

Die Paniklüge

**Panikattacken und Angstzustände
in nur 10 Minuten ein für alle Mal
loswerden**



Wichtiger Hinweis

Die folgenden Ausführungen beruhen auf den persönlichen Erfahrungen des Autors. Es wird darauf hingewiesen, dass es sich hierbei nicht um einen Fachmann mit medizinischer oder psychologischer Ausbildung handelt.

Es besteht nicht der Anspruch der Vollständigkeit. Auch bezüglich Fehlerfreiheit wird keine Haftung übernommen.

Ferner können diese Informationen keine Psychotherapie ersetzen. Es wird empfohlen, sich zunächst mit einem Fachmann zu beraten, ehe man voreilige Schlüsse aus den Ausführungen zieht.

Vorwort

Angstzustände und Panikattacken können den Betroffenen das Leben ganz schön vermiesen. Allein in Deutschland leiden Millionen Menschen an einer Angststörung. Dabei sind die meisten auf der Suche nach der ultimativen, schnellen Lösung, um wieder gesund zu werden.

Warum es diese EINE Methode nicht gibt, was Sie stattdessen tun können und was Ihnen wirklich hilft, um Ihre Angststörung zu überwinden. Das erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Ich lade Sie hiermit ein, wichtige Erkenntnisse für sich zu gewinnen.

Mein Name ist Sebastian D. Kraemer und ich weiß aus eigener Erfahrung, was Menschen mit einer Angststörung durchmachen, denn ich habe selbst jahrelang darunter gelitten.

Mittlerweile bin ich 37 Jahre alt, lebe mit meiner Freundin und meiner kleinen Tochter im Rheinland, bin begeisterter Hobbyfußballer, gelernter BWLer, leidenschaftlicher Blogger und Autor und ehemaliger Angstgeplagter.

Es ist bereits fast 10 Jahre her, seit ich meine Angststörung überwunden habe. Heute helfe ich Menschen mit ähnlichen Problemen dabei, ihren Weg zurück in ein lebenswertes Leben zu finden und das ziemlich erfolgreich.

Tun Sie sich selbst den Gefallen und überfliegen Sie diesen Ratgeber nicht nur. Lesen Sie diesen aufmerksam, machen Sie sich Notizen und nehmen Sie sich den einen oder anderen Tipp wirklich zu Herzen.

Viel Spaß dabei.

Ihr Sebastian D. Kraemer

PS: Hier erfahren Sie mehr über meine Person: www.psog.de/wer-schreibt-hier/

PPS: Melden Sie sich auch zu meinem Online-Seminar an. Es ist für Sie kostenlos: www.psog.de/webinar

Angststörung – Was ist das überhaupt?

Angst ist ein normales Gefühl und in den richtigen Momenten sogar nützlich. Wenn Sie auf einer Safari sind und plötzlich taucht ein Löwe aus dem Dickicht auf, ist es ratsam, Angst zu bekommen. Gleiches gilt, wenn Sie einem Angreifer gegenüberstehen, der Sie überfallen möchte.

Angst setzt einen Mechanismus in Gang, der Ihren Körper in die Lage versetzt, zu kämpfen oder zu fliehen. In einer Situation wie dieser ist es hilfreich, dass Ihnen Ihr Körper alle Energie zur Verfügung stellt, um lebend aus dieser Situation herauszukommen.

Situationen wie diese gibt es in unserem Alltag eher selten. Und doch gibt es sie: Situationen, in denen Angst sinnvoll ist. Hätten Sie keine Angst davor, überfahren zu werden, würden Sie womöglich eine Autobahn zu Fuß überqueren - keine besonders gute Idee.

Angst kann uns zu Höchstleistungen motivieren, Kreativität entfachen und unsere Konzentration auf ein Maximum bringen. Angst kann aber auch lähmen, sie kann uns überfordern und sogar so weit gehen, dass sie unseren Alltag erheblich einschränkt.

Außerdem kann Angst hilfreich sein, wenn daraufhin positive Konsequenzen folgen. Habe ich Angst davor, schwer zu erkranken, wäre es eine positive Konsequenz, mit dem Rauchen aufzuhören, sich regelmäßig zu bewegen oder sich ausgewogen zu ernähren.

Geht die Angst hingegen soweit, dass ich mich täglich davor Sorge, schwer krank zu sein oder zu werden und macht diese Angst ein normales Leben nahezu unmöglich, geht die Angst über ein sinnvolles Maß hinaus.

Wir können also festhalten, dass Angst in tatsächlich gefährlichen Situationen hilfreich sein kann und sie uns von Dummheiten abhält. Auch wenn aus der Angst positive Konsequenzen resultieren, ohne dass uns diese Befürchtungen einschränken, kann Angst sinnvoll sein.

Gelegentliche Angst, selbst vor eigentlich ungefährlichen Situationen, ist auch erst einmal kein Problem. So haben viele Menschen beispielsweise die unbegründete Angst vor Spinnen oder Mäusen. Mit einer solchen Tierphobie kommen die meisten Menschen ganz gut zurecht. Auch wenn diese „spezifischen Phobien“ meist sehr gut und recht schnell behandelbar sind, ist es nicht zwingend notwendig, diese Ängste zu überwinden, wenn man damit gut leben kann.

Ob wir nach einem Weg suchen sollten, um unsere Ängste zu überwinden, kommt immer darauf an, inwieweit wir dadurch beeinträchtigt werden.

Mündet die Angst in einer Panikattacke, so ist Angst in der Regel nicht mehr nützlich. Selbst in brenzligen Situationen ist es besser, einen kühlen Kopf zu bewahren. In ungefährlichen Situationen sind Panikattacken erst Recht hinderlich. Doch auch eine gelegentliche Panikattacke ist nicht zwangsweise ein Grund sich intensiv mit dieser Thematik zu beschäftigen oder gar eine Psychotherapie zu machen. Wenn der Betroffene allerdings unter immer wiederkehrenden Panikattacken und Angstzuständen leidet - ein normales Leben möglicherweise kaum noch möglich ist - so sprechen wir von einer Angststörung. Dann ist es ratsam, nach einem Weg zu suchen, um diese psychische Erkrankung zu überwinden und die Angst auf ein gesundes Maß zu reduzieren.

Man könnte an dieser Stelle eine umfangreiche wissenschaftliche Abhandlung zu psychischen Erkrankungen verfassen. Ich gehe jedoch davon aus, dass Sie kein psychologisches Studium absolvieren möchten, sondern nach einer Lösung suchen, um Angst und Panik loszuwerden. Deshalb würde eine derart in die Tiefe gehende wissenschaftliche Arbeit zu weit führen.

Dennoch möchte ich nicht vollständig darauf verzichten. Ich halte es für wichtig, sich zumindest einmal oberflächlich damit zu befassen. Dieses Wissen kann Ihnen nämlich dabei helfen, die Angst vor der Panik ein wenig zu reduzieren und sich selbst auf einer anderen, einer fachlichen Ebene, mit der Panik auseinanderzusetzen.

Der wichtigste Punkt dabei ist jedoch der, dass dieses Wissen Ihnen dabei hilft, zu akzeptieren, dass (allein) eine psychische Ursache vorliegt. Eine Panikattacke löst nämlich verschiedene körperliche Symptome aus, wie wir gleich sehen werden.

In den meisten Fällen bezweifeln die Betroffenen, dass diese Symptome tatsächlich psychisch bedingt sind. *Steckt nicht vielleicht doch eine ernste körperliche Erkrankung hinter Herzrasen, Atemnot und Schwindel?*

Deshalb wollen wir uns in einem ersten Schritt damit beschäftigen, was eine Angststörung überhaupt ist und welche Formen der Angststörung dabei unterschieden werden.

Ich versuche, Ihnen die doch recht trockene Thematik einigermaßen verständlich zu erklären, mit Beispielen zu belegen und nicht unnötig in die Länge zu ziehen.

Angststörung - Definition

Eine Angststörung ist dadurch gekennzeichnet, dass Betroffene übermäßige Angst vor etwas empfinden, wovor andere Menschen keine oder eine weitaus geringere Furcht haben. Ein weiteres Merkmal ist, dass die übermäßige Angst den Betroffenen in seinem Leben einschränkt. Dabei unterscheidet man die Gruppe der Phobien, bei denen die Betroffenen Angst vor einer bestimmten Situation oder einem Objekt haben, und die weniger spezifischen Angststörungen, wie die generalisierte Angststörung oder die Panikstörung.

Phobische Störungen

Phobische Störungen: Spezifische Phobien

Spezifische Phobien sind durch die Angst vor einem ganz bestimmten Objekt oder einer Situation gekennzeichnet. Die Angst vor bestimmten Tieren, wie Pferden, Hunden, Spinnen oder Mäusen beispielsweise ist weit verbreitet. Auch die Angst vor bestimmten Situationen, wie die Angst vor engen Räumen (Klaustrophobie), Höhenangst oder Flugangst haben Millionen von „Anhängern“.

Die meisten Menschen mit spezifischen Phobien können ein nahezu normales Leben führen, indem man die Objekte oder Situationen so gut es geht, meidet. Sicherlich schränken auch diese Phobien das Leben auf gewisse Weise ein. Es ist doch schade, wenn man nie in den Urlaub fliegt oder Freunde nicht besuchen kann, die einen Hund haben. Der Leidensdruck ist jedoch meist nicht ganz so groß, wie bei anderen Formen der Angststörung, zu denen wir gleich noch kommen.

Es gibt aber auch sehr schwere Fälle, die das Leben der Betroffenen auch bei spezifischen Phobien erheblich einschränken. So erhielt ich auf meinem Blog einen Kommentar eines jungen Mannes, der unter derart starker Höhenangst leidet, dass er sich nicht einmal in den ersten Stock eines geschlossenen Gebäudes traut.

In derart schweren Fällen ist es sicherlich ratsam, einen Weg zu finden, um seine Angst zu überwinden.

Phobische Störungen: Agoraphobie

Die Agoraphobie ist da schon nicht mehr ganz so spezifisch. **Agoraphobie** setzt sich aus den griechischen Wörtern **Agora** = Marktplatz und **Phobie** = Angst zusammen. Die Angst vor Marktplätzen trifft den Kern der Agoraphobie ziemlich gut. Schließlich bezeichnet Agoraphobie die Angst vor bestimmten Orten, wie beispielsweise einen Marktplatz - ein belebter Ort, der sich in der Regel nicht in unmittelbarer Nähe des eigenen Heims befindet. Derartige Orte werden in vielen Fällen gemieden. In schweren Fällen wird das Haus bzw. die unmittelbare Umgebung des Heims kaum verlassen.

Hintergrund dieser Angst ist meist, dass der Betroffene nicht schnell genug flüchten kann, wenn eine Panikattacke auftritt. Weiterhin fürchten Betroffene, in peinliche Situationen zu gelangen oder nicht schnell genug Hilfe zu bekommen, wenn sie beispielsweise einen Herzinfarkt erleiden würden.

Typische Situationen, die vermieden werden sind...

- größere Menschenansammlungen wie Feste, Märkte und Konzerte
- Kinobesuche
- Autofahrten
- Geschäfte
- Flugzeuge, Busse und Bahn
- Vorstellungsgespräche
- Vorträge
- Stadionbesuche

Phobische Störungen: Soziale Phobie

Die Soziale Phobie bezeichnet die Angst vor sozialen Situationen, bei denen man im Mittelpunkt steht oder auch nur die Gefahr besteht, die allgemeine Aufmerksamkeit zu erlangen. Betroffene haben Angst davor, etwas Dummes zu sagen oder sich „komisch“ zu verhalten.

Menschen, die an einer sozialen Phobie leiden, werden oft als extrem schüchtern bezeichnet. Da der Mensch für sich genommen ein soziales Wesen ist, leiden Betroffene unter der sozialen Phobie meist sehr.

Generalisierte Formen der Angst

Panikstörung

Bei der Panikstörung treten Panikattacken spontan auf und sind nicht auf eine spezifische Situation oder ein Objekt beschränkt. Für die Betroffenen ist die Angst dabei besonders belastend, da man diese nicht mit einem bestimmten Ereignis in Verbindung bringen kann. Man erkennt hier den Auslöser oft nicht.

Da Panikattacken nahezu immer und überall auftreten können, entsteht mit der Zeit die so genannte **Angst vor der Angst**, auch „Erwartungsangst“ genannt. Dabei hat der Betroffene nicht mehr Angst vor einer bestimmten Situation oder einem Objekt. Die Angst vor der Panikattacke selbst löst die Panikattacke aus. Mit diesem Phänomen werden wir uns noch näher befassen.

Generalisierte Angststörung

Wie auch bei der Panikstörung ist die Angst bei der generalisierten Angststörung nicht spezifisch. Ständiges Grübeln, dauernde Sorgen um sich, seine Gesundheit und um seine Angehörigen sind kennzeichnend für diese Form der Angststörung.

Es können vielfältige Symptome dabei auftreten, wie...

- Schwindel
- innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Verspannungen
- Herzrasen
- Kribbeln im Körper
- Derealisation (Gefühl der Unwirklichkeit)

- Zittern
- Schlafstörungen

Die Betroffenen sind meist davon überzeugt, körperlich krank zu sein, denn irgendwie müssen die körperlichen Symptome schließlich erklärbar sein. Deshalb wird die generalisierte Angststörung meist von einem Arzt diagnostiziert, bei dem die Betroffenen aufgrund ihrer Beschwerden oft zu Besuch sind (vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Generalisierte_Angstst%C3%B6rung).

Hypochondrie / hypochondrische Störung

Die hypochondrische Störung ist durch eine übertriebene Angst vor körperlichen Erkrankungen gekennzeichnet. Die Betroffenen befürchten, ernsthaft krank zu sein. Sie hören vermehrt in ihren Körper hinein, jedes Symptom wird als Beweis für eine gefährliche Erkrankung gedeutet. Ständige Arztbesuche sowie die Recherche im Internet nach ernsthaften Erkrankungen, die ihre Symptome erklären könnten, spielen zudem eine Rolle.

In schweren Fällen nimmt die hypochondrische Störung einen großen Stellenwert im Leben der Betroffenen ein. Schließlich ist die Beschäftigung mit möglichen Krankheiten extrem zeitraubend. Daher ist der Leidensdruck meist hoch.

Wichtige Hinweise

Diese Ausführungen kratzen nur an der Oberfläche und dienen lediglich dazu, einen groben Überblick zu erlangen. Bei der Panikstörung, der generalisierten Angststörung und der Hypochondrie müssen die Betroffenen nicht selten erst davon überzeugt werden, dass eine psychische Ursache vorliegt. Da die Symptome und ggf. auch Panikattacken hier nicht auf bestimmte Situationen oder Objekte beschränkt sind, vermutet man meist zunächst organische Ursachen.

Deshalb geht es in einem ersten Schritt darum, zu akzeptieren, dass Ihre Beschwerden tatsächlich eine psychische Ursache haben.

Ich habe für diesen Schritt relativ lange gebraucht. Ich war zwar in der Lage, die Gemeinsamkeiten zwischen der in Fachbüchern beschriebenen Merkmale der Angststörungen und meiner eigener Situation zu erkennen. Das war gar nicht so einfach, da ich Merkmale verschiedener Formen der Angststörung aufgewiesen habe: Panikstörung, Hypochondrie, Generalisierte Angststörung, Agoraphobie und sozialer Phobie - ich konnte mich in großen Teilen aller Beschreibungen der einzelnen Formen wiederfinden.

Aber die Beschäftigung mit den wissenschaftlichen Aspekten ist sehr vom Kopf bestimmt und ich zweifelte immer wieder daran, ob nicht vielleicht doch eine organische Ursache vorlag.

Akzeptieren einer psychischen Ursache

Ich habe es bereits angesprochen: Es ist wichtig, akzeptieren zu können, dass eine psychische und keine organische Ursache vorliegt. Ich rede hier nicht nur davon, einem ärztlichen Urteil zu vertrauen, nach dem Motto „*Nun gut, der wird es wohl wissen*“. Es geht mir mehr darum, dass Sie auch tatsächlich fühlen, dass es so ist.

Solange man eine organische Ursache in Erwägung zieht, ist man oftmals nämlich nicht bereit, sich auf bestimmte Dinge wirklich einzulassen. Wenn man nicht wahrhaftig davon überzeugt ist, dass die Ursache psychisch ist, wird man bewusst oder unbewusst immer im Hinterkopf haben „*Vermutlich bringt das eh nichts*.“

Warum? Weil eine organische Ursache mit den Maßnahmen, die ich empfehle, nicht in den Griff zu bekommen ist. Bei körperlichen Erkrankungen braucht es beispielsweise Medikamente oder anderer ärztlicher Therapien.

TIPP: Lassen Sie sich untersuchen!

Wahrscheinlich waren Sie wegen Ihrer Beschwerden bereits mehrfach beim Arzt. Wenn dem nicht so sein sollte, sollten Sie sich zunächst einmal gründlich von einem Arzt untersuchen lassen. Nicht deshalb, weil ich befürchte, Sie seien körperlich krank, sondern weil es dazu beiträgt, zu akzeptieren, dass eine psychische Ursache die Wurzel allen Übels ist.

In verschiedenen Situationen treten vermutlich auch bei Ihnen Panikattacken auf. Diese Situationen sind davon abhängig, an welcher Form der Angststörung der Betroffene leidet. Schauen wir uns an der Geschichte von Peter an, um zu verstehen, wie eine Angststörung entstehen kann.

Peter befindet sich in der Stadt, um kurz vor Weihnachten seine Weihnachtseinkäufe zu tätigen. Die letzten Monate waren extrem stressig. Peter ist im Bereich Informationstechnik selbständig. Wie immer um diese Jahreszeit kann er sich vor Kunden kaum retten und weiß nicht, wo ihm der Kopf steht.

Er hat sich nun drei Stunden Zeit genommen, um seinen Liebsten Geschenke zu kaufen. In der Stadt ist es - wie immer kurz vor Weihnachten - wahnsinnig überfüllt und Peter kämpft sich nur langsam durch das Getümmel. Diese vielen Menschen, so viele Lichter, überall Musik, Geräusche, Gerüche. Das alles ist Peter plötzlich zuviel. Er bemerkt, wie er sich mehr und mehr verspannt. Sein Herz schlägt schneller und heftiger, er hat das Gefühl zu ersticken und ihm wird schwindlig.

Peter bekommt Angst. *Was ist denn das? Die Anzeichen eines Herzinfarktes?* Peter will nur noch weg, raus aus dieser Menschenmenge. Er konzentriert seine Aufmerksamkeit immer mehr auf die Symptome. Schwindel, Herzrasen, Atemnot. Mit großer Anstrengung kämpft er sich einen Weg aus der Menge. Als er endlich im Auto sitzt, beruhigt er sich langsam. Der Schwindel lässt nach, das Herz schlägt deutlich langsamer und Peter bekommt wieder Luft. Er ist jedoch total erschöpft und möchte sich eigentlich nur noch ins Bett legen. Die Einkäufe verschiebt er auf den nächsten Tag.

Am nächsten Tag ist die zuvor erlebte Situation fast vergessen. Peter fährt wie jeden Morgen ganz normal zur Arbeit, er ist immer noch sehr gestresst, aber dieser Zustand ist in den letzten Monaten zur Normalität geworden, sodass er diesem keine besondere Aufmerksamkeit schenkt. Nach Feierabend macht er sich auf den Weg Richtung Stadtzentrum, um die Weihnachtseinkäufe nachzuholen.

Als Peter sich wieder mitten im Getümmel befindet, wird er an den gestrigen Tag erinnert und ihn überkommt eine ungeheure Angst.

„*Was, wenn das jetzt wieder losgeht?*“ Er konzentriert sich auf seinen Herzschlag und seine Atmung und siehe da: Peter bekommt wieder nur schlecht Luft, sein Herzschlag beschleunigt sich, erneut wird ihm schwindlig und diesmal kommen auch noch Schweißausbrüche hinzu. „*Was, verdammt noch mal stimmt nicht mit mir?* „

Wieder flüchtet er aus dieser Situation. Er beschließt diesem Weihnachtsrummel zu entgehen und seine Einkäufe über das Internet zu tätigen.

Im neuen Jahr geht Peter wieder in die Stadt. Er will sich einen neuen Fernseher zulegen und befindet sich gerade in einem Elektronik-Fachmarkt im Gespräch mit einem Verkäufer. „*Hoffentlich fängt das jetzt nicht wieder an!*“ Kaum hat er diesen Gedanken beendet, geht es auch schon wieder los. Er lenkt seine

Aufmerksamkeit auf die ihm bekannten Symptome: Herzrasen, Schwindel, flache Atmung.

Peter kann sich kaum noch auf sein Gegenüber konzentrieren. Zu sehr ist er mit sich und seinen Symptomen beschäftigt. Alles um ihn herum erscheint unwirklich. Er beendet das Verkaufsgespräch abrupt und macht sich wieder auf den Heimweg. Zu Hause angekommen ist Peter verzweifelt, er schämt sich für diese vermeintliche Schwäche vor sich selbst und ist von einer tiefgehenden Müdigkeit erfüllt. Er fängt an zu grübeln.

„Was, wenn diese Symptome auch in anderen Situationen auftreten. Was, wenn diese Angst mich auch in Kundengesprächen überkommt? Das wäre das Todesurteil für mein Geschäft.“

Bereits am kommenden Arbeitstag kommen diese Gedanken mitten im Kundendialog wieder. Peter kann hier nicht einfach so verschwinden. Irgendwie steht er das Gespräch durch, verkauft hat er jedoch nichts, da er sich kaum konzentrieren konnte und nicht so richtig bei der Sache war. Von diesem Zeitpunkt an ging es in Kundengesprächen immer wieder los und diese Panikattacken weiteten sich mit der Zeit auf immer mehr Situationen aus. Peter weiß nichts wirklich damit anzufangen und geht nur selten zum Arzt.

„Aber es muss doch eine medizinische Erklärung dafür geben!“

Er begibt sich zu seinem Hausarzt und erzählt von seinem Leiden. Daraufhin wird er gründlich untersucht, wobei sein Arzt sich bereits ziemlich sicher ist, dass keine organische Ursache vorliegt. So teilt er Peter am Ende mit, dass er körperlich gesund sei und es sich hier um eine Angststörung handelt. Davon hatte Peter zwar schon einmal gehört. *Aber er und Panikattacken? Unvorstellbar!*

Peter war zunächst beruhigt, dass eine ernsthafte körperliche Erkrankung ausgeschlossen werden konnte. Am nächsten Tag war er sich jedoch da nicht mehr so sicher. *„Der Quacksalber hat bestimmt etwas übersehen“.*

Was war passiert? Peter war bei seinen Weihnachtseinkäufen mit der Situation überfordert. Er hatte keine Lust und eigentlich auch keine Zeit dafür. Er war ohnehin schon sehr angespannt und jetzt auch noch diese Menschenmassen. Das war ihm alles zuviel. Er war extrem genervt und Peter bemerkte, wie die Anspannung immer stärker wurde und sein Herzschlag sich beschleunigte. Das

machte ihm Angst, was andere Symptome wie Atemnot und Schwindel hervorrief. Er interpretierte die Symptome als etwas Gefährliches, möglicherweise als Vorboten eines Herzinfarktes, was die Angst weiter steigen ließ. Das wiederum verstärkte die Symptomatik. Verständlicherweise flüchtete er aus dieser Situation und konnte sich erst dann beruhigen.

Am nächsten Tag erinnerte sich Peter in der gleichen Situation an den gestrigen Tag und bekam Angst davor, dass das Ganze wieder losgeht. Allein diese Gedanken, diese Angst löste die Symptome erneut aus. Diese wurden wiederum als gefährlich interpretiert und die Panikattacke wurde in Gang gesetzt und erneut trat Peter die Flucht an.

Obwohl einige Wochen vergangen waren, ging das Spiel von vorne los, als er sich in einer ähnlichen Situation befand. Peter verband mit dem Einkaufen nun vor allem diese angsteinflößenden Panikattacken, die er zu diesem Zeitpunkt noch nicht als solche bezeichnen würde. Er setzte sich gezwungenermaßen damit auseinander und hoffte, dass sich so etwas nicht auch auf andere Situationen übertragen würde. In Kundengesprächen wäre das nicht nur extrem peinlich, sondern auch existenziell bedrohlich. Diese Befürchtungen, diese Gedanken führten schließlich zum Auftreten der Panik.

Peter lernt, dass diese Angst nun immer und überall auftauchen kann und das Ganze weitet sich aus.

Zunächst denkt Peter an eine körperliche Erkrankung. Er kann nicht glauben, dass eine psychische Ursache vorliegen soll. Schließlich bildet er sich diese Symptome nicht ein. Daher zweifelt er noch an einer alleinigen psychischer Ursache.

Die Geschichte von Peter ist nur eine fiktive Geschichte, die so oder in ähnlicher Form recht typisch für den Beginn einer Angststörung ist. Man hat eine Panikattacke erlebt, die oftmals in einer schwierigen, stressigen Lebensphase zum ersten Mal auftritt. Diese Panikattacke ist so furchtbar, dass man diese nie wieder erleben möchte und Angst davor bekommt.

In einer ähnlichen Situation wird man daran erinnert und löst die Panikattacke durch sein Denken aus. In diesen Situationen handelt es sich meist um Situationen,

in denen man meint, keine Kontrolle zu haben, aus denen man nicht so einfach flüchten kann bzw. das nur unter peinlichen Umständen möglich ist.

Manchmal beschränken sich die Panikattacken auf eine ganz bestimmte Situation. Oftmals weiten diese sich jedoch auch auf andere Situationen aus. Betroffene entwickeln mit der Zeit häufig die Angst vor der Angst, also Angst vor den Panikattacken selbst, wobei es schließlich genau diese Angst ist, welche die Panikattacke erst auslöst.

Man hat also Angst davor Angst zu haben, was dazu führt, dass allein diese Befürchtung die Panikattacke erst auslöst.

Wie alles anfängt, kann dabei sicherlich sehr unterschiedlich sein. In meinem Fall hatte ich zunächst einen Drehschwindel, der tatsächlich organisch bedingt war. Eine Grippe kündigte sich durch diesen an, als ich gerade mit voll beladenem Tablett in der Kantine stand. Ich hatte große Angst, dass ich umkippen würde, dass etwas Ernstes dahinter steckt.

Als ich in der kommenden Woche wieder in der Kantine stand, erinnerte ich mich an diesen Vorfall, bekam erneut Angst und meine erste richtige Panikattacke setzte ein. Mit der Zeit weiteten sich diese Panikattacken auf immer weitere Situationen aus.

Die Symptome sind tatsächlich da!

In den meisten Fällen befürchten die Betroffenen zunächst, dass eine körperliche Ursache vorliegt, wie man auch bei Peter sehen kann. Wenn man hört, dass diese Symptome psychisch bedingt sind, fühlt man sich oft wie vor den Kopf gestoßen. Man kann das nur schwer akzeptieren.

Warum? Es hört sich an, als würde man Ihnen sagen: „*Sie bilden sich das alles nur ein. Die Symptome sind nicht real.*“ Und genau das können Sie nicht glauben, denn Sie wissen genau, dass Sie sich die Symptome nicht einbilden.

Und hier verwechseln viele Menschen etwas. **Nur weil Symptome keine körperliche Ursache haben, bedeutet das keineswegs, dass man sich diese einbildet.** Die Symptome sind da, sie sind real. Der einzige Unterschied ist, dass diese eben nicht durch eine körperliche Erkrankung, sondern durch die Angst ausgelöst werden.

Außerdem haben alle Menschen hin und wieder die eine oder andere körperliche Veränderung oder bestimmte „Phänomene“. Es kribbelt mal hier und zwickt mal dort. Jeder Mensch schwankt ein wenig, wenn er versucht still zu stehen. Auch bin ich davon überzeugt, dass jeder Mensch Ohrgeräusche hat. Die meisten Leute nehmen diese Dinge nicht wahr und wenn sie diese wahrnehmen, ist das kein Problem. Zum Problem wird das Ganze erst, wenn man das als „nicht normal“ oder gar etwas Gefährliches interpretiert. Man dramatisiert und erst diese Gedanken lassen die Angst entstehen. Jeder Mensch würde Angst bekommen, wenn er befürchtet, dass ein Stich in der Brust einen Herzinfarkt ankündigt.

Versuchen Sie einmal zu analysieren, welche Gedanken der Angst vorausgingen. Diese Gedanken sind es, die Angst auslösen.

Das alles passiert schnell und automatisch. Auch wenn es meist nicht ausreicht, das alles zu wissen, um eine Angststörung zu überwinden, halte ich es für wichtig, zu verstehen, was genau bei Panikattacken passiert. Es ist meiner Meinung nach von großer Bedeutung, sich das alles klar zu machen, denn dadurch versetzen Sie sich selbst in die Lage, sich auch auf anderer Ebene mit Ihrer Angst

auseinanderzusetzen. Und schließlich trägt dieses Wissen dazu bei, zu akzeptieren, dass ausschließlich psychische Gründe für Ihre Beschwerden vorliegen.

Ihre Aufgabe: Erinnern Sie sich daran zurück, wie bei Ihnen alles angefangen hat. Wann und in welcher Situation ist Ihre erste Panikattacke aufgetreten? Was haben Sie damals gedacht? Wie haben sich die Panikattacken ausgeweitet? Versuchen Sie herauszufinden, welche Gedanken der Angst vorausgingen, wenn sie merken, dass die Angst kommt.

Fazit dieses Kapitels

Es ging mir vor allem darum, die Akzeptanz für eine psychische Ursache zu steigern. Sie haben sich vermutlich bei der kurzen Zusammenfassung der einzelnen Formen der Angststörung wiedergefunden, haben Gemeinsamkeiten zwischen Peters und Ihrer Geschichte erkannt, haben die Ausführungen bezüglich der Angst vor der Angst verstanden und Ihnen ist hoffentlich klar geworden: Sie bilden sich die Symptome nicht ein.

Außerdem sollte deutlich geworden sein, dass es unsere Gedanken sind, welche die Angst hervorrufen. Ohne unsere Interpretationen und Dramatisierung eigentlich harmloser Situationen oder bestimmter Wahrnehmungen würden keine Panikattacken bestehen. Umgekehrt würde jeder Mensch Angst bekommen, wenn er davon ausgeht, dass eine Situation gefährlich sei oder eine körperliche Regung der Beweis für eine gefährliche Erkrankung sein könnte.

Angst

Zuvor haben wir uns vor allem mit einem Beispiel befasst, durch das deutlich wird, wie eine Angststörung entstehen kann und sich nach und nach manifestiert. Nun befassen wir uns intensiver mit der Angst an sich und wenden unser Augenmerk auf den Panikkreislauf. Ziel ist es noch besser zu verstehen, was bei einer Panikattacke passiert und die Einsicht zu erlangen, dass die dabei auftretenden Symptome eben nicht gefährlich sind. Panikattacken verlieren auf diese Weise ein wenig an Bedrohlichkeit.

Was ist Angst eigentlich?

Angst ist zunächst einmal nicht mehr als ein Gefühl, welches für unser Überleben wichtig ist. Darüber haben wir bereits eingangs gesprochen. Stellen Sie sich noch einmal vor, Sie hätten keine Angst, wenn Sie einem Löwen in freier Wildbahn begegnen. Sie würden vielleicht auf ihn zugehen und streicheln wollen, was mit ziemlicher Sicherheit Ihr Todesurteil wäre. Angst kann also durchaus nützlich sein.

Anders als bei einer wirklich gefährlichen Situation treten Panikattacken bei Menschen, die an einer Angststörung leiden, auch dann auf, wenn keine Gefahr für Leib und Leben besteht. Bekommen Sie beispielsweise regelmäßig Panikattacken beim Einkaufen, ist diese Angst für andere Menschen schwer nachvollziehbar. Einkaufen ist nicht gefährlich. Okay, vielleicht fährt Ihnen mal jemand mit dem Einkaufswagen in die Hacken, aber gefährlich? Wohl eher nicht.

Oder Sie überkommt Angst während Sie an einem heißen Sommertag in einem stickigen Bus sitzen, der keine Klimaanlage hat. Sie haben das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen und die Panik kriecht langsam Ihren Nacken empor. Es ist unangenehm, keine Frage. Sie schwitzen, wie andere Menschen auch, aber gefährlich? Wenn Sie nicht gerade sehr alt sind und körperlich gesund, besteht auch hier keine reale Gefahr. Schließlich hat selbst diese warme, unangenehme Luft ausreichend Sauerstoff.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich kann diese Angst sehr gut nachvollziehen, diese Gedanken hatte ich alle auch und ich weiß genau, was Sie durchmachen. **Wir**

wollen aber festhalten, dass es Situationen gibt, in denen Angst sinnvoll sowie Situationen, in denen Angst eher hinderlich ist.

Aber was geschieht eigentlich, wenn man Angst bekommt? Was passiert da in Ihrem Körper? Das wollen wir uns einmal genauer anschauen. Gleich einmal vorweg: Es spielt keine Rolle, was der Auslöser für die Angst ist. Ob ich nun vor einem Löwen stehe oder an der Kasse in einer Schlange stehe, und mich die Panik überkommt, die körperlichen Reaktionen sind identisch.

Fight or Flight

Angst löst im Körper eine gewisse Alarmbereitschaft aus. Der Körper wird auf einen Kampf oder eine Flucht eingestellt. Dieser Prozess macht durchaus Sinn, wenn Sie sich vorstellen, Sie gehen im afrikanischen Busch gerade durchs spärliche Dickicht und sehen sich einer Raubkatze gegenüber. Hier empfehle ich Ihnen übrigens, sich für die Flucht zu entscheiden.

Um Sie auf einen Kampf oder eine Flucht vorzubereiten (im Englischen klingt das schöner. Hier spricht man von „Fight or Flight“), schüttet der Körper vermehrt Hormone, wie Adrenalin und Dopamin aus. Der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck und die Atemfrequenz steigt, Hör- und Sehnerven werden empfindlicher, die Muskeln spannen sich an.

MERKE: Man wird durch eine erhöhte Energiebereitstellung in die Lage versetzt, zu kämpfen oder zu fliehen und zwar vollkommen unabhängig davon, was der Auslöser für die Angst ist.

Sie sehen, dass die Symptome, die Ihnen Angst machen, tatsächlich da sind. Sie bilden sich diese nicht ein und sollten diese als das ansehen, was sie sind: **EINE NORMALE ANGSTREAKTION**. Nicht mehr und nicht weniger.

Sieht man sich einer realen Gefahr gegenüber, wie beispielsweise dem angesprochenen Löwen, wird man die vom Körper bereit gestellte Energie für die Flucht nutzen, wenn man am Leben hängt. Ist die Gefahr vorüber, normalisieren sich die körperlichen Reaktionen und auf die Anspannung folgt die Entspannung.

Bei einer Panikattacke in einer eigentlich ungefährlichen Situation wird die bereit gestellte Energie hingegen selten zum Kampf oder zur Flucht benutzt. Man fängt in den meisten Fällen kaum an, aus dem Supermarkt zu sprinten oder lässt sich auf eine Prügelei mit der Kassiererin ein. Man verharrt erst einmal in dieser Situation. Das Zuviel an Energie äußert sich daher in verschiedenen Symptomen wie Schwindel, Schweißausbrüchen oder Zittern.

Tipp: Wenn es irgendwie möglich ist, versuchen Sie einmal die vom Körper bereit gestellte Energie in Form körperlicher Betätigung zu nutzen. Befinden Sie sich auf einer Party: Tanzen Sie oder verschwinden Sie kurz auf die Toilette und machen ein paar Kniebeugen. Auf diese Weise können Sie aus der Panikattacke herauskommen.

Der Panik-Kreislauf

Nun schauen wir uns den Panik-Kreislauf einmal an. Diesen bezeichnet man manchmal auch als Teufelskreis der Angst.

- Auslöser: negative Gedanken / Erinnerungen, körperliche Veränderungen
- Wahrnehmung der Gedanken / der körperlichen Veränderungen
- Bewertung
- Angst
- Panik-Symptome stellen sich ein
- Angst zu Sterben / Angst vor Ohnmacht etc.

Beispiel: Sie befinden sich in einer Situation, in der Sie bereits eine Panikattacke erlebt haben oder bemerken eine plötzlich auftretende körperliche Veränderung, wie einem Kribbeln im Arm. Sie nehmen dieses Kribbeln wahr und fragen sich „Was kann das sein?“.

Sie überlegen kurz und Ihnen fällt ein, das könnte doch ein Schlaganfall sein. Sie bewerten das Kribbeln also als etwas Bedrohliches und bekommen Angst.

Angst erzeugt Panik-Symptome wie Schwitzen, Schwindel oder Zittern. Diese Symptome machen Ihnen weitere Angst und scheinen Sie in Ihren Befürchtungen zu bestätigen. Die Panikattacke ist da.

Zusammenfassend: Eine bestimmte Situation, negative Gedanken oder eine körperliche Veränderung ist der Auslöser (Der Kreislauf kann durch entsprechende Gedanken, aber auch durch körperliche Veränderungen in Gang gesetzt werden). Dies wird als gefährlich interpretiert und Angst stellt sich ein. Angst setzt einen körperlichen Mechanismus in Gang, um Ihnen Energie zur Verfügung zu stellen, damit Sie kämpfen oder fliehen können. Die Energie wird meist nicht genutzt und weitere Symptome stellen sich ein. Diese Symptome werden als weiteren Beweis dafür gewertet, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt und die Angst steigt weiter.

MERKE: Die Symptome, die aufgrund der auftretenden Angst entstehen, sind normal. Die Ursache für die Angst liegt in einer fehlerhaften Bewertung von körperlichen Veränderungen, einer bestimmten Situation bzw. einer Befürchtung.

Aufgabe: Versuchen Sie einmal zu analysieren, in welcher Phase Sie sich gerade befinden, wenn Sie eine Panikattacke überkommt. Welcher Gedankengang oder welche körperliche Empfindung haben Sie zunächst wahrgenommen? Wie lautete Ihre anschließende Bewertung? Welche Panik-Symptome traten daraufhin auf? Welche Gedanken lösten diese aus?

Das Ganze ist ein Kreislauf, wie Sie gesehen haben. Wenn Ihnen klar ist, in welcher Phase des Kreislaufs Sie sich gerade befinden, sagen Sie laut: „Stopp!“

Wenden Sie sich anschließend dem Auslöser zu. War es eine bestimmte Situation, die Ihnen Angst gemacht hat, versuchen Sie diese neu zu bewerten: *Ist diese Situation wirklich gefährlich?* War es hingegen eine körperliche Veränderung, wie beispielsweise ein Kribbeln im Arm, dann frage Sie sich erneut. *„Ist die*

*Wahrscheinlichkeit für etwas Ernstes, wie einen Schlaganfall tatsächlich so hoch?
Ist die Ursache nicht doch eher harmlos?“*

Durch eine Neubewertung kann es gelingen, zu einer neuen, einer realistischeren Bewertung zu kommen, die eben keine Angst macht.

Symptome bei Panikattacken

Wir befassen uns weiterhin mit der Angst an sich. Es geht immer noch darum, zu akzeptieren, dass eine psychische Ursache vorliegt. Ich nehme an, dass Sie sich in der Beschreibung der einen oder anderen Form der Angststörung wiedergefunden haben. Zudem hoffe ich, dass der Panikkreislauf deutlich geworden ist. Je mehr letztlich auf Sie zutrifft, desto eher werden Sie bereit sein, eine psychische Ursache zu akzeptieren.

Es sind gerade die Symptome von Panikattacken, die uns Angst machen, bzw. die Furcht noch verstärken. Wie wir zuvor gesehen haben, fällt es uns oftmals schwer, zu akzeptieren, dass diese Symptome tatsächlich keine körperliche Ursache haben.

Und noch einmal: Nur weil die Ursache der Symptome psychisch ist, bedeutet das nicht, dass man sich die Symptome einbildet. Sie sind wirklich da, nur werden diese nicht durch eine organische Erkrankung ausgelöst.

Immer wieder erhalte ich E-Mails, in denen ich gefragt werde, ob ein bestimmtes Symptom tatsächlich durch Angst hervorgerufen werden kann. Deshalb wollen wir uns nun mit verschiedenen Symptomen beschäftigen.

Schauen wir uns nun einmal verschiedene Panikattacken-Symptome an, wobei diese Aufzählung sicherlich nicht abschließend ist...

- Hyperventilation / Atemnot
- Herzrasen / hoher Puls / Herzklopfen
- Schwindel
- Gefühl der Unwirklichkeit / Derealisation
- Schluckbeschwerden / trockener Hals
- erhöhter Blutdruck
- Engegefühl in der Brust
- Sehstörungen
- Tinnitus / Ohrensausen
- Schweißausbrüche
- Taubheitsgefühle / Kribbeln

- Übelkeit
- Zittern
- Durchfall / plötzlicher Harndrang
- trockener Mund

Neben diesen körperlichen Panikattacken-Symptomen, gibt es zusätzlich Symptome auf der gefühlsmäßigen und gedanklichen Ebene, welche die Angst weiter verstärken. Zu diesen gehören...

- Angst zu sterben
- Angst körperlich schwer krank zu sein
- Angst durchzudrehen / verrückt zu werden
- Angst die Kontrolle zu verlieren
- Angst vor Ohnmacht

Wie Sie sehen, sind die Symptome sehr vielfältig. Und die Symptome unterscheiden sich zwischen den Betroffenen. Während der eine vor allem mit Schweißausbrüchen und Zittern zu kämpfen hat, bemerkt ein anderer vor allem Schwindel und Herzrasen. Zudem können die Symptome bei ein und demselben Betroffenen auch variieren.

Die Symptome, die bei Panikattacken auftreten, sind äußerst unangenehm. Zudem stellt sich oft die Angst ein, dass doch etwas Ernstes dahinter stecken könnte. *„Selbst wenn ich schon tausend Panikattacken hatte, bei denen ich Schwindel und ein Engegefühl in der Brust hatte, könnte diesmal doch ein Herzinfarkt die Ursache sein.“* So habe ich damals gedacht und mich würde es nicht wundern, wenn Sie ähnlich denken.

Die oben angesprochenen Symptome könnten schließlich - zumindest theoretisch - tatsächlich durch ein körperliches Problem ausgelöst werden. Deshalb empfehle ich, eine körperliche Erkrankung durch eine eingehende Untersuchung bei einem Arzt ausschließen zu lassen, wenn das nicht schon geschehen ist.

Wenn eine organische Ursache ausgeschlossen werden kann, kann man sich ziemlich sicher sein, dass nichts Körperliches dahinter steckt. Wenn sich wieder einmal derartige Symptome melden, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass hier eine

psychische Ursache vorliegt. Eine vollständige Garantie gibt es dafür nicht. Das muss man akzeptieren.

Sie sollten sich auch fragen, *wann* derartige Symptome auftreten. Sind die Symptome von allein da oder hat sich zuvor aus irgendwelchen Gründen eine gewisse Angst eingestellt? Treten diese Symptome nur in bestimmten Situationen auf, so ist das ein wichtiges Indiz dafür, dass hier keine organische Ursache vorliegt. Bei einer unspezifischen Form der Angststörung, wie der Panikstörung ist das schon schwieriger, da die Panikattacken hier scheinbar wahllos auftreten.

„Nein, zuerst sind die Symptome da, dann bekomme ich Angst und weitere Symptome.“ Auch das gibt es. Menschen, die unter einer Angststörung leiden, sind meist sehr sensibel, was körperliche Veränderungen angeht. Oftmals hören sie verstärkt in ihren Körper hinein.

Andere Menschen haben gelegentlich auch einmal ein Kribbeln im Körper, ihnen ist mal etwas schwummrig oder es sticht plötzlich irgendwo. Diese Menschen nehmen derartige Veränderungen jedoch kaum wahr bzw. messen diesen keine besondere Bedeutung zu.

Angstpatienten jedoch bewerten diese über, interpretieren diese sofort als etwas Bedrohliches und setzen den Panikkreislauf damit in Gang. Wie wir gesehen haben, erzeugen diese Gedanken Angst, was zu einer Verstärkung der Symptome führt bzw. weitere Symptome auf den Plan ruft.

Noch einmal: Jedes Symptom kann im Grunde auch bei einer ernsthaften körperlichen Erkrankung auftreten. Zum Glück ist die Wahrscheinlichkeit dafür eher gering, vor allem dann, wenn Sie sich haben untersuchen lassen.

Jeder Mensch, wirklich jeder, verspürt zwischendurch auch einmal körperliche Veränderungen, denen ein gesunder Mensch keine weitere Bedeutung beimisst. Tatsächlich bin ich der Überzeugung, dass derartige Symptome bei Menschen, die an einer Angststörung leiden, im Durchschnitt häufiger auftreten.

Das hat meiner Meinung nach mit der enormen, lang anhaltenden Anspannung zu tun, denen die Betroffenen fast zwangsläufig ausgesetzt sind. Schließlich führt Angst zu Stress und Anspannung, was vermehrt zu (harmlosen) Symptomen, wie Stichen in der Brust, Kribbeln oder Schwindel führen kann.

Aus diesem Grund halte ich es für wichtig, sich auch mit Entspannungstechniken zu befassen.

Lernen Sie eine Entspannungstechnik

Eine Angststörung geht im Grunde immer mit ständiger Anspannung einher. Selbst wenn man gerade keine Panikattacke hat, ist man oft ständig in einer Hab-Acht-Stellung.

Anspannung kann nicht nur Symptome hervorrufen, deren Interpretation als etwas Gefährliches in einer Panikattacke münden können. In Phasen ständiger Anspannung ist meist weniger nötig, um eine Panikattacke auszulösen.

Stellen Sie sich das Ganze wie ein Fass mit einer Skala von 1 bis 10 vor. Nehmen wir an, dass ihr Stresspegel bei 8 liegt. In diesem Fall ist nicht mehr viel nötig, um das Fass zum Überlaufen zu bringen und eine Panikattacke hervorzurufen.

Deshalb sollten Sie einen Weg finden, etwas entspannter durchs Leben zu gehen. Dabei sind Entspannungstechniken das Mittel der ersten Wahl, von denen es eine ganze Menge gibt. Autogenes, Training, Yoga, Achtsamkeitstraining, Meditation oder Tai-Chi sind nur einige der vielen Methoden, die das Ziel haben, Entspannung zu finden.

Es gibt ganze Bücher zu jeder einzelnen dieser Methoden. Sie werden sicher auch im Internet fündig, wenn Sie sich zunächst grob über verschiedene Entspannungstechniken informieren möchten. An dieser Stelle möchte ich Ihnen eine dieser Methoden vorstellen.

Die progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, auch Progressive Muskelrelaxation oder PMR genannt, hat sich besonders bei Menschen mit einer Angststörung bewährt.

Erfahrungsgemäß fällt es Menschen mit einer Angststörung leichter, eine Entspannungstechnik zu erlernen, die den Körper mit einbezieht und die progressive Muskelentspannung beinhaltet eine körperliche Komponente. Außerdem ist PMR schnell und leicht erlernbar, sie macht bewusst, wann man angespannt ist und meist setzt schon von Beginn an ein Entspannungseffekt ein.

Die progressive Muskelentspannung wird aber nicht nur bei psychischen Erkrankungen eingesetzt, sondern auch...

- zur Stressreduktion
- bei Bluthochdruck
- zur Schmerztherapie
- bei chronischer Verspannung
- bei Rückenschmerzen
- bei Kopfschmerzen und Migräne
- bei Schlafstörungen

Progressive Muskelentspannung – Ablauf und Wirkung

Bei der progressiven Muskelentspannung nimmt man eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen ein. Anschließend findet ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen statt, wobei die Phase der Entspannung deutlich länger ist, als die der Anspannung.

Es geht darum, die Unterschiede zwischen An- und Entspannung nachzuspüren, die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu verbessern und so zu erkennen, wann man angespannt ist, um dann zielgerichtet gegensteuern zu können.

Die progressive Muskelentspannung sorgt nicht nur für körperliche, sondern auch für psychische Entspannung. Schließlich bedingen sich körperliche und psychische Anspannung gegenseitig. Ergo: Körperliche Entspannung wirkt günstig auf die Psyche.

Nachdem die progressive Muskelentspannung nach Jacobson durch mehrmalige Anleitung erlernt worden ist, kann diese Technik auch in akuten Stresssituationen im Prinzip überall angewandt werden, um schnell zu entspannen und den Stresslevel spürbar zu senken und zwar auch während einer Panikattacke.

Progressive Muskelentspannung lernen

Vielleicht gibt es auch in Ihrer Stadt einen Kurs, um die progressive Muskelentspannung zu erlernen. In einigen Fällen zahlt möglicherweise sogar Ihre Krankenkasse. Fragen Sie einfach einmal nach.

Natürlich kann man PMR auch zu Hause erlernen. Dabei empfehle ich gerade zu Anfang eine Audio-Anleitung. Es ist wesentlich einfacher und effektiver, den Anweisungen einer angenehmen, einsäuselnden Stimme, verbunden mit entspannter Hintergrundmusik zu folgen, als sich eine schriftliche Anleitung zu Gemüte zu führen. So ist außerdem sichergestellt, dass die Entspannungsphasen länger sind, als die Phasen der muskulären Anspannung.

Sie können einmal bei Amazon oder einem anderen Online-Shop reinschauen. Sicherlich finden Sie dort das eine oder andere brauchbare Produkt. Meine persönliche Empfehlung, mit der ich gute Erfahrungen gemacht habe, ist die „All-In-One-Kompaktbox“.

Darin enthalten sind ...

- 3 Höranleitungen mit einer Laufzeit von insgesamt 3 Stunden
- 2 dieser Anleitungen sind mit, eine ohne Hintergrundmusik
- gesprochen von einer professionellen Entspannungstherapeutin
- eine schriftliche Anleitung
- eine Geld-Zurück-Garantie für 90 Tage

Und bei einem Preis von 15 Euro kann man da sicher nicht meckern. Die Box bekommen Sie übrigens hier: <http://tinyurl.com/3c3fzwq>

Die progressive Muskelentspannung ist inzwischen wohl auch die am häufigsten genannte Empfehlung von Therapeuten, wenn man an einer Angststörung leidet. Letztlich ist es jedoch zweitrangig, für welche Technik Sie sich entscheiden - wichtig ist, dass es Ihnen damit gelingt, regelmäßig zu entspannen.

Eventuell müssen Sie erst einmal die eine oder andere Entspannungsmethode ausprobieren, bis Sie eine finden, die zu Ihnen passt.

Sport

Ich möchte kurz ein weiteres Thema ansprechen, welches ich für außerordentlich wichtig halte, wenn es darum geht eine Angststörung zu überwinden. Dem Thema „Sport“ wird zu Unrecht oft keine Beachtung geschenkt.

Sport wirkt nicht nur ungemein entspannend und ist gesund - Sport macht nachgewiesenermaßen glücklicher und zufriedener.

Und letztlich ist alles, was Sie sich besser fühlen lässt, Gift für eine Angststörung. Sollten Sie ein Sportmuffel sein oder sich generell für unsportlich halten - kein Problem. Jeder Mensch kann seine Einstellung zum Sport verändern.

Es spielt keine große Rolle für welche Sportart Sie sich entscheiden, wobei ich eine Sportart im Freien empfehle. Die Lichtintensität ist nämlich selbst an einem grauen, verregneten Tag um ein Vielfaches höher als in geschlossenen Räumen. Und Licht macht fit und ebenfalls glücklicher.

Ob Sie nun Joggen oder Radfahren, Inlineskaten, Fußball oder Tennisspielen ist zweitrangig. Auch zügiges Spaziergehen ist je nach Fitnessstand übrigens vollkommen ausreichend. Wichtig ist nur, dass Sie das **regelmäßig** machen. Zwei Mal pro Woche sollte es schon sein.

Wenn Sie anfangen, sich sportlich zu betätigen, sollten Sie langsam anfangen und es nicht übertreiben. Sie sollten sich anschließend fit und entspannt fühlen und nicht vollkommen ausgelaugt sein. Sinn und Zweck ist es, dass Sie sich gut fühlen. Fangen Sie also langsam an und steigern Sie sich mit der Zeit.

Erfahrungsgemäß dauert es etwa 8 Wochen bis Sie Ihren inneren Schweinehund überwunden haben. Anschließend fällt es ihnen nicht mehr schwer, sich aufzuraffen. Im Gegenteil: Die Chancen stehen gut, dass Sie den Sport mit der Zeit für sich brauchen.

Ein weiteres Argument für den Sport: Sie gewinnen Vertrauen in die Belastungsfähigkeit Ihres Körpers. Nicht selten trauen sich Menschen mit einer Angststörung nämlich wenig zu. Die Erfahrung, durchzuhalten und etwas zu bewerkstelligen, stärkt ihr Selbstvertrauen. Zudem schadet es ihrem

Selbstbewusstsein sicher nicht, durchtrainierter und körperlich leistungsfähiger zu werden.

Tipp: Wenn Sie Angst vor körperlicher Betätigung haben, weil Sie befürchten, der Belastung nicht gewachsen zu sein oder eine körperliche Beeinträchtigung haben, dann lassen Sie sich vor diesem Hintergrund einmal ärztlich durchchecken.

Sagen Sie einfach, dass Sie mit einer bestimmten Sportart starten möchten und das Okay des Arztes haben möchten. Ein normales EKG, eine Blutdruckmessung und ein Belastungs-EKG sind unproblematisch und schmerzfrei.

Wenn der Arzt sein Okay gibt, können Sie sich ziemlich sicher sein, dass Sie körperlich dazu in der Lage sind, Sport zu machen. Wenn Sie sich dennoch unsicher fühlen, können Sie sich einen Partner für den Sport suchen, der von ihren Befürchtungen weiß. Alternativ können Sie in einem Fitnessstudio starten und die Trainer über ihre Ängste unterrichten (auch wenn das nicht im Freien ist). Sie können Ihnen bestimmt versichern, dass Sie in erster Hilfe ausgebildet sind. Das kann Ihnen die notwendige Sicherheit zu geben, um zu starten. Mit der Zeit werden Sie diese „Krücken“ nicht mehr benötigen.

Es ist übrigens vollkommen normal, dass Ihr Herzschlag sich beschleunigt, Sie schwitzen und Ihr Blutdruck steigt. Auch wenn diese körperlichen Veränderungen auch bei einer Panikattacke vorkommen - sie sind normal, wenn Sie sich anstrengen. Interpretieren Sie diese nicht als etwas Gefährliches.

Ich halte Sport für einen oft unterschätzten Faktor, um eine Angststörung zu überwinden und rate Ihnen dringend, am besten noch heute damit anzufangen.

Wie war das mit den 10 Minuten?

Ich hoffe, dass Sie einen groben Überblick darüber bekommen haben, was eine Angststörung ist und was sich bei einer Panikattacke im Körper abspielt. Es mag sein, dass Sie dieses in ähnlicher Form bereits an anderer Stelle gelesen oder gehört haben. Dabei schadet es sicherlich nicht, sich diese Prozesse immer wieder vor Augen zu führen.

Vielleicht lesen Sie dieses E-Book nur deshalb, weil Sie nach dem heiligen Gral suchen, nach der todsicheren Methode, mit der Sie Ihre Angst und Panikattacken ohne große Anstrengung innerhalb kürzester Zeit loswerden. Hier kommt die ultimative Lösung: **Drehen Sie sich drei Mal im Kreis, hüpfen 2 Minuten lang auf und ab und atmen Sie Ihre Angst mit einem tiefen „Pfft“ aus.**

Ob ich Sie veräppeln will? Ich will Ihnen nur einmal ganz deutlich vor Augen führen, dass es so einfach leider nicht ist.

Ich möchte, dass Sie sich ein für alle Mal von dem Gedanken verabschieden, es würde eine solche todsichere, einfache Methode geben, die ohne Anstrengung zur Heilung führt, denn ich halte das für extrem wichtig, wenn Sie möchten, dass Sie wieder gesund werden. Die Suche nach der ultimativen Heilmethode ist Zeitverschwendung. Hören Sie jetzt damit auf und nutzen Sie Ihre Ressourcen für etwas Sinnvolles.

Also gibt es keine Möglichkeit, Angstzustände und Panikattacken dauerhaft loszuwerden? DOCH, DIE GIBT ES!

Es kann sogar sein, dass die Angststörung von der einen auf die andere Sekunde Geschichte ist. Ich habe es selbst erlebt und beschreibe diesen Vorgang in meinem Buch „Exfreundin Angst“. Allerdings musste ich auch eine ganze Menge Vorarbeit leisten, um zu diesem Punkt zu gelangen. Der Weg zur Genesung ist nicht leicht.

Ich habe diesen Weg sogar als sehr hart empfunden, doch jeder Schritt hat sich gelohnt. Heute geht es mir besser als je zuvor, ich fühle mich endlich vollständig und ich bin sogar dankbar für meine Angst. Das kann man natürlich erst dann sein, wenn man die Angststörung überwunden hat.

Immer wieder liest man in diversen Foren, dass man nur lernen kann, damit zu leben. Das halte ich für falsch. Sie haben die Möglichkeit wieder ganz gesund zu werden, aber Sie müssen etwas dafür tun.

Es gibt sie nicht, die einfache, schnelle Lösung. Warum suchen alle danach?

Klar, wir sind bequem. Aber wir sind es auch nicht anders gewohnt. Wenn ich krank bin, gehe ich zum Arzt, der mir Medikamente verschreibt. Die einzige Aktivität die verlangt wird, ist der Gang zum Arzt und die regelmäßige Einnahme der Tabletten.

Waren Sie schon einmal wegen Rückenschmerzen bei der Krankengymnastik? Wir lassen uns doch lieber massieren, als irgendwelche Übungen zu machen. Wahrscheinlich machen 90 % der Patienten die verordneten Übungen zu Hause allenfalls unregelmäßig, wenn überhaupt. Wir lassen lieber machen, als etwas zu tun. Es ist anstrengend, Übungen zu machen, um die Rückenmuskulatur aufzubauen. Und wir lieben Anstrengungen nicht. Der Mensch ist von Natur aus bequem. Das Blöde ist nur, dass es keine wirkliche Alternative zur Aktivität gibt.

Man kann immer wieder die Symptome lindern, indem man sich massieren lässt, Tabletten nimmt oder spritzen lässt. Wenn man jedoch alles beim Alten belässt, ändert man nichts und die Symptome werden schlimmer.

Wir müssen etwas verändern, damit wir die Beschwerden loswerden und das funktioniert nur über Aktivität. Ja, das ist anstrengend, aber noch einmal: Es gibt keine Alternative.

Wir alle haben einen inneren Schweinehund, den wir erst einmal überwinden müssen. So ist das nun einmal. Mir geht es da nicht anders. Auch wenn man eine Angststörung loswerden will, muss man etwas verändern. Das ist anstrengend und manchmal schmerzhaft. Und um dafür bereit zu sein, brauchen wir entweder einen hohen Leidensdruck (wir müssen leiden) oder einen Tritt in den Hintern oder

beides. Erst dann sind wir bereit, etwas anders zu machen, auch wenn dieses „anders“ mit Anstrengungen verbunden ist. Und um durchzuhalten, müssen wir wissen, *warum* wir das auf uns nehmen.

Schreiben Sie auf, was Ihr *Warum* ist und halten Sie sich das immer wieder vor Augen. Wenn Sie beispielsweise anfangen wollen, sich regelmäßig sportlich zu betätigen, dann bringen Sie die Gründe dafür zu Papier. Diese können beispielsweise lauten: Ich möchte fitter werden. Ich möchte etwas abnehmen, durchtrainierter aussehen oder Muskeln aufbauen. Ich möchte ein gesundes Leben führen. Ich möchte Kopf- und Rückenschmerzen vorbeugen. Ich möchte das Vertrauen in meine körperliche Belastungsfähigkeit steigern. Ich möchte ein wenig glücklicher werden und sehe den Sport als einen Faktor für meinen Weg aus der Angststörung.

Mit dem richtigen Warum, mit einem Warum, das Sie bis in die Haarspitzen motiviert, wird es Ihnen gelingen, durchzuhalten, wenn Sie eine neue Gewohnheit in Ihr Leben implementieren möchten.

Und das gilt auch für eine Angststörung. Wenn alles so bleibt, wie ist es ist, wird sich nichts ändern können und die Angststörung Teil Ihres Lebens bleiben.

Das richtige *Warum* lässt Sie 2 Hürden überwinden, die irgendwann kommen werden.

1. Wenn es Ihnen richtig dreckig geht, werden Sie eher bereit sein, etwas dagegen zu tun, als wenn es Ihnen nicht ganz so schlecht geht. Dabei ist es tatsächlich ein Problem, dass zwischendurch auch wieder etwas bessere Phasen kommen, wodurch die Bereitschaft zur Aktivität und zur Veränderung sinkt. Ihr *Warum* lässt Sie am Ball bleiben.
2. Nicht jede Maßnahme, die Sie ergreifen, zeigt sofort Früchte. Im Gegenteil: Die meisten nachhaltigen Veränderungen bringen erst nach einiger Zeit Ergebnisse. Man muss also durchhalten, auch wenn diese Ergebnisse zunächst ausbleiben. Auch dabei hilft ein motivierendes Warum.

Auch eine Therapie ist letztlich nichts anderes als eine Hilfe zur Selbsthilfe

Das Mittel der ersten Wahl bei einer Angststörung ist eine Psychotherapie. Doch selbst eine Psychotherapie hilft vielen Menschen oft nicht. Das kann an mehreren Faktoren liegen. Möglicherweise ist der Therapeut nicht der richtige oder die Chemie stimmt einfach nicht. In vielen Fällen sind die Betroffenen jedoch nicht bereit, wirklich etwas zu tun und etwas zu verändern. **Wenn ich möchte, dass etwas besser wird, muss sich etwas ändern.** Im Bereich der Einstellung zu bestimmten Dingen und auch im Verhalten. Nicht selten muss man bestimmte Lebensbereiche radikal verändern.

Ich sag es gerne nochmal und nutze dazu Einsteins Definition von „Wahnsinn“. *Danach ist Wahnsinn, immer wieder das Gleiche zu tun und dabei andere Ergebnisse zu erwarten.* Es muss sich etwas ändern, und dafür müssen Sie aktiv werden.

Ich halte viel von einer Psychotherapie. Diese kann meines Erachtens jedoch nur dann Wirkung zeigen, wenn man sich davon verabschiedet, zu glauben, dass diese Ergebnisse bringt, wenn wir nur passiv bleiben. So funktioniert das nicht. Leider.

Mehrere Faktoren spielen eine Rolle

Nach 3 Jahren Leben mit einer Angststörung und meiner mittlerweile 6jährigen Arbeit als Coach in diesem Bereich sowie dem Austausch mit tausenden Betroffenen, 30.000 Leser meiner Bücher, über 200 Beiträgen auf meinem Blog, den jährlich mehr als 100.000 Menschen lesen, über 20.000 Teilnehmer an meinem E-Mail-Coaching, mit der Anti-Angst-Akademie Gründer der größten Online-Akademie zur Überwindung von Angststörungen im deutschsprachigen Raum (mehr als 1.000 Teilnehmer) kenne ich mich ein wenig aus. Es geht hier an dieser Stelle nicht darum, mich selbst zu beweihräuchern. Ich möchte Dir schlicht und ergreifend klarmachen, dass ich weiß, wovon ich rede. Denn ich möchte Dir zum wiederholten Male nochmals ins Gewissen reden: Ohne Veränderung wird man eine Angststörung nicht los.

Es mag Ausnahmen geben. Manchmal ist ein schreckliches Erlebnis Auslöser und Ursache für eine Angststörung zugleich. Ein solches Trauma muss dann verarbeitet und überwunden werden.

Für die allermeisten Fällen (in nahezu allen Fällen, die mir in meiner Zeit als Coach untergekommen sind) gilt: **In der Regel sind es mehrere Faktoren, die für das Auftreten einer Angststörung verantwortlich sind.**

In vielen Fällen haben wir eine ganz bestimmte Situation vor Augen, wenn wir an die Anfänge einer Angststörung zurückdenken.

Ich hatte meine erste Panikattacke in der Kantine meines damaligen Arbeitgebers, als ich mit voll beladenem Tablett vor dem Buffet stand. Genauso gut kann der Auslöser für eine Angststörung eine peinliche Situation sein, der Tod eines geliebten Menschen oder die plötzliche Kündigung, die ungewollte Veränderungen mit sich bringt.

Auch wenn es einen Auslöser gegeben haben mag, sollten Sie nicht den Fehler begehen, hier die alleinige Ursache des Problems zu sehen. Hin und wieder ist der Auslöser ein solch traumatisches Erlebnis, dass diese Erfahrung allein verantwortlich für die Angststörung sein kann. Das aber ist in den seltensten Fällen so.

Meist kommt eine Angststörung schleichend. Es sind in der Regel mehrere, ineinandergreifende Faktoren, die für eine Angststörung verantwortlich sind. Meiner Erfahrung nach war schon *zuvor* etwas im Leben der Betroffenen nicht in Ordnung und es hat bereits Warnzeichen gegeben.

Wenn Sie sich einmal an die Zeit vor der Angststörung zurückerinnern. Hat es zu diesem Zeitpunkt nicht bereits Warnhinweise Ihres Körpers oder Ihrer Psyche gegeben?

- Waren Sie oft gestresst?
- Hatten Sie häufig Kopf- oder Rückenschmerzen?
- Haben Sie schlecht geschlafen und waren häufig müde?
- Hatten Sie (vermehrt) mit Hautproblemen zu tun?

- Hatten Sie das unguete Gefühl, dass irgendetwas so gar nicht nach Plan läuft?
- Hattest Sie die Ahnung, dass etwas nicht stimmt?
- Waren Sie extrem reizbar?
- Waren Sie von einer grundlegenden Unzufriedenheit erfüllt?

Das sind nur ein paar der vielen möglichen Warnzeichen, die es gegeben haben könnte. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass Sie die eine oder andere Frage bejahen können.

Das zeigt folgendes: Die Angststörung allein ist vielleicht gar nicht das (alleinige) Problem. Im Übrigen hat es eine Angststörung sehr schwer, Teil des Lebens zu werden, wenn man ein zufriedenes, erfüllendes Leben führt.

Angststörung nur als Symptom?

Aus verständlichen Gründen sind es die Angstzustände und Panikattacken selbst, die man loswerden will. Ich weiß aus eigener Erfahrung besser als die meisten, wie schlimm es ist, ohne objektiven Grund Todesängste zu haben.

Und bei der Suche nach einer Lösung kreisen die Gedanken immer wieder um die Angst an sich. *„Die Angststörung ist die Wurzel allen Übels. Hier muss die Lösung liegen. Wenn ich die Ängste überwinde, geht es mir wieder gut“.*

Ich habe früher genauso gedacht. Heute halte ich das aus zweierlei Gründen für einen folgenschweren Fehler: 1. Selbst wenn die Angststörung das Problem ist, findet man die Lösung hier nicht. Die Lösung für ein Problem liegt niemals im Problem selbst. 2. Wenn es schon vor der Angststörung Warnzeichen gegeben hat, dann war auch schon vorher etwas nicht in Ordnung.

Und genau aus diesem Grund macht es Sinn, die Angststörung bei der Suche nach einem Ausweg beiseite zu schieben und sich losgelöst von der offensichtlichen Problematik mit dem eigenen Leben zu befassen. Denn oftmals sind Panikattacken auch ein Wink mit dem Zaunpfahl, dass etwas Gravierendes in unserem Leben nicht stimmt. Sie sind (auch) Ausdruck eines unerfüllten Lebens.

Ich behaupte, dass unabhängig von unseren Genen oder unserer Kindheit eine ganze Menge passieren muss, damit eine Angststörung entstehen kann, wenn wir ansonsten ein glückliches Leben führen. Selbst die größten Schicksalsschläge können wir in diesem Fall wegstecken. Natürlich gibt es Ausnahmen und ein Schicksalsschlag wird zu einem solchen Trauma, dass allein dieses zu einer Angststörung führt. Die Regel aber ist das meiner Erfahrung nach nicht. **Es ist in den meisten Fällen ein schleichender Prozess mit mehreren Faktoren als Ursache.**

Und somit machen wir einen Fehler, wenn wir uns ausschließlich um den Auslöser kümmern. Und auch wenn wir uns damit befassen, was in unserem Leben nicht so läuft, wie wir uns das wünschen, dann konzentrieren wir uns schnell auf die Angst. *„Wenn ich nur meine Angststörung loswerde, dann ist alles in Ordnung. Dann sind meine Probleme gelöst.“*

Das aber ist eine Fehlinterpretation der Dinge. Wir müssen auch einen Weg finden, krankmachende Lebensumstände zu verändern, um eine Angststörung loszuwerden. Um krankmachende Lebensumstände zu verändern, müssen wir diese erst einmal als solche entlarven. Und wir müssen zu der Einsicht gelangen, dass die Angststörung nicht das alleinige Problem darstellt. Sie haben hoffentlich feststellen können, dass es bereits zuvor Warnzeichen gegeben hat, wodurch Sie erkennen, dass ich nicht so falsch damit liege.

Wenn eine Angststörung auch Ausdruck eines unerfüllten oder unzufriedenen Lebens ist, dann ist die Angststörung oft nicht viel mehr als ein Symptom. Um noch einmal zu diesen „Blitzmethoden“ zurückzukommen, die eine Heilung innerhalb von kürzester Zeit versprechen wie es auch der Titel dieses Buches „Angstzustände und Panikattacken in nur 10 Minuten ein für alle Mal loswerden“ suggeriert - es ist nicht so, dass manche Techniken überhaupt keine Wirkung hätten. Doch sie konzentrieren sich immer nur auf die Symptombekämpfung und das allein genügt nicht. Und das ist auch der Hauptgrund, warum man immer wieder hört, man könne eine Angststörung nicht überwinden, sondern müsse lernen, damit zu leben.

Symptombekämpfung führt dazu, dass man sich vorübergehend besser fühlt, was sicherlich ein Fortschritt ist, aber man kratzt nur an der Oberfläche.

Sie kennen das von alltäglichen Erkrankungen, wie einer Grippe. Sie können Tabletten, Tropfen oder was auch immer gegen Ihre Symptome, wie Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen einnehmen. Sie fühlen sich damit etwas besser, aber sind trotzdem nicht richtig fit. Ihre Symptome sind nur unterdrückt, gedämpft. Wenn Sie glauben, dass Sie diese Medikamente gesund werden lassen, sind Sie auf dem Holzweg. Gesund werden Sie wieder dadurch, dass Ihr Immunsystem die Ursache in Form von Viren oder Bakterien bekämpft. Die Medikamente gegen Ihre Symptome haben damit so gut wie nichts zu tun. Sie wirken allenfalls unterstützend und dämpfen die Symptome. Auch Massagen gegen Rückenschmerzen lindern nur das Leiden, bekämpfen aber nicht die Ursache. Um die Ursache zu beseitigen und Rückenschmerzen vorzubeugen, muss man aktiv etwas tun. Und das - ich wiederhole mich gerne - gilt auch bei einer Angststörung.

Denn ich bin davon überzeugt, dass so gut wie jede psychische Erkrankung ihren Grund hat. Sie will uns etwas mitteilen. Bevor ich jetzt als Esoteriker verschrien werde (das bin ich nun wirklich nicht), möchten ich Ihnen das anhand eines kleinen Beispiels erläutern.

Nehmen wir einmal an, Sie hassen Ihren Job als gutbezahlter Rechtsanwalt. Sie verdienen einen Haufen Geld, sind überall angesehen, aber die Arbeit macht sie todunglücklich. Eine berufliche Veränderung streben Sie nicht an, weil Sie Angst vor den Reaktionen Ihres Umfelds haben. Ihre Familie wäre nicht begeistert davon, wenn Sie alles hinwerfen, um zukünftig als Musiker durchzustarten.

Also verharren Sie in dieser Situation, obwohl es Ihnen damit nicht gut geht. Sie sind unzufrieden und gestresst. Irgendwann stellen sich dann Panikattacken ein und Sie werden auf diese Weise gezwungen, Ihr Leben zu überdenken. Sie sehen aber erst einmal nur die Angststörung als Ihr Problem an und befassen sich ausschließlich damit. Sie suchen nach Methoden, um diese in den Griff zu bekommen. Tatsächlich sind einige Methoden nützlich, um eine Linderung herbeizuführen. Aber so ganz verschwindet sie dadurch nicht, was nicht verwundert, wenn Sie den Teil Ihres Lebens, mit dem Sie unzufrieden sind, nicht ändern.

Solche grundlegenden Unzufriedenheiten spielen in vielen Fällen eine große Rolle bei der Entstehung von Angststörungen.

Was soll ich jetzt tun?

Mir war wichtig, klarzustellen, dass ich nicht daran glaube, dass es DIE EINE wirksame Methode gibt, um Angst und Panikattacken loszuwerden. Und schon gar nicht funktioniert das ohne jede Aktivität. Ich hoffe, dass ich Sie davon überzeugen konnte.

Wir sind alle verschieden, jede Leidensgeschichte ist anders, die Ausprägungen sind unterschiedlich. Aus diesem Grund ist eine Psychotherapie, die individuell und gezielt ansetzt, das Mittel der ersten Wahl. Doch auch diese hilft nur dann, wenn man bereit ist, selbst etwas zu tun. Wenn Sie sich noch nicht in therapeutischer Behandlung befinden, sollten Sie das ernsthaft in Erwägung ziehen. Doch auch, wenn Sie bereits eine Therapie machen, habe ich einige Tipps für Sie:

Tipps für eine erfolgreiche Psychotherapie

Leider verläuft eine Psychotherapie nicht immer optimal und trägt nicht immer zum ersehnten Erfolg bei, was viele Gründe haben kann. Selbstverständlich kann die Ursache dafür bei Ihnen liegen, aber auch in der Person des Therapeuten begründet sein.

Immer wieder hört man von Betroffenen, dass der Therapeut schlecht ist. Dabei sollte man sich zunächst die Frage stellen, weshalb man zu dieser Einschätzung kommt. Immer wieder erhalte ich E-Mails, in denen Betroffene sich extrem negativ über ihren Therapeuten äußern. Es ist manchmal schon erstaunlich, welche Äußerungen Therapeuten getätigt haben sollen. Ehrlich gesagt sind manche dieser Äußerungen für mich schwer vorstellbar und ich zweifle manchmal daran, dass ein erfahrener Therapeut so etwas tatsächlich gesagt haben soll.

Dabei meine ich keinesfalls, dass meine Leser Unwahrheiten erzählen. Teilweise wird so etwas tatsächlich gesagt worden sein, teilweise kam das beim Patienten falsch an, was im Ergebnis das Gleiche ist. Daraus ergibt sich der erste Tipp:

Tipp 1: Fragen Sie nach

Um Missverständnissen vorzubeugen sollte man seine Gedanken unbedingt mitteilen, spätestens in der kommenden Sitzung. *"Sagen Sie einmal, letztens haben Sie gesagt...meinen Sie damit tatsächlich...?"*

Bringen Sie Ihre Befürchtungen zum Ausdruck und scheuen Sie nicht davor zurück, Ihrem Unmut Luft zu machen. Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden. In vielen Fällen werden Sie feststellen, dass der Therapeut etwas ganz anderes gemeint hat. Fragen Sie also ganz gezielt nach!

Tipp 2: Therapeuten wechseln, wenn die Chemie nicht stimmt

Es gibt sicherlich gute und weniger gute Therapeuten, wie das bei jeder Berufsgruppe der Fall ist. Meistens findet eine Psychotherapie bei einem psychologischen Psychotherapeuten statt. Dieser hat nicht nur Psychologie studiert, sondern auch eine umfangreiche Zusatzausbildung genossen. Deshalb kann man erst einmal davon ausgehen, dass der Therapeut etwas von der Materie versteht. Die Qualifikation, um Ihnen bei einer Angststörung & Co. zu helfen, bringt er also mit.

Allerdings ist es manchmal der Fall, dass Therapeut und Patient nicht miteinander können. Das ist absolut menschlich und zu diesem Zweck gibt es 5 probatorische Sitzungen, an dessen Ende sich auch der Patient entscheiden kann, die Therapie abubrechen und sich einen neuen Therapeuten zu suchen. Das sollten Sie ernsthaft in Erwägung ziehen und auch ganz offen mit Ihrem Therapeuten darüber sprechen.

"Ich habe das Gefühl, wir passen menschlich irgendwie nicht zueinander. Was meinen Sie?" Vielleicht gibt Ihnen der Therapeut Recht, vielleicht steckt auch etwas anderes dahinter, was durch ein Gespräch zu Tage gefördert wird. Haben Sie keine Angst, Ihren Therapeuten zu verletzen. Er wird damit klar kommen!

Wenn Sie sich aufgrund der fehlenden Chemie dazu entschließen, den Therapeuten zu wechseln, sollten Sie es vermeiden, sofort die Ursache bei sich zu suchen und sich dafür die Schuld zu geben. An einer derartigen Konstellation trägt niemand die Schuld.

Sie haben schon häufiger den Therapeuten gewechselt? Vielleicht haben Sie wirklich Pech gehabt. In jedem Fall sollten Sie doch einmal hinterfragen, ob die Ursache nicht vielleicht doch bei Ihnen liegt.

Tipp 3: Nehmen Sie Hilfe an

Ich habe einige Menschen kennengelernt, die sich nicht helfen lassen wollen. Jeder Vorschlag wird abgeschmettert und man meint, man würde alles besser wissen. Ein Therapeut hat sich nicht immer Recht und ein guter Therapeut ist sich dessen bewusst. Aber es ist alles andere als förderlich, wenn man allem ablehnend gegenüber steht.

Ein Therapeut kann Ihnen nur dann helfen, wenn Sie bereit sind, sich helfen zu lassen, womit wir bei Tipp 4 wären.

Tipp 4: Akzeptieren Sie, dass eine Therapie kein Vergnügen ist

Der Weg aus einer psychischen Erkrankung ist niemals ganz leicht. Ein Therapeut wird Sie auch mit unangenehmen Dingen konfrontieren und Ihnen Aufgaben stellen, die für Sie nicht so einfach durchzuführen sind. Das Ganze ist kein Zuckerschlecken und wenn Sie mich fragen, ist gerade das, wogegen man sich am meisten wehrt, oftmals das Hilfreichste.

Neulich hat mir eine an Agoraphobie leidende Frau geschrieben, ihr Therapeut hat ihr in der allerersten Therapiestunde empfohlen, sich in einen vollen Zug zu setzen und an einen belebten Ort zu begeben. Für jemanden, der an Agoraphobie leidet, löst allein diese Vorstellung schon große Angst aus, die ich sehr gut nachvollziehen kann.

Gerade bei der Agoraphobie halte ich es für unausweichlich, sich seiner Angst zu stellen. Meiner Meinung nach sollte eine Therapie den Patienten unter anderem in die Lage versetzen, sich das zuzutrauen. So verwundert es nicht, dass die

Betroffene sich dieser Aufgabe nach der ersten Therapiestunde noch nicht gewachsen sah.

Ist der Therapeut nun schlecht? Das kann ich nicht wirklich beurteilen, aber ich kann mir vorstellen, dass der Therapeut auf diese Weise herausfinden wollte, wie tief die Angst sitzt und inwiefern man in der Lage ist, sich seiner Angst zu stellen. Ich hätte diese Aufgabe damals angenommen, aber ich hatte auch fast nie etwas vermieden. Ich hätte mir selbst beweisen wollen, dass ich das schaffe. Hat man unter Umständen schon jahrelang verschiedene Situationen vermieden, fällt einem das Ganze schon schwerer.

Eine Therapie sollte den Angstpatienten in diesem Fall also in die Lage versetzen, sich der Angst zu stellen und das braucht manchmal Zeit. Nichtsdestotrotz ist es, bleiben wir bei der Agoraphobie, unausweichlich das irgendwann (und zwar wieder und wieder) zu tun. Eine Therapie ist kein Zuckerschlecken und hat immer auch mit Überwindung zu tun. Das sollte jedem klar sein.

Tipp 5: Begegnen Sie Ihrem Therapeuten auf Augenhöhe

Ein großer Fehler ist es meiner Meinung nach, dass einige Patienten ihren Therapeuten als jemanden ansehen, der ihnen haushoch überlegen ist. Sicherlich ist er der Experte, der Ihnen helfen soll, was aber nicht bedeutet, dass Sie hier als Bittsteller auftreten müssen. Wenn Ihnen das schwer fällt, sollten Sie sich klar machen, dass Sie ihn bezahlen und Sie nicht nur Patient, sondern auch Kunde sind.

Tipp 6: Versuchen Sie nicht Ihrem Therapeuten zu gefallen

Was mir immer wieder auffällt, ist, dass es viele Menschen gibt, die ihrem Therapeuten gefallen möchten. Sie schämen sich, ihre Ängste einzugestehen, schämen sich für Fehler, die sie begangen haben, für ihre Gedanken, für bestimmte Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen.

Aus diesem Grund verstellen sie sich, geben an Aufgaben, die sie von ihrem Therapeuten erhalten haben, durchgeführt zu haben, obwohl das nicht der Fall ist. So kann Ihnen jedoch kaum geholfen werden. Ihr Therapeut soll sich nicht in Sie verlieben. Es spielt auch keine Rolle, was er von Ihnen hält. Er soll Ihnen helfen, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Überdenken Sie Ihr Leben

Unabhängig davon, ob Sie eine Therapie machen: Sie sind gefordert! Inzwischen sollte deutlich geworden sein, dass ich davon überzeugt bin, dass eine psychische Erkrankung oftmals Ausdruck eines unbefriedigenden Lebens ist. Aus diesem Grund sollten Sie Ihr Leben überdenken und einmal alles in Frage stellen. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Ganz tief in Ihrem Inneren kennen Sie die Antwort.

Die wichtigen Lebensbereiche lassen sich übrigens in Beziehungen/Familie, Arbeit/Beruf/Geld und Gesundheit unterteilen. Liegt in einem dieser Bereiche etwas schwer im Argen sind psychische Probleme vorprogrammiert. Ein wichtiges Indiz ist es, wenn Sie bei der Ursachenforschung an einem Punkt angelangen, der Ihnen Bauchschmerzen bereitet.

Machen Sie sich einen Plan

Glauben Sie die Ursache gefunden zu haben, suchen Sie gezielt nach Lösungsmöglichkeiten. Wie können Sie hier etwas ändern. Machen Sie sich einen detaillierten Plan. Ganz wichtig ist, dass Sie sich nicht darauf konzentrieren, was Sie nicht verändern können. Dazu gehören äußere Umstände auf die Sie keinen Einfluss haben (auch Ihre Vergangenheit) und andere Menschen. Bleiben Sie bei sich und den Dingen, die in Ihrem Einflussbereich liegen. Ich komme gleich noch einmal darauf zu sprechen.

Bleiben wir zunächst noch bei dem Beispiel mit dem Anwalt. Sie wollen eigentlich Musiker sein und Ihren Beruf als Anwalt an den Nagel hängen? Dann überlegen Sie sich, wie Sie Ihren Traum verwirklichen können.

Sie sind der Alleinernährer und es wäre unverantwortlich einen gut bezahlten Job an den Nagel zu hängen? Ihr Partner, Ihre Kinder sind schließlich von Ihnen abhängig? Doch auch für dieses Problem gibt es eine Lösung. Es gibt IMMER eine Lösung, immer eine Alternative. Üben Sie Ihren Job zunächst in Teilzeit aus oder beginnen Sie damit, Ihren Traum neben Ihrem Hauptberuf zu verwirklichen.

Welche Maßnahmen sind dafür notwendig? **Schreiben Sie diese detailliert auf und arbeiten Sie diese nacheinander ab.**

Selbst wenn Sie nicht ganz genau wissen, was Sie tun sollten - **es gibt Ihnen immer ein besseres Gefühl, überhaupt etwas zu tun als in Untätigkeit zu verharren. Und alles, was Ihnen ein besseres Gefühl gibt, ist Gift für die Angststörung.**

Werden Sie aktiv

Macht- und Hilflosigkeit ist ein optimaler Nährboden für psychische Erkrankungen. Kennen Sie das Gelassenheitsgebet? *Herr, gib mir die Kraft, zu ändern, was ich ändern kann, gib mir die Gelassenheit, zu ertragen, was ich nicht ändern kann und die Weisheit zwischen beidem zu unterscheiden.*

Man muss kein gläubiger Mensch sein, um diese Worte für sich richtig zu deuten. Es gibt Dinge im Leben, die man leider nicht ändern kann. Das ist mitunter schwer zu ertragen, aber wir müssen das akzeptieren. Auch andere Menschen können wir nicht ändern. Wir möchten, dass unser (Ex-)Partner uns wieder so liebt, wie früher? Wir können dieses Gefühl leider nicht beeinflussen.

Daneben gibt es aber Dinge, die wir ändern können, vor allem das, was uns unmittelbar betrifft. Wenn man glaubt, einem bestimmten Lebensumstand hilflos ausgeliefert zu sein, kann man nichts ändern. Angst und Panikattacken führen nicht selten dazu, dass man wie gelähmt ist. Man wird von diesen Gefühlen beherrscht. Dabei ist es ganz wichtig, aktiv zu werden.

2005 wurde bei mir kreisrunder Haarausfall diagnostiziert. Ich verlor meine komplette Körperbehaarung. Ein großer Schock! Man ist sich heute relativ sicher, dass das eigene Immunsystem die Haarwurzeln angreift. Warum es zu diesem Fehlverhalten kommt, weiß man nicht. Viele Menschen geben Stress bzw. der Psyche die Schuld, wobei ein Zusammenhang zwischen Psyche und kreisrundem Haarausfall nach Aussagen meines Arztes nie nachgewiesen werden konnte. „Es scheint zufällig zu sein.“ Das waren die Worte meines Hautarztes.

Was macht man mit einer derartigen Aussage? Richtig, nichts! Man kann damit nichts anfangen. Wenn kreisrunder Haarausfall zufällig ist, kann man nichts dagegen tun. Auf der einen Seite ist das schwer zu akzeptieren, da man vollkommen machtlos dagegen ist. Auf der anderen Seite ist das bequemer, denn man muss nichts unternehmen, muss nicht aktiv werden, nichts verändern und nichts hinterfragen.

Ähnlich verhält es sich mit einer psychischen Erkrankung, wenn man diese ebenfalls als zufällig betrachtet. Das fällt nicht mehr ganz so leicht, denn so ganz wahllos scheinen Panikattacken & Co. sich ihre Opfer nicht auszusuchen, oder? Ich

zumindest glaube daran nicht, habe nie daran geglaubt. Sonst hätte ich mich keiner Psychotherapie unterzogen.

Nehmen wir einmal an, Sie haben als eine der Ursachen eine bestimmte Lebenssituation ausgemacht. Was nun? Viele Menschen, mich eingeschlossen, neigen dazu, zu sagen: „*Ja, aber ich kann daran nicht verändern.*“ In den meisten Fällen stimmt das aber nicht.

Ein Beispiel: Sie werden von Ihren Kollegen gemobbt, man macht sich über Sie lustig, beschimpft Sie, Sie sind bei allem außen vor. Ihnen wird das Leben zur Hölle gemacht. Das führte dazu, dass sich eine Angststörung manifestiert hat. Schuld sind andere, Sie können schließlich nichts dafür, dass Ihre Kollegen so blöd sind!

Äußere Umstände, hier in Form menschenverachtender Kollegen, werden für Ihre psychischen Probleme verantwortlich gemacht und Sie können erst einmal nichts dagegen tun, so scheint es. Ganz egal, welche äußeren Umstände das sind: Sie haben erst einmal keinen Einfluss darauf. Sie können Ihre Kollegen nicht so einfach ändern. Ich gebe Ihnen da vollkommen Recht. Dennoch halte ich es für enorm wichtig, sich damit zu beschäftigen, WAS Sie ändern können.

Und hier sind wir beim Thema Handlungsspielraum. Handlungsspielraum bedeutet nach meiner eigenen Definition „aktiv seine Leben gestalten zu können“. In diesem Zusammenhang ist es ganz wichtig, sich aus der Opferrolle heraus zu begeben.

Machen wir äußere Umstände für die Misere verantwortlich, auf die wir keinen Einfluss haben, sind wir machtlos. Wir nehmen uns jeglichen Handlungsspielraum. Was aber können wir verändern? Uns selbst!

Kommen wir noch einmal zurück zu unserem Beispiel. Hier haben Sie verschiedene Möglichkeiten: Sie können das Gespräch mit Ihren Kollegen oder Ihren Vorgesetzten suchen. Sie können den Betriebsrat einschalten, wenn es denn einen gibt oder rechtliche Schritte in die Wege leiten. Es ist sicherlich besser, aktiv zu werden, als gar nichts zu tun und in Passivität zu verharren. Allerdings sind Sie auch hier wieder auf Außenstehende angewiesen: Auf das Verständnis Ihrer Kollegen oder Ihrer Vorgesetzten, auf ein offenes Ohr beim Betriebsrat oder einem Richter.

Wäre ein anderer Weg nicht wesentlich zielführender? Auf unser Beispiel bezogen, könnten wir nach einem Weg suchen, um den Kollegen die Macht zu

nehmen, uns zu verletzen. Das Verhalten der Kollegen verletzt Sie. Auf diese Weise haben Ihre Kollegen Macht über Sie. Soweit so gut oder so schlecht.

Bedenken Sie jedoch: Das Gefühl der Verletzung liegt in Ihnen, Sie „bestimmen“ darüber, ob Sie sich verletzen lassen. Wie das mit Gefühlen nun einmal so ist, ist es schwer bis unmöglich, diese zu beeinflussen. Wenn es Ihnen jedoch gelingt, einzusehen, dass Ihre Kollegen keinen Einfluss auf Ihre Gefühle haben, so Sie nur verletzt werden können, wenn Sie es zulassen, dann entziehen Sie ihnen diese Macht.

Das ist nur ein Beispiel dafür, wie man sich Handlungsspielraum schaffen kann. Immer geht es darum, einen Weg zu finden, wie man aktiv werden kann. Wenn man gegen eine unbefriedigende Lebenssituation nichts unternimmt und passiv bleibt, wird man immer das Gefühl haben, dieser hilflos ausgeliefert zu sein. Allein die Tatsache, dass man überhaupt aktiv wird, gibt einem ein besseres Gefühl. Man fühlt sich nicht mehr so hilflos, man nimmt sein Leben wieder selbst in die Hand.

Daher ist es ganz wichtig, dass Sie überlegen, was Sie verändern können, wenn Sie mit einer Situation unzufrieden sind.

Fazit / Nachwort

Sie haben sich vielleicht gewünscht, hier ganz konkret die Lösung für all Ihre Probleme zu finden. Ich kann das gut verstehen. Man möchte, dass jemand einem detailliert sagt, was zu tun ist. Ich bin hier so konkret wie möglich geworden und doch mag das für Sie alles ein wenig schwammig sein.

Eine Entspannungstechnik und regelmäßigen Sport halte ich für wichtig. Die progressive Muskelentspannung beispielsweise kann Ihnen nicht nur dabei helfen, schneller aus einer Panikattacke herauszukommen, sondern Angstzustände auch seltener auftreten lassen, da bei einer entspannteren Grundstimmung mehr nötig ist, um Panikattacken entstehen zu lassen.

Zudem müssen krankmachende Lebensumstände entlarvt und verändert werden. Dabei kann eine Therapie bzw. ein Coaching behilflich sein, doch letztlich kann Ihnen diesen Schritt keine Methode dieser Welt abnehmen. Jeder muss seinen eigenen Weg finden und diesen vor allem gehen. Davon bin ich zu 100 % überzeugt.

Zeigen Sie Verständnis für sich und Ihre Situation. Geben Sie sich nicht die Schuld für Ihre psychischen Probleme. Benutzen Sie diese aber auch nicht als Ausrede. Sie allein sind dazu in der Lage Ihre Situation zu ändern. Gehen Sie es an! Geben Sie nicht auf! Sie haben die Chance, die Angststörung zu überwinden und das Leben zu finden, das auf Sie wartet.

Einerseits ist das anstrengend, weil Sie aktiv werden müssen. Andererseits ist das jedoch extrem ermutigend, oder? Was löst der Gedanke in Ihnen aus, dass Sie selbst Ihre Genesung in der Hand haben? Sie sind viel weniger hilflos, als Sie vielleicht glauben. Und das ist doch ein tolles Gefühl.

Auch wenn ich Ihnen die 10-Minuten-Lösung nicht bieten konnte (niemand kann das), hoffe ich sehr, dass Sie für sich einiges mitnehmen konnten und Ihnen dieser kleine Ratgeber den Anstoß geben kann, den Sie vielleicht dringend brauchen.

Geschenk: Einladung zum kostenlosen Online-Seminar

Als Leser dieses kleinen Buches möchte ich Sie zu einem Online-Seminar einladen, wo wir uns detailliert über diese Dinge unterhalten und Sie noch mehr darüber erfahren werden, wie Ihr Weg aus der Angststörung aussehen kann.

In diesem für Sie kostenlosen Seminar besprechen wir unter anderem:

- Welche Faktoren Sie davon abhalten, eine Angststörung zu überwinden
- Warum Sie unbewusst Vorteile durch eine Angststörung haben könnten
- Warum Sie durch die richtige Vorgehensweise nicht nur die Chance haben, die Angststörung zu überwinden, sondern sogar glücklicher zu werden als je zuvor

Sie können jetzt einen Termin auswählen und sich jetzt gratis anmelden. Klicken Sie hier: www.psog.de/webinar

Ich hoffe, wir sehen uns dort in Kürze wieder.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Tag und bis bald.

Herzliche Grüße.

Ihr Sebastian D. Kraemer