

# Angstfibel

Handeln, nicht behandeln lassen



**MEDIAN**

Zentrum für Verhaltensmedizin  
Bad Pyrmont

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Medizinischen Hochschule Hannover

## *MEDIAN* *Zentrum für Verhaltensmedizin* *Bad Pyrmont*



Diese Angstfibel entstand vor dem Hintergrund 20jähriger klinischer Erfahrung der Mitarbeiter unserer Klinik in der Behandlung von Angstpatienten, speziell des Teams 3.

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort .....	4
1. Informationen zu Angst .....	5
2. Symptome der Angst .....	7
3. Angst-Stressmodell .....	12
4. Materialien für die Angstbehandlung	16
5. Angstübungen .....	21
6. Medikamente .....	25
7. Angstliteratur .....	26

## **Liebe Patientin, lieber Patient,**

Sie kommen mit einer Angsterkrankung zu uns in die Klinik, und wir werden bemüht sein, diese Angst nach allen bisherigen Erkenntnissen zu behandeln. Dazu können Sie auch an einer Angstgruppe teilnehmen, in der schon Patienten an ihrer Angst arbeiten. Dies hat für Sie den Vorteil, dass Sie mit Patienten zusammen sind, die gleiche Beschwerden haben wie Sie selbst und in der Behandlung zum Teil schon etwas fortgeschrittener sind, so dass Sie nicht nur von uns, sondern auch von Ihren Mitpatienten lernen können.

Anhand der vorliegenden Broschüre haben Sie die Möglichkeit, unser Behandlungskonzept weiter vertiefen zu können. Zu diesem Zweck haben wir, auch auf Wunsch vieler Patienten, die Vor- und Nachbereitungsgruppe in Ihren Wochenplan zur weiteren Vertiefung der Grundsätze unserer Angstbehandlung sowie zum weiteren Erfahrungsaustausch eingeplant. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich im gemeinsamen Gespräch über die Informationen, die Sie bisher über die Angstbehandlung bekommen haben, auszutauschen. Dabei können Fragen auftauchen, die wir dann gerne mit Ihnen im Einzelgespräch oder in der Gruppe besprechen.

# 1 Informationen zu Angst

---

Angst ist:

- eines der grundlegendsten unserer Gefühle.
- häufig ein biologisch sinnvolles Gefühl („Signal“) zur Erhaltung von Individuum und Art.
- nicht immer ein Zeichen einer Krankheit oder Störung, sondern

Angst ist eine wichtige Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung. Sie dient dazu, Körper und Geist auf eine schnelle, kraftvolle Aktivität vorzubereiten: Kampf oder Flucht. So führt Angst im biologischen Sinn zur **„Bereitstellungsreaktion“**: der gesamte Organismus wird in Alarmbereitschaft versetzt.

Angst äußert sich auf **drei Ebenen**:

- **körperlich**: Stresshormonausschüttung, Herz-/Kreislaufaktivierung u. ä.
- **gedanklich/gefühlsmäßig**: rasche Wahrnehmung der Bedrohung, Beurteilung und Suche nach Bewältigungsmöglichkeiten. Gefühle der Bedrohung, des Fliehenwollens oder der Aggression.
- **im Verhalten**: Orientierung, Vorbereitung und Ausführung von Kampf- oder Fluchtverhalten.

Bei manchen Menschen reagiert das „Alarmsystem Angst“ überempfindlich. Die verschiedenen Reaktionen erfolgen sehr schnell, überschießend und möglicherweise schon bei kleinsten Anlässen. Unter bestimmten Umständen - wir kommen darauf zurück - entwickelt sich eine **Angsterkrankung**. Menschen mit einer solchen Störung (wie Sie?) erleben die Angsterscheinungen sehr intensiv und bedrohlich. Deshalb wollen wir auf die verschiedenen Ausdrucksformen der Angst genauer zu sprechen kommen.

## Wann wird Angst zur Krankheit?

- wenn die Angstreaktionen zu stark sind
- wenn Angst zu häufig und zu lange auftritt
- wenn man die Kontrolle verliert
- wenn durch Vermeiden von Angstsituationen sich viele Einschränkungen im Leben ergeben
- wenn Sie stark unter ihr leiden

Es gibt verschiedene Angstkrankheiten

Angststörungen oder Angstkrankheiten können sich verschieden äußern. So gibt es z. B.:

- die **Platzangst (Agoraphobie)**. Starke Angst vor Plätzen, Menschenmengen, Verkehrsmitteln. Angst, in Schlangen oder in Geschäften zusammenzubrechen.
- die **Panikstörung**: plötzlich und unerwartet ohne eindeutige Auslöser auftretende Angstanfälle mit Furcht zu sterben oder die Kontrolle zu verlieren und intensiven Körperempfindungen.
- die **soziale Phobie**. Es treten sehr störende Ängste im Kontakt mit anderen Menschen auf. Hierzu gehören Ängste, vor anderen zu reden oder zu essen oder in anderer Weise im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen.
- **spezifische Phobien**. Dies sind unangemessene und starke Ängste vor ganz bestimmten Objekten oder Situationen, also z. B. Spinnenangst, Flugangst, Höhenangst.

- Die **generalisierte Angststörung** ist eine über viele Situationen existierende und nicht auf bestimmte Stimuli beschränkte anhaltende Angst mit sehr unterschiedlichen Symptomen. Leitsymptome wie Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Schwindel oder Magen-/Darmbeschwerden finden sich häufig. Es besteht eine ausgeprägte Tendenz, sich Sorgen zu machen oder Vorahnungen bezüglich bevorstehender schlimmer Ereignisse zu haben.

Diese Ängste treten häufig gemischt auf. Angstsituationen, Gedanken und Gefühle sind bei jedem Patienten individuell verschieden und sollten für die Therapie jeweils genau beobachtet werden.

## 2 Symptome der Angst

---

### Die körperlichen Reaktionen

Nach der Wahrnehmung einer Gefahr und der Beurteilung einer Situation als gefährlich werden im Gehirn Angstgefühle ausgelöst. Dort werden Hormone ausgeschüttet, die die Nebennierenrinde zu einem sofortigen Ausstoß des **Stresshormons** Adrenalin anregt. Dies Hormon beeinflusst viele Körperfunktionen im Sinne einer Blut- und Energiebereitstellung. So wird Blut aus den Organen abgezogen, die nicht unmittelbar für Flucht oder Kampf notwendig sind und vor allem in die großen Muskeln des Körpers gelenkt. Bei dieser Hormonreaktion können die folgenden Erscheinungen auftreten und Sie beunruhigen:

**Herzklopfen/-rasen** („Mir schlägt das Herz bis zum Halse“): Unter erhöhter Leistungsbereitschaft muss mehr Blut durch den Körper gepumpt werden (Sauerstoff- und Energiezufuhr). Das Herz schlägt entsprechend der Belastung schneller und kräftiger. Dabei kann es auch einmal zu Extraschlägen kommen, denen eine Pause folgt, damit der normale Rhythmus nicht weiter durcheinandergerät.

**Atemveränderungen** („Atemlos vor Schreck“): Aufgrund des erhöhten Sauerstoffbedarfs wird schneller und intensiver geatmet. Fehlt jedoch die körperliche Bewegung, wird nicht so intensiv ausgeatmet und es kommt zu einer vermehrten Luftansammlung in der Lunge, die mit dem Gefühl von Druck und Beklemmung im Brustkorb einhergehen kann. Dabei können sich auch die Muskeln zwischen den Rippen verspannen und unangenehme Schmerzen bereiten. Trotz der schnelleren Atmung spüren Menschen dabei häufig eine Luftnot, die zu noch stärkerer Atmung anregt und die Situation verschlimmert. Es kommt dann zur Mehratmung (auch Hyperventilation genannt), die sogar durch Veränderungen im Blut zu Kribbeln von Händen und Füßen und Verkrampfungen der Muskeln führen kann.

Therapeutisch kann es sehr hilfreich sein, diese Angstatmung durch bewusstes, tiefes, ruhiges Ausatmen zu durchbrechen. Dies kann an sich schon beruhigend wirken.

### **Schwindelgefühl/ Schwarzwerden vor den Augen/ Ohr-geräusche:**

4 - 5 Liter Blut müssen den ganzen Körper versorgen. Bei Gefahr erfolgt eine Umverteilung, z. B. aus dem Bauchraum in Richtung Muskulatur. Selbstverständlich bleibt der Grundbedarf für die anderen Organe gedeckt. Die Drosselung der Blutzufuhr in Gehirn, Sehrinde und Innenohr kann sich jedoch bemerkbar machen (Schwindel, Schwarzwerden, Ohrgeräusche).

**Mundtrockenheit/Übelkeit/Bauchschmerzen** („Da bleibt mir die Spucke weg“): Auch Speichel wird weniger produziert, durch schnelles Atmen verdunstet er auch schneller. So entsteht Mundtrockenheit. Der Bauchraum wird weniger durchblutet und ist nicht auf Nahrungsaufnahme und Verdauung eingestellt. Dies führt bei manchen zu Übelkeit oder sogar zu Bauchschmerzen. Manchmal kommt es auch zu einer ungeordneten stürmischen Tätigkeit des Darmes, was sich als Stuhldrang oder Durchfall auswirken kann.

**Schwitzen/Kälte-, Hitzegefühle** („Angtschweiß“): Die rasche Blutumverteilung auch von der Haut in die Muskeln kann zu kalten Händen und Füßen führen, andererseits werden die Schweißdrüsen angeregt, da der Körper durch Verdunstung gekühlt und so vor dem Überhitzen bewahrt werden soll.



**Weiche Knie/Zittern, Standunsicherheit** („Ich verliere den Boden unter den Füßen“): Muskeln und Gelenke sind auf rasche, kräftige Bewegungen eingestellt. Die bereitgestellte Energie in den Muskeln kann, wenn die Bewegungen ausbleiben, auch durch Muskelzittern abgeführt werden. Diese Veränderungen in den Beinen können auch als Stand- oder Gangunsicherheit empfunden werden.

## **Angstgedanken/Angstgefühle**

Unmittelbar nach der Wahrnehmung beängstigender Situationen werden diese gedanklich bearbeitet und eingeordnet. Dies geschieht teilweise ausgesprochen schnell, teilweise auch wie automatisch. Dabei werden Situationen und Zustände des eigenen Körpers als mehr oder weniger gefährlich bewertet. Durch einen Vergleich mit früheren Erfahrungen (dem Gelernten) wird die angstausslösende Situation eingeordnet und entschieden, ob die Gefahr bewältigt werden kann oder eher nicht. Daraufhin werden dann die verschiedenen Möglichkeiten des Umgangs mit der Gefahr überlegt (Durchhalten, Vermeiden, Flüchten, Sich-Hilfe-Holen u. ä).

Unsere Gedanken und Beurteilungen beeinflussen dabei wesentlich unsere Gefühle. So können je nach Einschätzung neben Angst Hilflosigkeits- und Verzweiflungsgefühle aber auch z. B. Wut oder Ärger auftreten.

## **Das Verhalten**

Hiermit ist all das gemeint, was zur Bewältigung der Angstsituation getan wird. Darunter fallen Fluchtreaktionen, das Verlassen der angstausslösenden Situation oder Bewältigungsversuche. Auch das Bemühen, sich Hilfe zu holen, ist eine Form der Bewältigung von Angst. Häufig werden dann „innere Selbstgespräche“ und Ermutigungen („Du schaffst es schon“ usw.) eingesetzt, um mehr seelische Kraft für die Angstbewältigung zu bekommen.

Dieser Angstkreis (Abb.1) kann an jeder Stelle in Gang gesetzt werden: durch die Wahrnehmung von äußeren Gefahren oder körperlichen Veränderungen, durch Angstgedanken oder starke Gefühlszustände.

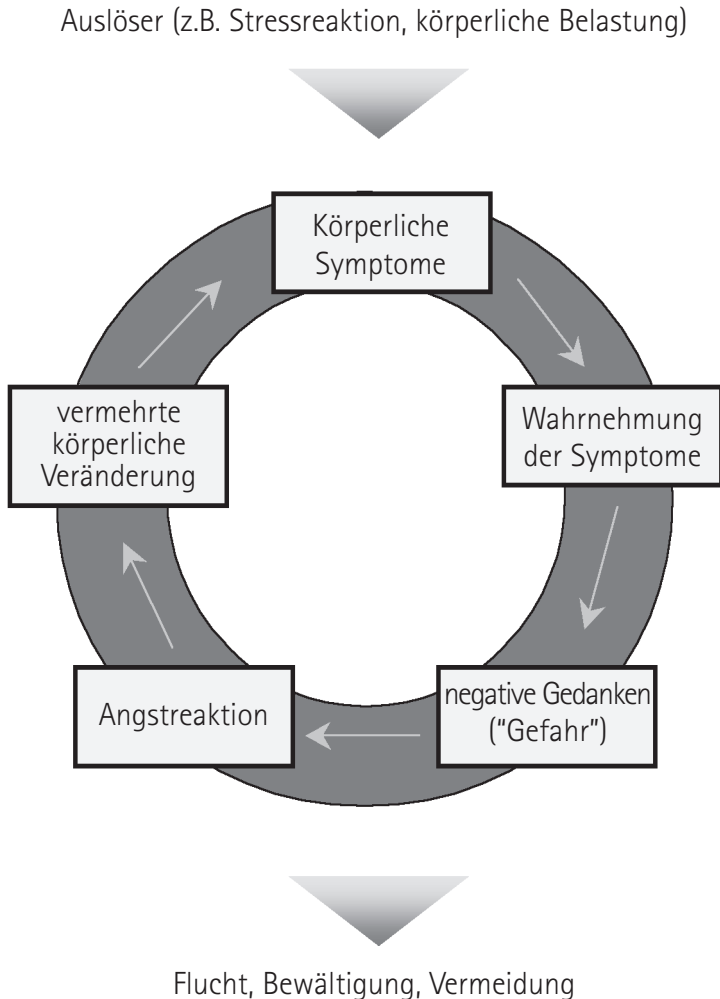


Abb.1 nach Meermann, Okon (2006)

Körperliche Veränderungen (z. B. des Herzschlags, der Atmung usw.) werden von Angstpatienten intensiv wahrgenommen. Wichtig ist, dass entsprechende Körperveränderungen nicht nur speziell bei Angst oder Gefahr ausgelöst werden. In ähnlicher Weise reagiert der Körper auch auf andere starke Gefühle oder Belastungen, z. B. Freude, Wut, Ärger, Stress oder Trauer. Durch die einseitige Wahrnehmung als Angstzeichen wird so auch bei anderen Gefühlen der Angstkreislauf aktiviert.

Häufig entwickelt sich eine Misstrauenshaltung gegenüber dem eigenen Körper, so dass früher als normal beurteilte Körperfunktionen ganz sensibel beobachtet werden und Veränderungen als Gefahrensignal aufgefasst werden. Dann sind die Interpretationen so ungünstig, dass sie zu regelrechten Katastrophengedanken werden („Ich könnte umfallen, sterben, die Kontrolle verlieren, verrückt werden,...“). Diese Gedanken schießen oft blitzartig ein: sog. automatische Gedanken.

Verbunden damit entstehen Gefühle des Ausgeliefertseins, des Kontrollverlustes, der Hilflosigkeit usw. Hierzu gehören auch Erwartungen, dass die Angst immer schlimmer werden würde, wenn man nicht der Situation entflieht.

## 3 Angst-Stressmodell

---

### Wie entstehen Angstkrankheiten

Das Verständnis für die Entstehung einer Angstkrankheit muss für jeden Patienten individuell erarbeitet werden. Durch die Persönlichkeit und Lebensgeschichte werden häufig die Voraussetzungen für die Angstentwicklung verständlich.

Auslösend sind häufig plötzliche oder langandauernde **Belastungen**, auch körperliche Erkrankungen oder besondere Situationen, die zum ersten, intensiven Angsterlebnis werden. Ängste, die zunächst an bestimmte Ursprungssituationen gekoppelt sind, können sich rasch auch auf andere, ähnliche Situationen ausbreiten, was auch als **Generalisierung** bezeichnet wird. Angst wird dann zum großen Problem, wenn sich Erwartungsängste (Angst vor der Angst), Katastrophengedanken und Hilflosigkeitsgefühle einstellen. Die Angst macht sich in körperlichen Reaktionen, in Gedanken, Gefühlen und im Verhalten bemerkbar. Wenn eine psychotherapeutische Behandlung schnell erfolgt, kann oft eine chronische Erkrankung verhindert werden

Schauen Sie sich – ggf. auch mit Hilfe Ihres Therapeuten – Ihren Weg vom ersten Auftreten der Angst in die Verallgemeinerung einmal an.

Durch die Angst vor der Angst, die misstrauische Beobachtung der Symptome und die Erwartungen neuer Ängste steigt das allgemeine Anspannungsniveau (die körperliche Erregung). So kann rascher die Angstschwelle überschritten werden, und Ängste treten auf. Je öfter jemand Angstanfälle erleidet, die nicht gut bewältigt werden, umso größer wird die Sorge, dass so etwas wieder auftreten könnte. Der eigene Körper wird immer misstrauischer beobachtet.

## Stress im Alltagsleben

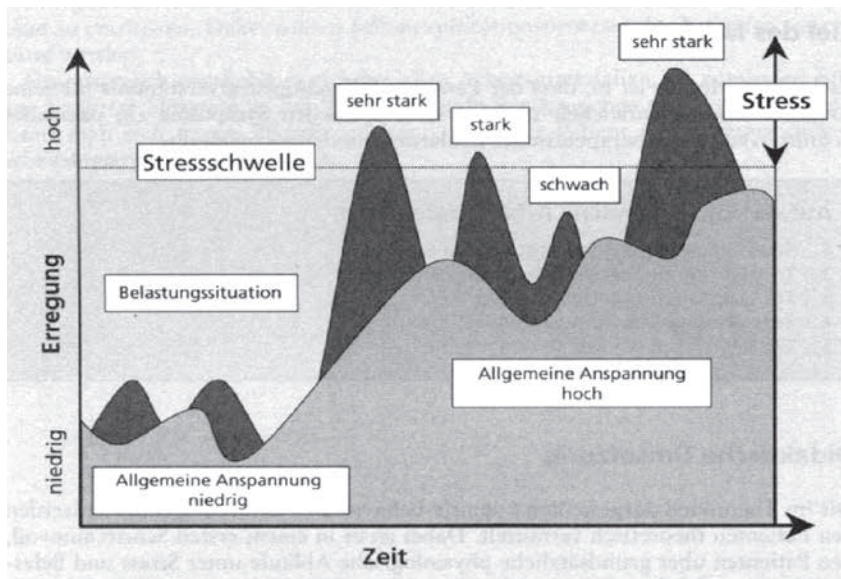


Abb. 2 nach Meermann, Okon (2006)

Die Abb. 2 veranschaulicht Ihnen noch einmal den Zusammenhang zwischen der allgemeinen Anspannung, einer vermehrten Erregung sowie dem Erreichen der Angstschwelle in entsprechenden Belastungssituationen.

Aus der Abb. 2 können Sie auch entnehmen, dass bei einer niedrigen allgemeinen Anspannung eine schwache oder starke Belastungssituation nicht in der Lage ist, Ihre Erregung in einem Maße zu verstärken, dass die Angstschwelle überschritten werden kann. Dies ist nur bei einer sehr starken Belastungssituation möglich und führt dann in die akut auftretende Angst. Hingegen ist bei einer allgemeinen hohen Anspannung auch eine geringere Belastungssituation schon in der Lage, mit der auftretenden Erregung die Angstschwelle zu überspringen. Aus unserem Modell können Sie nachempfinden, wie allgemeiner Stress und Alltagsreaktionen sich auf die Entstehung von Ängsten auswirken können. Hier ist auch der Ansatzpunkt aller Entspannungsverfahren, die dazu helfen sollen, Ihre allgemeine Anspannung eher niedrig zu halten.

Der erste Schritt zur Behandlung ist das Verständnis der Zusammenhänge zwischen den auslösenden Situationen, den hierbei auftretenden Gedanken und den im Körper ablaufenden Reaktionen.

## **Die Rolle der Vermeidung**

Alle Menschen lernen sehr schnell, wie sie sich unangenehmen Situationen und Zuständen entziehen können. Bei Ängsten gibt es einerseits die Flucht, andererseits die vorbeugende Vermeidung.

Durch das Vermeiden angstauslösender Situationen wird zunächst verhindert, dass Ängste auftreten (kurzfristig positiv!). Langfristig steigt jedoch die Erwartungsangst, da man ja nicht mehr erfahren kann, dass man die Angstsituationen auch bewältigen kann.

Langfristig ergeben sich auch andere nachteilige Auswirkungen: So wird das Leben immer komplizierter, vieles wird sehr anstrengend, und Gefühle des Eingeengtseins bis zur Depression nehmen zu. Dazu führt auch die zunehmend schlechtere Meinung über sich selbst und die eigenen Fähigkeiten (Verlust des Selbstvertrauens). Häufig entstehen auch Abhängigkeiten von anderen Menschen, „Sicherheitskrücken“ oder Medikamenten. Auch die Beziehungen zu anderen Menschen (Familie, Partner, Freunde, Arbeitswelt ...) werden immer mehr durch Erwartungsängste und Vermeidungen geprägt. So kommen in der Regel zahlreiche weitere seelische oder soziale Schwierigkeiten zur Angst hinzu, die das Gesamtproblem verschlimmern.

## **Behandlung von Angststörungen**

**Angstbewältigung bedeutet:** Erlernen von Bewältigungsmöglichkeiten von Ängsten und Verlernen der krankhaften Angstreaktion auf angstauslösende Situationen. Die **Verhaltenstherapie** ist eine wissenschaftlich gut begründete, wirksame Therapie der Angsterkrankungen.

In der Therapie lernen Sie mit Hilfe von:

- Selbstbeobachtungen (Angsttagebuch)
- gedanklichen Übungen zu den angstverstärkenden Gedanken und Gefühlen
- praktischen Übungen (Expositionen)

Sie können die Erfahrung machen, dass Angst nicht zur Katastrophe wird, sondern von allein wieder abnimmt und auch aktiv bewältigt werden kann. Hierzu ist es allerdings notwendig, das Vermeidungsverhalten nach und nach aufzugeben. Um die gesteigerte körperliche Erregbarkeit und die Erwartungsangst abzubauen werden Entspannungsverfahren und Sporttherapie eingesetzt.

Diese Therapie wird für jeden Patienten individuell in der Einzeltherapie mit dem Bezugstherapeuten und in der Gruppe erarbeitet. Hier können auch die jeweils besten **Angstbewältigungsformen** ausprobiert werden. Dazu dienen z. B. die:

- Durchführung sog. Körper-Checks
- Anwendung rasch wirksamer Entspannungsverfahren
- Anwendung von Atemtechniken (Betonung der Ausatmung und der Atempausen)
- Analyse der aktuellen Situation
- Änderung des inneren Selbstgespräches und Verwendung positiver Gedanken und Formeln
- Veränderung der Körperhaltung und -bewegung

Die allmähliche Aufgabe des Vermeidungsverhaltens und die Entwicklung einer vertrauensvolleren Beziehung zum eigenen Körper und den eigenen Fähigkeiten sind wichtige Schritte in einer Angsttherapie. Hier in der Klinik wollen wir Ihnen die Bedingungen schaffen, die Ihnen diese Schritte ermöglichen.

## 4 Materialien für die Angstbehandlung

---

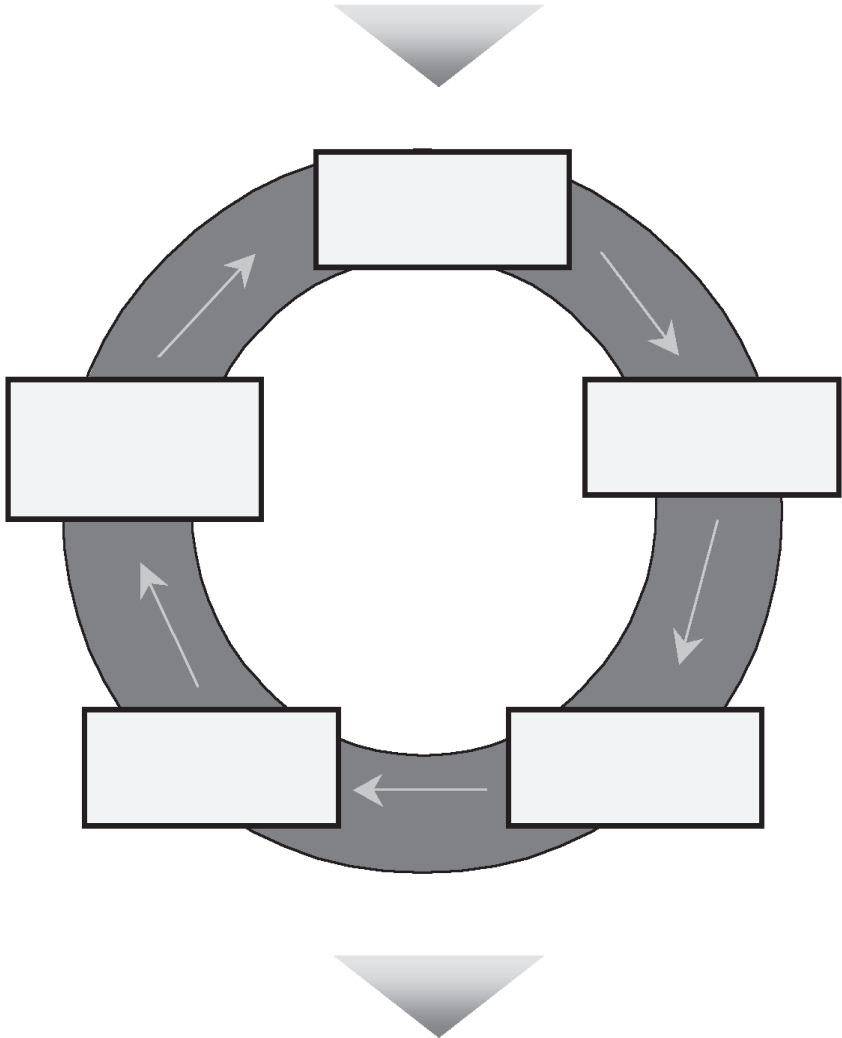
### 11 Fragen zu Beginn

1. In welchen Situationen werden bei mir Angstbeschwerden ausgelöst? Was haben diese Situationen gemeinsam?
2. Welche körperlichen Angstbeschwerden treten bei mir genau auf?
3. Welche Angstgedanken treten bei mir auf, die die Angst auslösen oder verstärken?
4. Welche Gefühle treten im Zusammenhang mit einer solchen Situation auf?
5. Welche Verhaltensweisen zeige ich, wenn die Beschwerden besonders stark auftreten?
6. Welche anderen Personen sind in meine Angstsituation und mein Angstverhalten mit einbezogen? Wie verhalte ich mich zu dieser(n) Person(en)? Was tut (tun) diese Person(en)?
7. Welche Auswirkungen haben sich durch die Angsterkrankung für meine Lebensbereiche ergeben:
  - Arbeit, Ausbildung, häusliche Arbeiten und Freizeit?
  - Partnerschaft, Familie und Freunde?
  - körperliche Verfassung, Selbstwertgefühl und persönliches Empfinden?
8. Was wird sich in den verschiedenen Lebensbereichen ändern, wenn ich mit meiner Angst umgehen kann?
9. Was werde ich dadurch gewinnen, was verlieren?
10. Glaube ich, daß ich es schaffen kann?
11. Will ich die Mühe auf mich nehmen?



## Mein persönlicher Angstkreis

Nutzen Sie zum besseren Verständnis Ihrer Angstsymptomatik den folgenden leeren Angstkreis. Schreiben Sie Ihre persönlichen körperlichen Symptome, Gedanken und Gefühle in die leeren Kästchen, um sich die Zusammenhänge bewusst zu machen.



## Angstsituationsliste/Angstthermometer

Erstellen Sie eine Liste der Situationen, in denen Angst auftritt. Überlegen Sie, in welchen Situationen schon einmal oder immer wieder Angstbeschwerden aufgetreten sind. Bestimmen Sie selbst mit Hilfe des „Angstthermometers“ wie intensiv die Angst in solchen Situationen war, bzw. - schon beim Gedanken daran - ist. Dabei sind auch Situationen wichtig, mit denen Sie sich nicht mehr konfrontieren, die Sie also vermeiden. Durch die Messwerte auf dem Angstthermometer entsteht die „Angsthierarchie“. Bitte nehmen Sie viele Situationen, die hier in der Klinik oder in Bad Pyrmont oder Umgebung aufgesucht werden können.

### Visuelle Analogskala: „Angstthermometer“

Situationen

Angstwert

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

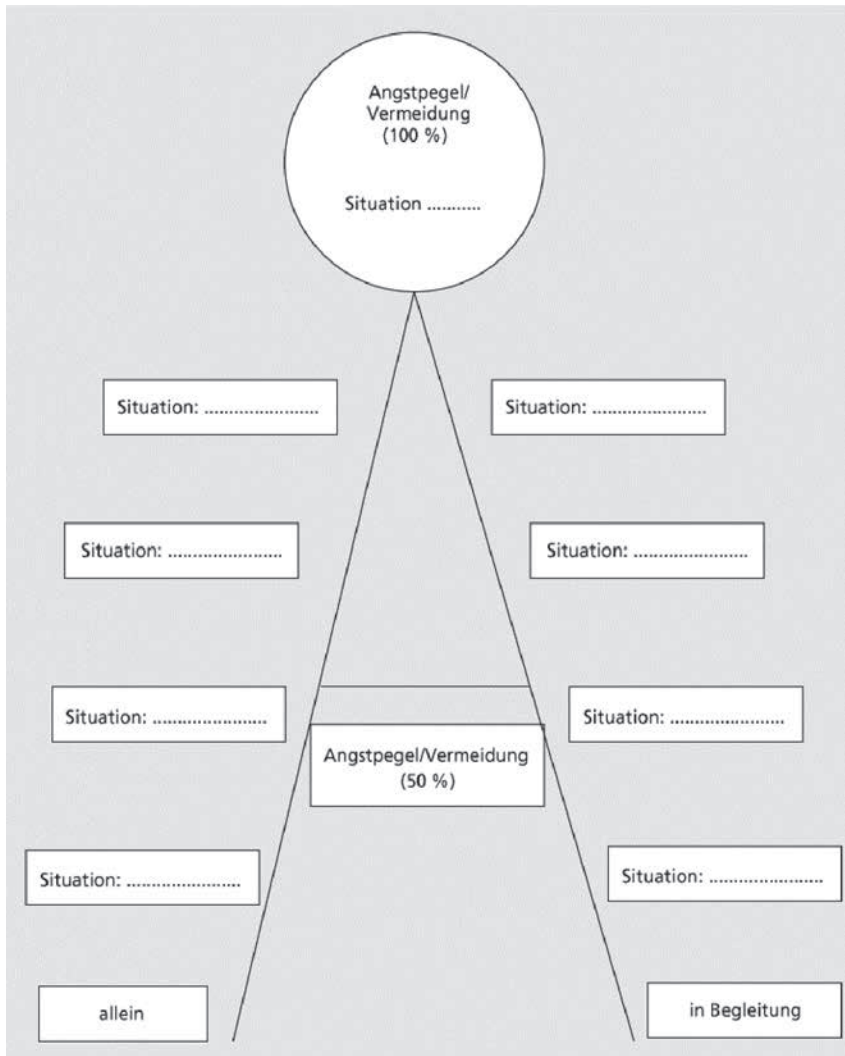
0      1      3      4      5      6      7      8      9      10

keine Angst

mittlere Angst

maximale Angst

# Angstskala



## Vermeidungsliste

Bitte überlegen Sie hier einmal die verschiedenen Formen Ihrer Vermeidungen (Vermeidungsstrategien).

1. Situationen, die im voraus gemieden werden:

2. Fluchtverhalten in beängstigenden Situationen:

3. Sicherheitssignale, Hilfen, Medikamente gegen die Angst, die immer mitgenommen werden, u. ä.:

4. Anderes Vermeidungsverhalten

# 5 Angstübungen

---

## Vorbereitung der Angstübungen

1. Erstellen eines Übungsplanes: Wählen Sie zusammen mit Ihrem Bezugstherapeuten einzelne Übungen aus und besprechen Sie, welche Übungen alleine und welche zunächst nur in Begleitung (z. B. Therapeut) möglich sind. In der Regel sollten Sie mit mittelschweren Übungen (siehe Angstskala) beginnen und rasch zu den schwersten Übungen vorangehen. Jede Übung sollten Sie möglichst häufig wiederholen.
2. Es ist gut, sich vor der Übungsphase noch einmal die eigenen Ziele zu vergegenwärtigen und die notwendigen Entscheidungen ganz bewusst zu treffen.
3. Legen Sie den Zeitpunkt der Übungen genau fest.
4. Beachten Sie, dass Sie sich vor der Übung genügend damit beschäftigen können. Denken Sie daran, dass Sie nach der Übung genug Zeit haben, um sich ausruhen zu können (auch für die „Belohnung“).
5. Schließen Sie die möglichen Vermeidungen (siehe Vermeidungsliste) in Ihre Überlegungen ein: Vermeiden Sie nichts, außer Vermeidungen!
6. Führen Sie über Ihre Angstübungen Protokoll. Dieses Protokoll kann Ihnen bei der anschließenden Bewertung Ihrer Übungen helfen, eine realistische Einschätzung über den Erfolg des Trainings zu gewinnen.
7. Bewerten Sie den Erfolg der Übung nach Ihrem eigenen Empfinden. Durch das Besprechen der Angstübungen (z. B. in der Gruppe) können Sie Vermeidungsverhalten identifizieren und diese bei der Durchführung der nächsten Übungen berücksichtigen.

## **Die 7 Regeln der Angstkonfrontation**

1. Wählen Sie aus Ihrer vorher erarbeiteten Situationsliste (siehe Angstskala) eine Übung aus. Überlegen Sie, was genau bei Ihnen die Angst auslöst.
2. Planen Sie für die Übungen genügend Zeit ein, damit Sie sie nicht vorzeitig abbrechen müssen. (Bis zu zwei Stunden mit einer kurzen Pause nach jeder Stunde).
3. Lassen Sie, wenn Sie während der Übung die Angst empfinden, die Angstreaktion genau so ablaufen, wie Sie sie kennen, ohne zu vermeiden.
4. Bleiben Sie - ohne etwas zu verändern - so lange in der Situation, bis Sie ein deutliches Abnehmen der Angst feststellen (2 - 3 Skalenwerte auf dem „Angstthermometer“).
5. Konzentrieren Sie sich auf nichts anderes als auf die Angst: Bewerten Sie die Stärke der Angst, lenken Sie sich nicht ab, vermeiden Sie nicht.
6. Konzentrieren Sie sich auf die Situation und auf Ihre Körperreaktionen. Beurteilen Sie fortlaufend, was in Ihnen vorgeht.
7. Gönnen Sie sich zum Ende der Konfrontation Ruhe und vor allem eine Belohnung.

## Expositions-Rationale (Erklärung der Konfrontationstherapie)

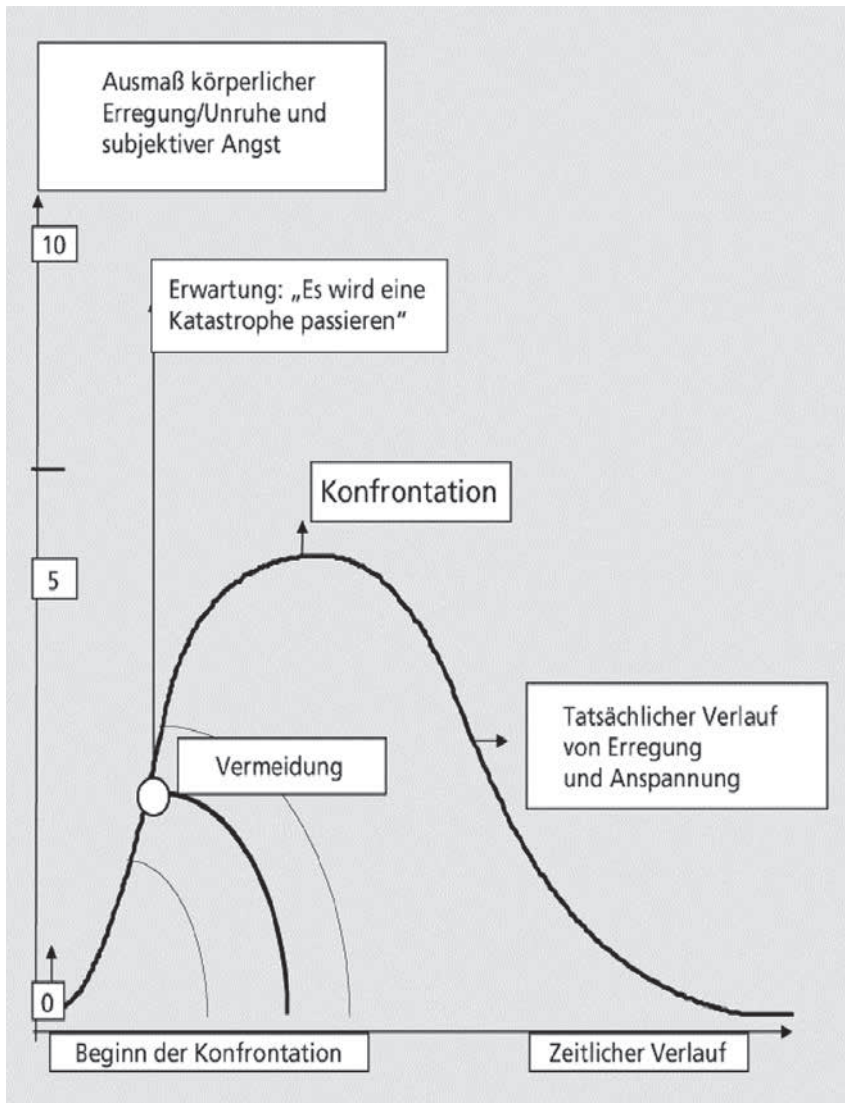


Abb. 3 nach Meermann, Okon (2006)

## **Regeln zum Umgang mit Panik**

- Denken Sie daran, dass in der Panik ausschließlich normale, aber übertriebene, Körperreaktionen ablaufen.
- Erinnern Sie sich, dass Gefühle der Panik unangenehm, aber nicht schädlich, gefährlich oder gar lebensbedrohlich sind.
- Achten Sie darauf, was gerade hier und jetzt geschieht, nicht aber auf das, was Sie fürchten, was passieren könnte.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperempfindungen, was Sie hören, sehen, riechen und tasten können.
- Verschlimmern Sie die Panik nicht durch angsterzeugende Gedanken.
- Warten Sie ab und lassen Sie der Panik Zeit, von selbst zu vergehen. Bekämpfen Sie sich nicht und laufen Sie nicht vor ihr davon.
- Denken Sie daran, dass jedes Auftreten von Angst eine gute Gelegenheit ist, Fortschritte zu machen.
- Atmen Sie ruhig, langsam und regelmäßig, aber nicht zu tief.
- Bemühen Sie sich, langsam weiterzumachen und besonnen zu bleiben. Es ist nicht nötig, sich zu beeilen.



## 6 Medikamente bei Angsterkrankungen

---

Bei ausgeprägten, häufig auftretenden sowie lang anhaltenden Angststörungen kann es aus medizinischer und psychotherapeutischer Sicht angezeigt sein, eine medikamentöse Therapie, unterstützend zur Psychotherapie, einzuleiten. Oft schafft dieses erheblich bessere Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung der Störung.

Naturgemäß haben gerade oft Patienten mit Angsterkrankungen Vorbehalte gegen eine solche Medikation. Gerade hier ist eine gewissenhafte Aufklärung vor Einleitung der Medikation angezeigt. Des Weiteren wichtig ist bei der Wahl des Medikamentes ein Blick auf die zugrunde liegende Beschwerdesymptomatik. Stehen z. B. innere Unruhe und Agitiertheit im Vordergrund, ist es sinnvoll, auf einen anderen Medikamententyp zurückzugreifen, als bei Angststörungen, bei denen eine depressive Komponente und Antriebsarmut dominiert.

Insgesamt stehen eine Reihe von Medikamenten bei Angsterkrankungen zur Verfügung. Am besten bewährt haben sich Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva. Diese Medikamente werden heute mit gutem Erfolg bei der Behandlung von Angsterkrankungen eingesetzt und sind in der Regel gut verträglich. Wichtig ist jedoch die regelmäßige Einnahme, da diese Medikamente eine konstante Wirkmenge im Blut aufbauen müssen, um ihre Wirkung zu entfalten. Sie sind also als Bedarfsmedikation nicht angezeigt. Sie erzeugen keine Abhängigkeit.

Medikamente aus der Gruppe der Sedativa (Benzodiazepine) wirken stark angstlösend und beruhigend und werden im Akutfall mit gutem Erfolg verwendet. Allerdings können sie innerhalb kurzer Zeit eine psychische und physische Abhängigkeit erzeugen und sind daher nur als Bedarfsmedikation, nicht jedoch als Dauermedikation zur Behandlung von Angsterkrankungen geeignet.

Der Einsatz all dieser Medikamente kann eine sinnvolle Ergänzung zu einer Psychotherapie darstellen und oftmals bei der Auseinandersetzung mit den zugrunde liegenden Problembereichen und Angstexpositionsübungen helfen.

## 7 Angstliteratur

---

### Selbsthilfebücher

**Hambly, K.:** Am liebsten ginge ich nicht mehr aus dem Haus. Agoraphobie und Panikattacken überwinden. Weinheim: Beltz 2000

**Leidig, S.; Glomp, I.:** Nur keine Panik! Ängste verstehen und überwinden. München: Kösel-Verlag 2003

**Matthews, A. et al.:** Platzangst. Ein Übungsprogramm für Betroffene und Angehörige. 2. Aufl. Basel: Karger Verlag 1994

**Schmidt-Traub, S.:** Angst bewältigen. Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie. Berlin: Springer 1997

**Wittchen, H.-U.:** Wenn Angst krank macht. Störungen erkennen, verstehen und behandeln. Würzburg: Bonitas-Bauer 2003

**Wittchen, H.-U. et al.:** Panik-Ratgeber. Was Sie schon immer über die Behandlung von Panikstörungen wissen wollten. Freiburg: Karger 1997

### Weiterführende Literatur

**Meermann, R ; Okon, E.:** Agoraphobie, Panikstörung, Spezifische Phobien. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Leitfaden für Therapeuten. Suttgart: Kohlhammer Verlag 2006





**Zentrum für Verhaltensmedizin**  
Bad Pyrmont

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Medizinischen Hochschule Hannover

Ärztlicher Direktor:  
Dr. med. Reinhard Thiel

Bombergallee 10  
31812 Bad Pyrmont

Call free: 0 800 700 619 0  
Fax: 0 52 81 6 19-666  
pyrmont-kontakt@median-kliniken.de  
www.median-kliniken.de