



Reneau Z. Peurifoy

# Angst, Panik und Phobien

Ein Selbsthilfe-Programm

4., unveränderte Auflage

 hogrefe

# Angst, Panik und Phobien

# **Angst, Panik und Phobien**

Reneau Z. Peurifoy

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;

Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Reneau Z. Peurifoy

# Angst, Panik und Phobien

Ein Selbsthilfe-Programm

4., unveränderte Auflage

Aus dem Englischen übersetzt von Irmela Erckenbrecht



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.

### **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  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Herstellung: Daniel Berger

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany

Die amerikanische Originalausgabe dieses Buches ist 2005 in zweiter Auflage unter dem Titel *Anxiety, Phobias & Panic* bei Warner Books Edition erschienen.

Copyright © 1988, 1992, 1995 und 2005 by Reneau Z. Peurifoy, M. A., M. F. T.

4., unveränderte Auflage 2019

© 1993/2002/2007 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

© 2019 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95940-5)

ISBN 978-3-456-85940-8

<http://doi.org/10.1024/85940-000>

**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.

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 Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

## Vorbemerkung

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden und Verfahren sind nicht als Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung gedacht. Wenden Sie sich in allen gesundheitlichen Fragen auf jeden Fall an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt – insbesondere dann, wenn körperliche Symptome vorliegen, die der medizinischen Diagnose und Betreuung bedürfen. Wenn Sie unter starken psychischen Symptomen leiden, ist die Konsultation einer Psychotherapeutin bzw. eines Psychotherapeuten unbedingt empfehlenswert.

## Danksagung

Zur Entstehung dieses Buches haben viele Menschen beigetragen. An erster Stelle möchte ich den vielen Klientinnen und Klienten danken, die mit mir zusammengearbeitet haben. Ihr Bemühen, mit der eigenen Angst zurecht zu kommen, trug wesentlich dazu bei, das vorliegende Selbsthilfeprogramm zu verbessern und zu vervollständigen. Außerdem gilt mein Dank Kris Baxter, Carole Sabo, Joyce Herman, Dorothy Lambert und Jann McCord, die verschiedene Entwürfe zum Manuskript der ersten Ausgabe durchsahen und viele hilfreiche Hinweise zu Form und Inhalt gaben.

Wertvolle Anregungen zu formalen und stilistischen Fragen gaben Alissyn Link, Lucille De Rose, Jane Fry, Mary Ann Kinyon, Linda Kenney und meine Mutter, Clara Peurifoy. Kim und Kevin Thompson übernahmen die Herstellung der ersten Auflage. Alissyn Link, Dr. Frank Capobianco, Jane Fry, Nancy Morris-Struben und Kaaren Smith halfen mir bei der Überarbeitung für die zweite Auflage. Weiterhin danke ich Shirley Green, Gründerin von ABIL (Agoraphobics Building Independent Lives), einer großen Selbsthilfe-Organisation in Richmond, Virginia, die meine Arbeit nach Kräften unterstützte.

Angesichts der jetzt vorliegenden, vollständig überarbeiteten Neuauflage möchte ich außerdem all den vielen Menschen danken, die dies möglich machten: Meine Agentin, Barbara Zitwer, und meine Lektorin, Diana Baroni, unterstützten mich bei der Aktualisierung. Melissa Carney, Danielle Seadia, Keiloni Brunder und Patricia Popp lasen die überarbeiteten Lektionen und machten wertvolle Verbesserungsvorschläge. Laura Jorstad redigierte kompetent und zuverlässig die letzte Fassung.

Mein größter Dank aber gilt Gott, der mich über die Jahre so reich mit Fähigkeiten, Chancen und Einsichten beschenkte, dass ich dieses Buch zu dem machen konnte, was es heute ist.

Schließlich gilt mein tief empfundener Dank meiner Frau Michiyo. Ohne ihre Liebe und Freundschaft wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Ihr soll es deshalb auch gewidmet sein.



# Inhalt

Vorbemerkung . . . . .	5
Danksagung . . . . .	6
Der Weg der Freiheit . . . . .	9
Einleitung . . . . .	11
LEKTION 1	
Was, wie und warum . . . . .	13
LEKTION 2	
Angstsymptome wirksam mindern . . . . .	47
LEKTION 3	
Stress verstehen und bewältigen . . . . .	77
LEKTION 4	
Ursachen der Angst erkennen und bekämpfen . . . . .	97
LEKTION 5	
Negative Denkmuster überwinden . . . . .	119
LEKTION 6	
Die eigene Unzulänglichkeit akzeptieren . . . . .	143
LEKTION 7	
Einen positiven Realismus entwickeln . . . . .	165
LEKTION 8	
Übersteigerte Wünsche nach Anerkennung überwinden . . . . .	187
LEKTION 9	
Destruktive Verhaltensweisen überwinden . . . . .	201
LEKTION 10	
Sich selbst verändern . . . . .	233
LEKTION 11	
Das eigene Selbstwertgefühl stärken . . . . .	249

LEKTION 12	
Die eigene Wut zum Verbündeten machen . . . . .	271
LEKTION 13	
Für sich selbst einstehen . . . . .	297
LEKTION 14	
Nicht vom eigenen Kurs abbringen lassen . . . . .	319
LEKTION 15	
Das Erreichte fortführen . . . . .	341
Anhang 1	
Die verschiedenen Angststörungen . . . . .	349
Anhang 2	
Entspannungsübungen . . . . .	355
Anhang 3	
Hilfreiche Bücher . . . . .	367
Anhang 4	
Hilfreiche Adressen . . . . .	369
Register . . . . .	373

---

# Der Weg zur Freiheit

von Reneau Z. Peurifoy

Mit jedem neuen Tag

lerne ich, mich selbst sein zu lassen, wie ich bin, und mich zu lieben,  
alles an mir,  
und auch die Menschen um mich herum zu bejahen und zu akzeptieren;

lerne ich, mich selbst besser zu verstehen,  
meinen Gefühlen zu vertrauen  
und ihnen einen größeren Freiraum zu geben;

lerne ich, realistischer zu denken,  
das Leben als eine Reihe freier Entscheidungen zu sehen  
und rechtzeitig innezuhalten, um meine Entscheidungen bewusst zu treffen;

lerne ich, mit mir selbst geduldiger zu sein,  
mich nicht am Maßstab der Vollkommenheit zu messen  
und über meine Fehler und Unzulänglichkeiten zu lachen;

lerne ich, mir mehr Zeit zu lassen,  
der Zukunft mutig entgegen zu schauen,

denn ich weiß, mit jedem neuen Tag  
gehe ich einen weiteren Schritt auf dem Weg zur Freiheit.



# Einleitung

Dieses Buch beschreibt ein Selbsthilfe-Programm, das bereits von vielen Menschen erfolgreich angewandt wurde. Um zu guten Ergebnissen zu führen, muss es korrekt durchgeführt werden. In der Einleitung erfahren Sie, wie Sie es mit größtmöglichem Erfolg einsetzen können.

Lesen Sie das Buch nicht wie einen Roman von Anfang bis Ende durch, sondern nehmen Sie sich für jede Lektion mindestens eine Woche Zeit. Die einzelnen Lektionen bauen aufeinander auf, daher sollten Sie keine Lektion überspringen und sich genau an die vorgegebene Reihenfolge halten. Einen ersten Überblick über das Programm können Sie sich verschaffen, indem Sie sich das Inhaltsverzeichnis anschauen und sich ein, zwei Tage Zeit nehmen, um den Inhalt des Buches zu überfliegen. Auf diese Weise können Sie einen Eindruck davon gewinnen, mit welchen Bereichen Sie sich im Laufe des Programms beschäftigen werden. Beginnen Sie dann mit der ersten Lektion und arbeiten Sie das Buch in der vorgesehenen systematischen Weise von vorne bis hinten durch.

Wenn Sie mit einer neuen Lektion beginnen, sollten Sie zuerst die Überschriften lesen, um sich einen Überblick über den Stoff zu verschaffen. Dann lesen Sie das Kapitel in Ihrer üblichen Lesegeschwindigkeit Wort für Wort sorgfältig durch. Lesen Sie jede Lektion mindestens dreimal, bei Bedarf auch häufiger. Beim zweiten und dritten Lesen wird Ihnen manches, was Sie vielleicht nicht gleich verstanden haben, deutlicher, und Ihre Kenntnisse werden auf diese Weise langsam vertieft.

Um Ihre Ängste zu überwinden, ist natürlich mehr erforderlich als ein allgemeines Verständnis des vorgestellten Stoffes. Ihr Ziel wird darin bestehen, die in den einzelnen Lektionen dargestellten Informationen und Fertigkeiten so zu verinnerlichen, dass Sie sie ganz natürlich in Ihr Verhalten einfließen lassen können. Dabei kommt den empfohlenen Übungen eine Schlüsselrolle zu. Je mehr Zeit und Energie Sie auf diese Übungen verwenden, desto größer auch Ihr Erfolg.

Es kann vorkommen, dass Sie mehrere Wochen lang bei ein und derselben Lektion «hängen bleiben». Eine gründliche Auseinandersetzung mit dem Stoff ist natürlich wichtig, aber Sie müssen auch darauf achten, dass Sie nicht den Schwung verlieren. Verwenden Sie nicht mehr als zwei Wochen auf die einzelnen Lektionen und führen Sie die empfohlenen Übungen in dieser Zeit so oft wie möglich durch. Nachdem Sie das Programm einmal vollständig durchgearbeitet haben, können Sie auf die Bereiche, in denen Sie sich noch nicht ganz so sicher fühlen, noch einmal eingehen.

Das alles hört sich nach viel Arbeit an – und es ist auch viel Arbeit. Denken Sie daran, dass es Ihr ganzes Leben lang gedauert hat, bis Sie die Verhaltens- und Denkmuster entwickelt haben, die zu Ihrer jetzigen Situation geführt haben. Sie zu ändern, kostet Kraft und Zeit, es müssen neue Wege im Denken und Handeln beschritten werden. Wenn Sie das vorliegende Programm in der soeben beschriebenen Weise durcharbeiten, stehen die Chancen jedoch sehr gut, dass Sie ebenso erfolgreich sein werden wie all die anderen Menschen, die mit Hilfe dieses Programms ihre Ängste überwunden haben.

## Lektion 1

# Was, wie und warum

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich für eine Reise auf dem Weg zur Freiheit entschieden. Auf dieser Reise werden Ihnen viele Menschen begegnen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie Sie. Und wie so viele, die vor Ihnen diesen Weg gegangen sind, werden Sie vermutlich fragen: «Was ist mit mir los?» «Warum muss das ausgerechnet mir passieren?» und «Wie kann ich diese Ängste bloß endlich überwinden?» In diesem Kapitel wollen wir die ersten beiden Fragen beantworten und Sie auf den Weg bringen, der zur Befreiung von Ihren Angstproblemen führt.

## Ich bin nicht allein

Menschen, die unter Ängsten leiden, glauben oft, nur sie hätten mit diesen Problemen zu kämpfen. Die Wahrheit sieht allerdings ganz anders aus. So stuft das US-amerikanische *National Institute of Mental Health* Angstzustände als die häufigste psychische Erkrankung in den Vereinigten Staaten ein. Mehr als 19 Millionen Erwachsene in den USA haben demnach mit psychischen Problemen zu kämpfen, bei denen Angst eine Rolle spielt. Über die Anzahl der betroffenen Kinder und Jugendlichen liegen keine Zahlen vor, doch weiß man, dass auch sie Angststörungen entwickeln können. Ängste treten außerdem häufig gemeinsam mit anderen psychischen Problemen wie Depressionen, Essstörungen oder Alkoholmissbrauch auf. Die folgende, auf den Statistiken des *National Institute of Mental Health* basierende Tabelle zeigt die Häufigkeit verschiedener Angststörungen.

Eine der großen Veränderungen seit meiner ersten Beschäftigung mit diesem Thema besteht darin, dass die meisten Fachleute in Gesundheitsberufen inzwischen mit den verschiedenen Angststörungen vertraut sind. Viele Leserinnen und Leser dieses Buches, die unter einer Angststörung leiden, haben deshalb wahrscheinlich auch bereits eine entsprechende Diagnose erhalten und Informationsbroschüren zu ihrem besonderen

**Anzahl von US-Amerikanern mit Angststörungen**

	Geschätzte Anzahl (in Millionen)	Prozentsatz
Panikstörung	2,4	1,7
Zwangsstörung	3,3	2,3
Posttraumatische Belastungsstörung	5,2	3,6
Spezifische Phobien	6,3	4,4
Soziale Phobie	5,3	3,7
Generalisierte Angststörung	4,0	2,8

Problem gelesen. Wenn Ihre Probleme noch nicht diagnostiziert worden sind, oder wenn Sie dieses Buch lesen, weil ein Mensch, der Ihnen nahe steht, unter Ängsten leidet, finden Sie in Anhang 1 nähere Beschreibungen zu den in der Tabelle genannten Angststörungen.

## Angst und Furcht

*Angst* und *Furcht* sind natürliche Reaktionen auf eine wahrgenommene Bedrohung. In diesem Buch wollen wir Angst und Furcht als entgegengesetzte Pole in einem breiten Spektrum möglicher Reaktionen ansehen. Dabei gehen wir davon aus, dass die Angst durch eine vage oder unklare Bedrohung ausgelöst wird, während die Furcht auf eine klare, konkrete Bedrohung zurückgeht, z. B. das Schleudern eines Fahrzeugs auf nasser Fahrbahn. Die Beziehung zwischen Angst und Furcht lässt sich wie folgt darstellen:



Angst und Furcht lösen gleichermaßen unangenehme psychische Symptome aus: Hilflosigkeit, Verwirrtheit, Unruhe und negative Gedanken. Sie werden aber auch von körperlichen Symptomen begleitet, die von der einfachen Muskelanspannung bis zu starkem Herzklopfen reichen. Bei der Beschreibung der Panik wollen wir ausführlicher auf die ganze Bandbreite möglicher Symptome eingehen. (Die nächsten beiden Abschnitte beschreiben typische Angstsymptome und mögliche medizinische Grün-



de. Bei manchen Menschen führt allein das Lesen ausführlicher Beschreibungen von Angstsymptomen zu ängstlichen Gefühlen. Falls dies auf Sie zutrifft und Sie von kompetenter psychotherapeutischer Seite bereits eine spezifische Diagnose bekommen haben, also bereits wissen, welche Art von Ängsten bei Ihnen bestehen, können Sie direkt zum Abschnitt «Kampf oder Flucht-Reaktion» übergehen.)

## Panikattacken

Die Panikattacke ist ein intensiver Angstzustand, der ohne ersichtlichen Grund auftritt und von mindestens vier der folgenden Symptome begleitet wird:

- Kurzatmigkeit, Atemnot oder Erstickungsgefühle
- Schwindel, Gleichgewichtsstörungen oder Schwächegefühle
- Herzklopfen, Herzjagen oder beschleunigter Puls
- Zittern
- Taubheit oder Kribbeln in Fingern, Zehen oder Lippen
- Hitzewallungen oder Frösteln
- Schmerzen in der Brust
- Angst vor schwerer Krankheit oder Tod
- Angst, verrückt zu werden oder die Selbstbeherrschung zu verlieren
- Starkes Schwitzen
- Würgen oder Schluckbeschwerden
- Übelkeit oder Bauchschmerzen
- Depersonalisation (das Gefühl, «neben sich» zu stehen) und Derealisation (das Gefühl, dass alles «unwirklich» ist)

Treten weniger als vier Symptome auf, sprechen wir von einer Panikattacke mit begrenzter Symptomatik. Panikattacken können sich über einen Zeitraum von einigen Minuten oder Stunden entwickeln oder sehr plötzlich auftreten. Sie können wenige Minuten oder auch mehrere Tage dauern, halten aber in den meisten Fällen nicht länger als eine halbe Stunde an.

Treten Angst oder Panik unabhängig von der jeweiligen Situation auf, spricht man von *spontaner Angst bzw. Panik*. Sind sie an bestimmte Situationen gebunden, wird der Begriff *situative oder phobische Angst bzw. Panik* gebraucht. Löst allein schon der Gedanke an eine bestimmte Situation die beschriebenen Symptome aus, spricht man von *antizipatorischer* («vorwegnehmender») *Angst bzw. Panik*.

## Körperliche Ursachen von Angstsymptomen

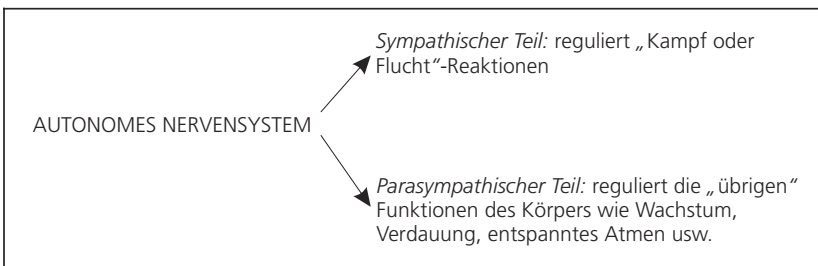
Der erste Schritt bei der Überwindung der eigenen Angstprobleme besteht darin, mögliche körperliche Ursachen auszuschließen. Dies geschieht am besten durch eine gründliche ärztliche Untersuchung. Es gibt eine ganze Reihe von Erkrankungen (Herz- und Gefäßerkrankungen, Asthma, Anfallsleiden, Diabetes, Funktionsstörungen der Schilddrüse, Probleme mit dem Innenohr usw.), deren Symptome den Angstsymptomen gleichen. Auch bestimmte Medikamente (anregende Mittel [Stimulantia], Schilddrüsenhormone, bestimmte Erkältungsmittel, Beruhigungsmittel, Schlaftabletten, manche Blutdruckmittel, aber auch Medikamente gegen Depressionen) können zu Angstgefühlen führen. Umgekehrt können Angstsymptome in manchen Fällen auch auf die unkontrollierte Einnahme oder das plötzliche Absetzen von Medikamenten zurückgeführt werden. Und schließlich können auch allgemein verbreitete legale oder illegale «Genuss»-Mittel wie Koffein, Alkohol oder Marihuana für die Angstsymptome verantwortlich sein.

Natürlich ist es wichtig, mögliche körperliche Ursachen der Angst auffindig zu machen. Doch selbst wenn Ihnen dies gelingt, werden Sie möglicherweise feststellen, dass die Lösung körperlicher Probleme allein Ihre Angst nicht beseitigen kann. Wie wir in einem späteren Abschnitt dieses Kapitels noch sehen werden, kann Angst anfangs durch körperliche Ursachen ausgelöst sein, später aber ein Eigenleben entwickeln und auch dann weiter bestehen, wenn die körperliche Ursache längst behoben ist. In solchen Fällen ist es wesentlich, sowohl die körperlichen Probleme als auch die Denkmuster und Verhaltensweisen anzugehen, die die Angst am Leben erhalten, auch wenn keine körperlichen Probleme mehr vorhanden sind.

## Die «Kampf oder Flucht»-Reaktion

Wie alle unsere Körperreaktionen werden die oben beschriebenen Angstsymptome von unserem Nervensystem kontrolliert. Das menschliche Nervensystem besteht aus zwei Teilen: dem «willkürlichen» (dem Willen unterworfenen) und dem «unwillkürlichen» (dem Willen nicht unterworfenen) oder «autonomen» Nervensystem. Das *willkürliche Nervensystem* besteht aus den Nerven, die mit den Muskeln verbunden sind, die Bewegungsabläufe und Sinneswahrnehmungen kontrollieren. Es schickt die von den Augen, Ohren und anderen Sinnesorganen gesammelten Informationen zum Gehirn und kontrolliert alle bewussten Handlungen, z. B. das Heben eines Arms. Das *autonome Nervensystem* dagegen besteht aus all den Nerven, die mit den inneren Organen und Drüsen verbunden sind, und kontrolliert die automatischen, dem bewussten Willen entzogenen Aktivitäten, die im Körper stattfinden, z. B. die Verdauung und die Atmung.

Das autonome Nervensystem wiederum gliedert sich in den *sympathischen* und den *parasympathischen Teil*. Der sympathische Teil ist für das verantwortlich, was man gemeinhin als «Kampf oder Flucht»-Reaktion bezeichnet. Diese Reaktion dient dazu, den Körper innerhalb kürzester Zeit auf die Überwindung einer möglicherweise lebensbedrohlichen Gefahr vorzubereiten. Ist die Gefahr vorüber, beruhigt der parasympathische Teil des Nervensystems den Körper wieder und lässt ihn zu seinen normalen Funktionen zurückkehren. Die folgende Übersicht macht den Unterschied deutlich:



Wird der sympathische Teil des autonomen Nervensystems aktiviert, stellt er alle nicht lebensnotwendigen Vorgänge im Körper ein und erhöht die Alarmbereitschaft in allen Systemen, die für die Reaktion auf eine äußere Bedrohung («Kampf oder Flucht») notwendig sind. Zahlreiche komplexe körperliche Vorgänge sind an diesem Prozess beteiligt. Am stärksten zu spüren sind folgende Veränderungen:

- *Beschleunigter Pulsschlag*: Um für Kampf oder Flucht gewappnet zu sein, wird mehr Blut in die Muskeln gepumpt.
- *Tiefere und schnellere Atmung*: Der Körper wird verstärkt mit Sauerstoff versorgt.
- *Erhöhte Muskelspannung*: Die Muskeln werden auf bevorstehende Höchstleistungen vorbereitet.
- *«Kalter Schweiß»*: Vorbereitung auf das eigentliche Schwitzen bei der zu erwartenden Muskelaktivität.
- *Verengung der peripheren Blutgefäße an der Körperoberfläche*: Der Blutdruck wird erhöht. Dabei wird das Gesicht meist blass – man ist «bleich vor Angst».
- *Zittern und Sträuben der Haare*: Die Körperwärme wird erhalten; der Körper wird vor der durch die Verengung der peripheren Blutgefäße drohenden Auskühlung geschützt.
- *Erweiterung der Pupillen*: Bessere Sicht auf drohende Gefahren (nicht von ungefähr spricht man von «angstgeweiteten» Augen).
- *Aussetzen der Verdauungstätigkeit*: Ermöglicht eine zusätzliche Blutversorgung der motorischen Muskeln.
- *Trockener Mund*: Eine Folge der verringerten Magensaftproduktion, die wiederum auf das Aussetzen der Verdauungstätigkeit zurückzuführen ist.
- *Drang zur Entleerung von Blase und Darm*: Befreit den Körper vor der zu erwartenden anstrengenden Aktivität von unnötigem Ballast.
- *Unterdrückung von Immunsystem und Schmerzreaktion*: Beugt Schwellungen und anderen Beschwerden vor, die eine rasche Flucht behindern könnten.

Wird die «Kampf oder Flucht»-Reaktion ausgelöst, werden im Blut vermehrt Adrenalin und verwandte chemische Stoffe freigesetzt. Diese Reaktion sorgt für zusätzliche Kraft, Ausdauer und Reaktionsschnelligkeit. Soldaten hilft sie, im Kampf zu überleben, Sportlern ermöglicht sie Höchstleistungen, und bei allen, die sich in akuter Gefahr befinden, erhöht sie die Überlebenschance. Glücklicherweise geht es in unserer modernen, hoch technisierten Welt immer weniger darum, körperliche Gefahren durch äußerste Kraftanstrengung abzuwehren. Für unsere Vor-

fahren jedoch hatte die «Flucht oder Kampf»-Reaktion oft eine unmittelbar lebensrettende Bedeutung.

Die Bedrohungen, mit denen wir heute zu tun haben, sind eher psychischer Natur: Wir fürchten den Verlust von Liebe, Anerkennung, Prestige und Zugehörigkeitsgefühl. Obgleich diese Bedrohungen keine sofortige körperliche Reaktion erfordern, reagiert unser Körper auch in diesen Situationen so, als müssten wir die drohende Gefahr durch eine körperliche Aktivität abwehren. Ist z. B. jemand verlegen und fühlt sich von den vermeintlich negativen Gedanken anderer Menschen bedroht, löst sein Körper die «Kampf oder Flucht»-Reaktion aus und beginnt, die körperlichen Voraussetzungen für eine entsprechende Handlung zu schaffen. Wenn Sie in einer solchen Situation eine Panikattacke bekommen, erleben Sie nichts anderes als eine übersteigerte «Kampf oder Flucht»-Reaktion. Vergleichen Sie die oben aufgeführten «Kampf oder Flucht»-Reaktionen mit den vorher aufgelisteten Symptomen einer Panikattacke, und Sie werden sehen, dass jedes einzelne der für eine Panikattacke typischen Symptome nicht mehr ist als eine Übersteigerung einer oder mehrerer ganz normaler körperlicher Reaktionen, wie sie von dem «Kampf oder Flucht»-Reflex ausgelöst werden.

## Verhängnisvolle Schaltkreise im Gehirn

Informationen, die von den Sinnesorganen aus das Gehirn erreichen, werden dort auf zweierlei Weisen verarbeitet: kognitiv und emotional. Die kognitive Verarbeitung ist mit bewusstem Nachdenken über das Erlebte verbunden. Die emotionale Verarbeitung dient dazu, uns auf - im positiven oder negativen Sinne - wichtige Ereignisse aufmerksam zu machen. Zu den spannendsten Forschungsergebnissen auf diesem Gebiet gehört das Aufspüren der bei der kognitiven und emotionalen Verarbeitung von Sinneseindrücken beteiligten Hirnschaltkreise. Für die Verarbeitung von Gefahrenanzeichen auf der unbewussten, emotionalen Ebene ist die Amygdala («Mandelkern») verantwortlich, die aus zwei kleinen, sehr komplexen mandelförmigen Strukturen auf beiden Seiten des Gehirns besteht. Wenn Sie etwas Angst Einflößendes oder sehr Unangenehmes erleben, speichert die Amygdala eine entsprechende Erinnerung. Und sobald Sie der Situation erneut ausgesetzt sind, wird eine unmittelbare Angstreaktion ausgelöst: Sie empfinden Angst, und körperlich kommt es zur «Kampf oder Flucht»-Reaktion.

Die Amygdala ist geradezu darauf angelegt, auf mögliche Anzeichen von Gefahren überzureagieren. Eine Person z. B., die in einer Gegend lebt, in der es Giftschlangen gibt, lernt rasch, Schlangen mit Gefahr zu assoziieren. Sobald ihre Sinnesorgane irgendetwas Schlangenähnliches wahrnehmen, löst die Amygdala sofort die «Kampf oder Flucht»-Reaktion aus. Schließlich ist es in einer solchen Gegend im Wald allemal sicherer, einen auf dem Boden liegenden Zweig für eine Schlange zu halten als eine Schlange für einen heruntergefallenen Zweig. Bedenken Sie, dass sich all diese Vorgänge in kürzester Zeit auf einer unbewussten Ebene abspielen. Die beschriebene «Kurzschaltung» im Gehirn erlaubt Ihnen, auf Gefahren sofort reagieren zu können, ohne bewusst darüber nachdenken zu müssen. Leider können aber auch Situationen und Ereignisse, die an sich ungefährlich sind, mit Gefahr assoziiert werden und eine Angstreaktion auslösen, wenn sie einmal als «Angst auslösend» eingestuft wurden. Diese unbewusste Fehlinterpretation an sich harmloser Vorgänge als Gefahrensituationen spielt bei Angstproblemen eine wesentliche Rolle.

## **Persönlichkeitszüge, die zu Angstproblemen beitragen können**

Die bisherige Forschung über Persönlichkeitsmerkmale von Menschen mit verschiedenen Angststörungen hat zu gemischten Ergebnissen geführt. Es gibt keine genau definierbaren Züge, von denen man behaupten könnte, dass sie geradewegs zu einer bestimmten Angststörung führen. Stattdessen gibt es eine Vielzahl von Charakteristika, die an der Entwicklung einer großen Bandbreite von Angststörungen beteiligt sein können. So scheinen z. B. bei der Zwangsstörung physiologische Faktoren sehr viel wichtiger zu sein als Persönlichkeits- oder Kindheitsfaktoren. Ähnlich scheinen posttraumatische Belastungsstörungen und spezifische Phobien eher von äußeren Einflüssen abhängig zu sein als von Persönlichkeitszügen. Bei der Entwicklung von Panikstörungen, sozialer Phobie und generalisierter Angststörung dagegen scheinen Persönlichkeit und Kindheitserfahrungen eine größere Rolle zu spielen. Außerdem können die unten beschriebenen Persönlichkeitszüge bei Menschen mit Zwangsstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und spezifischen Phobien die Symptome verstärken und die Genesung behindern.

In der folgenden Liste sind Persönlichkeitszüge zusammengetragen, die Angstprobleme komplizieren können. Beim Lesen werden Sie vielleicht feststellen, dass einige davon auf Sie nicht zutreffen, dafür aber Menschen aus Ihrem Bekanntenkreis beschreiben, die nicht unter Angstsymptomen leiden. Das ist kaum anders zu erwarten, da es sich um recht verbreitete menschliche Züge handelt. Trotzdem ist es wahrscheinlich, dass einige auch für Sie typisch sind. Wenn dies der Fall ist, sollten Sie sie ankreuzen - es könnte sich um Bereiche handeln, an denen Sie verstärkt arbeiten müssen, um Ihre Angstprobleme zu überwinden.

## **Persönlichkeitszüge, die mit verstärkter Ängstlichkeit zusammenhängen können**

- *Kreativität und Fantasie:* Menschen, die unter Angstzuständen leiden, sind meist besonders kreativ und haben eine große Vorstellungskraft. Leider kann ihre Fantasie auch negative Voraussagen beflügeln und eine eher ungünstige «Was wenn?»-Haltung fördern. Je kreativer und fantasievoller eine Person ist, desto einfacher fällt es ihr, sich gedanklich all die Angst erregenden Dinge auszumalen, die in einer bestimmten Situation passieren könnten. Und Kreativität und Fantasie können auch dafür sorgen, dass sie sich diese Situation besonders lebhaft und realistisch vorstellt.
- *Rigide Denkstrukturen:* Mit dem Begriff «rigide Denkstrukturen» bezeichnen wir die Tendenz, das Leben als eine Reihe von Entweder/Oder-Entscheidungen wahrzunehmen: Bestimmte Begebenheiten werden als entweder richtig oder falsch, fair oder unfair empfunden. Ein weiteres Merkmal dieses Schwarzweißdenkens sind starre Regeln: Alles muss auf eine ganz bestimmte Art und Weise getan werden. Wird etwas nicht korrekt erledigt, wird dies als beunruhigend empfunden. Es herrschen meist ganz genaue Vorstellungen darüber, was man «soll», «muss» oder «nicht darf».
- *Übermäßiges Bedürfnis nach Bestätigung:* Ein übermäßiges Bedürfnis nach Bestätigung beruht häufig auf geringer Selbstachtung und Angst vor Ablehnung. Das Selbstwertgefühl wird von dem Urteil anderer abhängig gemacht. Die Betroffenen reagieren sehr empfindlich auf Kritik und haben Schwierigkeiten, auch einmal *nein* zu sagen, wenn andere Ansprüche an sie stellen. Ein übermäßiges Bedürfnis nach Bestätigung

kann auch dazu führen, dass man sich für die Gefühle anderer verantwortlich fühlt und auf die Bedürfnisse anderer übersensibel reagiert. Wer ständig die Bestätigung anderer braucht, fühlt sich häufig für das Glück seiner Freunde und Verwandten verantwortlich.

- *Hoher Anspruch an sich selbst*: Die Betroffenen stellen an sich selbst den Anspruch, mehr zu leisten, als sie je von anderen erwarten würden.
- *Perfektionismus*: Perfektionismus entsteht aus der Kombination folgender drei Faktoren: dem oben erwähnten hohen Anspruch an sich selbst, der Tendenz, eigene Leistungen nach dem Motto «Alles-oder-Nichts» einzustufen, und der Neigung, kleine Irrtümer oder Fehler aufzubauschen, anstatt vorwärts zu blicken und den Gesamterfolg im Auge zu behalten. Perfektionisten sehen alles, was ihnen nicht perfekt gelungen ist, als Fehlschlag an und haben das Gefühl, an der gesetzten Aufgabe gescheitert zu sein oder gar versagt zu haben. Viele Perfektionisten kann man an den berühmten «Ja, aber»-Sätzen erkennen. Sie beginnen häufig mit Aussagen wie: «Ja, es ist ganz gut gelaufen, aber . . .», und holen dann zu einer ausführlichen Erklärung darüber aus, was ihrer Meinung nach alles schief gegangen ist.
- *«Macher»-Persönlichkeit*: Die Kombination aller oben aufgeführten Punkte führt zu einer Persönlichkeit, die nicht nur kompetent, fähig und zuverlässig ist, sondern sich darüber hinaus in vielen Situationen als «Macher» erweist, Aufgaben bereitwillig übernimmt und erfolgreich erledigt.
- *Übermäßiges Kontrollbedürfnis*: Menschen mit dieser Eigenschaft legen großen Wert darauf, stets ruhig und beherrscht aufzutreten. Am liebsten wissen sie stets im Voraus, was auf sie zukommt. Spontane Veränderungen oder Ungewissheiten bereiten ihnen Unbehagen. Darüber hinaus besteht die Tendenz, auch die Gefühle und Verhaltensweisen anderer Menschen kontrollieren zu wollen. Dahinter steht nicht die Absicht, andere zu verletzen oder zu drangsaliieren, sondern die Furcht vor dem Kontrollverlust.  
Eine Person mit einem sehr starken Kontrollbedürfnis kann unter starken Angstsymptomen leiden, ohne dass dies flüchtigen Beobachtern gleich auffallen würde. Da sie ihrer Umwelt selbst bei starken Selbstzweifeln und innerer Orientierungslosigkeit eine glatte Fassade bietet, kommt es häufig vor, dass sie selbst von Freunden und Verwandten irrtümlicherweise als starke Persönlichkeit eingeschätzt wird.
- *Unterdrückung negativer Gefühle*: Negative Gefühle werden unterdrückt,



weil sie zu einem Kontrollverlust oder zu einer Missbilligung durch andere führen könnten. Wut und Traurigkeit sind zwei typische Beispiele für diese «bedrohlichen» Gefühle.

- *Ignorieren körperlicher Bedürfnisse:* Der hohe Anspruch an sich selbst und die unterschwellige Tendenz, körperliche Empfindungen als unwichtig einzustufen, führen zum Ignorieren körperlicher Bedürfnisse. Signale des Körpers, die auf Müdigkeit, Schmerz oder das Bedürfnis nach Ruhe und Schonung hinweisen, werden verdrängt oder als bedeutungslos abgetan. Oft wird die Müdigkeit erst dann wahrgenommen, wenn erste Anzeichen von Erschöpfung aufgetreten sind.

Ich möchte betonen, dass die oben beschriebenen Persönlichkeitsmerkmale natürlich nicht grundsätzlich negativ zu sehen sind. Dies wird besonders deutlich, wenn man sich jeweils das Gegenteil verdeutlicht. Die Kreativität z. B. ist, wenn sie positiv eingesetzt wird, sicherlich die wichtigste Quelle der effektiven Problemlösung. Das Gegenteil wäre Langeweile und Stagnation. Das Bedürfnis nach Bestätigung steht am Anfang aller befriedigenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Das Gegenteil wäre eine völlige Gleichgültigkeit gegenüber den Mitmenschen. Ein gewisser Grad an Perfektionismus, hohem Selbstanspruch und Zuverlässigkeit kennzeichnet wertvolle Mitglieder der Gesellschaft. Das Gegenteil wäre Stümpertum und Schlendrian. Die Fähigkeit, seine Gefühle unter Kontrolle zu halten, kann in Notfällen und Chaossituationen lebensrettend sein. Das Gegenteil wäre grenzenlose Emotionalität.

Wie bei jedem Persönlichkeitsmerkmal gibt es auch für die oben beschriebenen Züge ein «gesundes Mittelmaß». Bei jedem Einzelnen von uns sind sie unterschiedlich stark ausgeprägt - bei manchen kaum, bei anderen mäßig, bei wieder anderen stark. Probleme schafft ein bestimmter Persönlichkeitszug nur, wenn die Bandbreite des «gesunden Mittelmaßes» überschritten ist.

Der Schlüssel zum Erfolg bei der Bekämpfung der eigenen Angstprobleme liegt darin, die beschriebenen Neigungen zu dämpfen und sie nur dann gezielt zum Zuge zu bringen, wenn es tatsächlich angemessen erscheint. Wir wollen lernen, die positiven Seiten der beschriebenen Persönlichkeitsmerkmale zu nutzen und ihre negativen Seiten zurückzudrängen. Auf diese Weise werden sie zu wertvollen Helfern, die wir bewusst einsetzen können, anstatt ihnen hilflos ausgeliefert zu sein. In den vor Ihnen liegenden Wochen werden Sie viel Zeit auf die Erfüllung dieser Aufgabe verwenden.