidbare Angst

Die Frage, ob Verzweiflung mitunter nicht nur  
niedriger Blutzucker und Erschöpfung ist, ist kein mangelnder  
Respekt vor der Komplexität unseres Daseins.

---

*Alain de Botton*

Wenn wir Angst haben, fühlt es sich manchmal so an, als hätte sich alles gegen uns verschworen: Die Beziehung ist kompliziert, die Arbeit ist Druck und Ansporn zugleich, die ganze Welt scheint unaufhaltsam auf die sichere Katastrophe zuzusteuern. Aber viele der schrecklichen Gedanken und Gefühle, die wir als Angst bezeichnen, sind lediglich eine Interpretation des Gehirns für den relativ geradlinigen, physiologischen Prozess der Stressreaktion. Dennoch lernen Psychiater in ihrer Ausbildung, psychische Probleme in erster Linie im Gehirn zu verorten, um sie dann mit Arzneimitteln zur Veränderung der Hirnchemie zu behandeln und Denk- und Verhaltensmuster therapeutisch anzugehen. Implizit lernen Psychiater dabei auch, nicht die Grenzen ihres Fachs zu überschreiten und den Rest des Körpers auszublenden. Meiner Ansicht nach schränkt dieser Ansatz meine Fachrichtung und die psychiatrischen Behandlungsoptionen unnötig ein. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten, Geist und Psyche über den Körper zu behandeln.

Mit dem Aufkommen von Integrativer und Funktionsmedizin (und dem neuerschlossenen Gebiet der ganzheitlichen Psychiatrie) wächst ein neues Verständnis für psychische Erkrankungen. Neben wachsender Nachfrage durch Patientinnen und Patienten gibt es zunehmend Studien, die für eine ganzheitlichere Sicht auf die psychische Gesundheit sprechen. Ein Beispiel hierfür ist die SMILES-Studie aus dem Jahr 2017. SMILES ist ein Akronym für *Supporting the Modification of Lifestyle In Lowered Emotional States* („Unterstützung von Lebensstilanpassungen bei gedrückter Stimmungslage“). Geleitet wurde diese Studie von Felice Jacka, Professorin für Ernährungspsychiatrie und epidemiologische Psychiatrie an der Deakin University in Australien. Die SMILES-Studie verglich die Wirkung einer verbesserten Ernährung mit der Wirkung von sozialer Unterstützung bei Menschen mit mittelgradigen bis schweren Depressionen, deren Ernährung durchweg vornehmlich aus industriell gefertigten Lebensmitteln bestand. Dabei stellte sich heraus, dass 32 Prozent derer, die eine Ernährungsunterstützung erhielten, eine Remission erlebten – im Gegensatz zu nur acht Prozent jener, die soziale Unterstützung bekamen.<sup>1</sup> Ähnliche Ergebnisse erbrachten verschiedene Studien zum Einsatz des Gewürzes Kurkuma, das in der ayurvedischen Medizin, dem alten Heilsystem des indischen Subkontinents, seit Jahrhunderten genutzt wird. Kurkuma erwies sich als entzündungshemmend und konnte somit die Konzentration von Neurotransmittern modulieren, die an der Pathophysiologie von Depressionen und Angst beteiligt sind.<sup>2</sup> (Entzündungen treten auf, wenn das Immunsystem „anspringt“, um eine Gefahr zu beseitigen, zum Beispiel bei einer Verletzung oder einer Infektion, und sie können das Signal auslösen, dass der Körper sich gerade wehren muss – und das erzeugt Angst.) Während Gehirnchemie und Denkmuster bei Angst also durchaus eine Rolle spielen, möchte ich festhalten, dass vielfach auch das Gegenteil der Fall ist: Häufig verändert sich die Gehirnchemie *infolge* eines Ungleichgewichts im Körper. Unechte Angst beruht somit in Wahrheit auf einem körperlichen Problem und sollte auf dieser Ebene behandelt werden.

## Unechte Angst aus wissenschaftlicher Sicht

In der Psychiatrie herrscht vielfach die Vorstellung, dass Angst in erster Linie durch ein genetisch bedingtes chemisches Ungleichgewicht im Gehirn entsteht. Allerdings besteht abgesehen von der Fokussierung auf den Neurotransmitter Serotonin kein Konsens darüber, welche Mechanismen Angst *erzeugen*. Dabei gibt es einen zweiten Neurotransmitter, GABA (Gamma-Aminobuttersäure), der als primär inhibitorischer Botenstoff des zentralen Nervensystems dient und bei der Besänftigung der Nerven ebenfalls eine wichtige Rolle spielt. Meiner Ansicht nach wird GABA unterbewertet, zumindest was den öffentlichen Diskurs angeht. Dabei ist es im Kampf gegen die Angst ein wichtiges natürliches Mittel. Dieser Neurotransmitter erzeugt in uns ein Gefühl der Gelassenheit und Ruhe, und damit ist er in der Lage, eine Angstspirale zu hemmen. Sobald wir anfangen, uns all die Schreckensszenarien auszumalen, die uns zustoßen könnten, kann GABA uns zuflüstern: „Schsch, ganz ruhig, das ist unwahrscheinlich. Wird schon alles gut gehen.“ Die klassische Psychiatrie geht bei Patienten mit Angstproblematik daher gerne davon aus, dass entweder die Serotonin- oder die GABA-Signalkette nicht richtig funktioniert und von diesen Neurotransmittern somit zu wenig Sicherheitssignale gefunkt werden. Ich hingegen glaube, dass unechte Angst weniger genetisch bedingt ist, sondern eher auf Elementen unserer modernen Lebensweise berührt – von Antibiotikabehandlungen bis hin zum gnadenlosen Dauerstress, dem so viele Menschen heute ausgesetzt sind. Diese ständigen Attacken auf den Körper lassen die GABA-Produktion zurückgehen (darauf komme ich später genauer zu sprechen), doch es gibt noch weitere Signalwege, über die der Körper dem Gehirn mitteilt, dass etwas nicht stimmt. Zu den zwei wichtigsten physiologischen Prozessen, die Angst auslösen, zählen die Stressreaktion (die Reaktion des Nervensystems auf eine wahrgenommene Bedrohung) und systemische Entzündungen, die vom Darm ausgehen.

## Die Stressreaktion

Unter einer Stressreaktion verstehen wir normalerweise eine automatische Reaktion auf Geschehnisse im Außen – schlechte Nachrichten oder eine körperliche Bedrohung. Sie kann aber auch auf innere Faktoren zurückzuführen sein, die den Körper aus dem Gleichgewicht geraten lassen, darunter Schlafmangel<sup>3</sup> oder auch bloß ein starker Kaffee (der den Körper animiert, das wichtigste Stresshormon Kortisol auszuschütten<sup>4</sup>). Diese Erkenntnis könnte ernüchternd erscheinen, wenn sie nicht eine derart gute Nachricht wäre: Damit sind solche körperlichen Auslöser für Stress und Angst nämlich *vermeidbar*. Jahrmillionen der Evolution haben die Stressreaktion im Körper fest verankert, um uns aus lebensgefährlichen Situationen zu retten, zum Beispiel vor Raubtieren, die einst zum Alltag gehörten. Diese Reaktion beginnt mit einer Hormonkaskade, die heute gemeinhin als *Kampf-oder-Flucht-Reaktion* bekannt ist. Der Körper geht davon aus, dass er im nächsten Moment angreifen oder weglaufen muss. Zu diesem Zweck lenkt er die Durchblutung vom Magen-Darm-Trakt und den Genitalien weg und sorgt stattdessen für eine bessere Versorgung von Muskeln, Herz, Lunge, Augen und Gehirn, damit wir erbitterter kämpfen, schneller rennen und besser sehen können und klüger sind als alles, was uns gefährdet. Das gelingt der Stressreaktion, indem sie massenweise Hormone wie Epinephrin (also Adrenalin) und Norepinephrin ausschüttet, die unsere Pupillen und die Blutgefäße in der Muskulatur erweitern und gleichzeitig Blutgefäße im Verdauungstrakt und in der Haut zusammenziehen. Hinzu kommt das Hormon Kortisol, das uns hellwach macht und Energie bereitstellt, indem es den Blutzucker mobilisiert. Parallel dazu springt die Amygdala an, die zum limbischen System gehört (das ist der Teil des Gehirns, der an der Verarbeitung von überlebenswichtigen Emotionen, Erinnerungen und Verhaltensweisen beteiligt ist) und unsere Umgebung prompt noch bedrohlicher erscheinen lässt.

Während unsere physiologischen Fähigkeiten, auf Stress zu reagieren, unverändert sind, hat sich die Welt, auf die wir reagieren,

stark gewandelt. Anstelle von akuten Situationen, in denen es um Leben oder Tod geht, haben wir es mit chronischen niederschweligen Stressfaktoren wie entzündungsfördernden Speisen und Getränken, Schlafmangel und einem unaufhörlichen Nachrichtenstrom zu tun, der uns über E-Mails, Textbotschaften oder Arbeitsplattformen erreicht. Solche Faktoren sind zwar ungefährlicher als ein Leopard, setzen aber dennoch die Stressreaktion in Gang. Die wahrgenommene Gefahr kann groß oder klein sein, der Körper tut einfach, was er schon immer tut, indem er uns auf eine Bedrohung einstimmt. Dank moderner Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die im Körper häufig Stressreaktionen in Gang setzen, lässt die Anspannung bei vielen Menschen kaum noch nach. Sie essen Süßigkeiten und etwas später folgt das Blutzuckertief? Der Körper sieht darin ein gewisses Risiko fürs Überleben. Sie sind wegen Doomscrolling zu lange wachgeblieben? Der Körper glaubt, von akuter Gefahr umgeben zu sein. Schlafmangel, chronische Entzündungen durch den Verzehr von Lebensmitteln, die Ihnen nicht guttun, und die Kommentarspalte auf Twitter – aus körperlicher Sicht sind all dies Indikatoren dafür, dass die aktuelle Umgebung kein sicherer Ort ist. Also gibt der Körper Stresshormone ins Blut ab, und diese unsichtbare Kaskade an Botenstoffen manifestiert sich in Form von Gefühlen und Empfindungen als unechte Angst.

Eine solche Reaktion ist nicht nur weitgehend vermeidbar, sondern es gibt auch Möglichkeiten, das Adrenalin, das nach der Stressreaktion im Blut kursiert, abzubauen und wieder zur Ruhe zu kommen. Einfach ausgedrückt erreichen wir dies, indem wir den „Stressreaktionszyklus“ beenden, ein Konzept, das in jüngerer Zeit durch die Schwestern Emily Nagoski, PhD, und Amelia Nagoski, DMA, in ihrem Buch *Stress: Warum Frauen leichter ausbrennen und was sie für sich tun können* genauer beleuchtet wurde. Die Nagoski-Schwester propagieren darin, dass wir eine körperliche Aktivität brauchen, die dem Gehirn signalisiert, „dass du die Bedrohung überlebt hast und in deinem Körper sicher bist.“<sup>5</sup> Solche Aktivitäten erfordern bestimmte Bewegungsweisen und eine Möglichkeit zum Selbstausdruck. Sobald wir uns damit auseinandergesetzt haben, wie man

eine Stressreaktion und die mit ihr einhergehende unechte Angst verhindern kann, befassen wir uns in Teil II mit bestimmten Techniken, um bei unvermeidbarem Stress wieder aus dem Teufelskreis auszusteigen.

### Checkliste für unechte Angst

Die Fragen auf dieser Liste mögen auf den ersten Blick lapidar erscheinen, doch meine Patienten sagen, dass diese Liste für sie bei der Bewältigung ihrer Angst zu den besten Hilfsmitteln überhaupt zählt. Wer trotz aller Aufregung eine kurze Pause macht und die nachfolgende Checkliste durchgeht, kann einem eventuellen spezifischen Auslöser der unechten Angst auf die Spur kommen. Und auch der passenden Lösung. Gleichzeitig hilft diese Vorgehensweise dabei, der Angst die Spitze zu nehmen, besonders wenn sich eine konkrete Ursache ermitteln lässt. Meinen Patienten empfehle ich, die Liste zu Hause an den Kühlschrank zu hängen.

*Ich habe Angst, weiß aber nicht warum. Ist das ...*

- Hunger? (Bitte etwas essen.)
- ein Zuckertief oder eine Reaktion auf eine chemische Substanz? (Habe ich etwas Süßes gegessen, etwas industriell Gefertigtes oder etwas mit viel Lebensmittelfarbe oder Konservierungsmitteln? Jetzt eine Kleinigkeit essen und sich nächstes Mal anders entscheiden.)
- zu viel Koffein? (Unruhe und Angst können darauf hinweisen, dass Sie überempfindlich auf Koffein reagieren. Am besten morgen weniger Koffein trinken.)
- zu wenig Koffein? (Heute habe ich deutlich weniger Kaffee als sonst getrunken, also nachholen und künftig auf eine gleichmäßige Koffeinzufuhr achten.)
- Müdigkeit? (Kurz hinlegen und am Abend früher schlafen gehen.)
- Dehydrierung? (Wasser trinken.)
- Trägheit? (Eine Runde um den Block marschieren oder tanzen.)