

Dr. med. Dunja Voos

TRITT AUS DEM SCHATTEN DEINER

ANGST



Tiefe Ängste verstehen,
greifbar machen
und überwinden

Dein
7-Schritte-
Programm

humboldt

Dr. med. Dunja Voos

Tritt aus dem Schatten deiner Angst

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

INHALT

Vorwort

6

Das 7-Schritte-Programm – wie du mit diesem Buch arbeitest

8

Angst ist menschlich	8
Die Angst in den Griff bekommen	12
Der tiefenpsychologische Ansatz	13

Schritt 1: Finde Worte für deine Angst

18

Lerne, über deine Angst zu sprechen, denn wenn du darüber sprechen kannst, hältst du sie in deinen Händen

Über die namenlose Angst	18
Angstzustände „mit Grip“ und „ohne Grip“	19
Wenn Unbewusstes bewusst wird, geht die Angst zurück	24
Lerne, deine Angst zu beschreiben	30
Phobie, Furcht und generalisierte Angst	33
Angst und frühes Trauma: Psychotische Ängste	34
Panikattacken in der Nacht	38
Thought-Action-Fusion: Die Angst vor Denken und Tun	45
Der Diagnosen-Salat	49
Die strukturelle Reife bestimmt die Angst mit	52
Medikamente: Ja oder nein?	54
Hypnose gegen Angst?	56
Kann ich meine Angst heilen oder lerne ich nur, mit ihr umzugehen?	58

Schritt 2: Erfahre Beruhigung durch Sinnlichkeit

63

*Dich selbst zu beruhigen ist eine Kunst, die du erlernen kannst.
Sie gibt dir Sicherheit, sodass du dich freier bewegen kannst*

Warum kann mich nichts beruhigen?	63
Finde gute Bücher, gute Musik und gute Menschen	68
Still werden will gelernt sein	70

Schritt 3: Stelle eine Verbindung zu deinem Körper her

74

Wenn du dich in deinem Körper geborgen fühlst, fühlst du dich überall zu Hause

Wenn der Körper verrücktspielt	74
Körperbeschwerden verringern das Schuldgefühl	77
Körperliche Beschwerden können eine Erinnerung an Traumata sein	79
Was tun bei körperlichen Überreaktionen?	80
Angst und Sexualität	84
Im Alptraum zeigen sich körperliche Regungen	89
Selbstbestimmtheit reduziert die Angst	90
Yoga hilft bei Angststörungen	92

Schritt 4: Stelle gute Beziehungen her

97

Seelische Gesundheit heißt in Beziehung sein

Übertragung: Warum sehe ich in anderen die Bedrohung?	97
Einsamkeit bewältigen	100

Schritt 5: Suche nach der Wahrheit

105

Wenn du deine inneren Wahrheiten kennst, kannst du nicht mehr so tief fallen

Ablenken oder in sich gehen?	105
Die Angst vor dem Verrücktwerden	109
Mythen und Märchen machen Angst – und helfen dir aus deiner Angst	113
Auch ich bin böse: Über Abwehrmechanismen	117
Wie Wahrheit die Angst nimmt	122

Schritt 6: Entdecke das Träumen und das Spielen 129

Traum und Spiel eröffnen dir neue Wege und ermöglichen dir, deine Ziele zu erreichen

Es kann nichts werden, was ich vorher nicht geträumt habe	129
Die Angst vor Esoterik, Telepathie und Religion verstehen	133
Mit Ohnmacht umgehen lernen	139

Schritt 7: Finde durch Disziplin zu deiner Stabilität 145

Wenn du ein gutes Maß an Stabilität und Flexibilität findest, wirst du von deiner Angst nicht mehr so leicht überrascht

Disziplin erlernen	145
Routinen aufbauen	153
Ausgewogenheit finden	156
Wie Motivation finden?	161
Sterben lernen heißt leben lernen	165
Neues kann kommen	170

Die 7 Schritte auf einen Blick 173

Schritt 1: Finde Worte für deine Angst	174
Schritt 2: Erfahre Beruhigung durch Sinnlichkeit	174
Schritt 3: Stelle eine Verbindung zu deinem Körper her	175
Schritt 4: Stelle gute Beziehungen her	175
Schritt 5: Suche nach der Wahrheit	176
Schritt 6: Entdecke das Träumen und Spielen	177
Schritt 7: Finde durch Disziplin zu deiner Stabilität	177

Anhang 179

Quellen	179
Hilfreiche Adressen	183

VORWORT


The header features a teal background with numerous white and grey silhouettes of birds in flight, scattered across the top and middle of the page.

„Warum hilft mir eigentlich nichts von dem, was ich lese, wenn ich eine Panikattacke habe?“, fragte ich mich. Meine Angst käme daher, dass ich die Dinge falsch bewerte, hörte ich. Sie käme aus grauer Vorzeit, als die Menschen noch Angst vor dem Säbelzähntiger hatten. Wenn ich achtgäbe auf meine Gedanken, könnte ich meine Angst reduzieren, las ich. Manches half mir ein bisschen, doch nichts brachte mich wirklich weiter.

Vielleicht geht es dir ähnlich wie mir damals: Du bist ständig im Kampf mit deiner Angst. Du hast das Gefühl, etwas falsch zu machen, weil dir nichts hilft. Du hast schon vieles ausprobiert, aber die Angst will nicht vergehen. Wenn es dir so ergeht, könnte dieses Buch hilfreich für dich sein, denn es behandelt vor allem die hartnäckige Angst, die schwer zu bewältigen ist.

Ich hatte früher oft Angst, verrückt zu werden oder zu sterben, ohne dass ich diese Angst hätte einordnen können. Ich wollte meine Angst in den Griff bekommen, aber es war umgekehrt: Sie hatte mich im Griff.

Ich begann einen langen Weg, auf dem ich alles ausprobierte: autogenes Training, Verhaltenstherapie im Selbststudium, Glauben und Religion, Hypnose, Tiefenpsychologie, Yoga und Psychoanalyse. Ich sprang damals ohne Internet und völlig ahnungslos in mein Vorhaben „Psychotherapie“. Ich landete bei einer Psychotherapeutin mit einer Couch in der Praxis. „Da lege ich mich niemals drauf!“, sagte ich.



Auf Dauer fand ich selbst die größte Hilfe in der Kombination aus Psychoanalyse (nach einiger Zeit dann doch im Liegen auf der Couch) und Yoga. Beide Therapieformen stellen die Beziehung zum Therapeuten in den Mittelpunkt. Und das ist der heilsame, aber auch schwierige Punkt. Schlechte Beziehungen können Angst und krank machen, doch schon eine einzige gute Beziehung kann heilsam sein. Da ich so gute Erfahrungen mit diesen Methoden gemacht habe, wirst du in diesem Buch vorwiegend psychoanalytische Sichtweisen finden. Ich beschreibe sie so, dass du sie verstehen kannst, und weise auch auf andere Hilfsmöglichkeiten hin.

Heute bin ich selbst Psychotherapeutin und kann nachvollziehen, wie sich meine Patientinnen und Patienten auf den verschiedenen Stufen ihrer Entwicklung fühlen. Auch wenn du selbst ganz andere Erfahrungen machst als ich, so kann ich mir vorstellen, dass dir die „7 Schritte“ helfen können, deine Angst zu lindern. Du brauchst sehr viel Geduld und einen langen Atem, um die vielen kleinen Fortschritte zu fühlen. Aber zu merken, dass du selbstwirksam sein kannst, ist schließlich eine wunderbare Belohnung. Ich freue mich, dich mit meinem Buch auf diesem Weg zu begleiten.

Deine

Dunja Voos

DAS 7-SCHRITTE- PROGRAMM – WIE DU MIT DIESEM BUCH ARBEITEST

„Was hast du?“, fragt die Freundin. „Ich weiß es nicht“, antwortest du vielleicht. Es hat dich wieder erwischt: Deine Angst taucht wie aus dem Nichts auf und du kannst kaum beschreiben, wie dir geschieht. Niemand und nichts scheint dich beruhigen zu können. Vielleicht glaubst du, du hättest eine schreckliche Krankheit. „Wann finde ich endlich Hilfe?“, fragst du dich.

Angst ist menschlich

Wir können vor so vielem Angst haben: Angst, es nicht zu schaffen, Angst vor der Prüfung, vor Nähe, vor dem Alleinsein, vor Krankheit, Sterben und Tod. Ohne Angst ist der Mensch nicht denkbar. „Je ursprünglicher ein Mensch, umso tiefer die Angst“, sagte der Philosoph Søren Kierkegaard (1813–1855).

Das Wort Angst ist verwandt mit dem Begriff der Enge. Wenn du Angst hast, fühlst du eine Enge auf der Brust. Im Supermarkt kommt

die Angst, wenn es dir unter den vielen Menschen zu eng ist. Und wenn du nachts aufwachst, zitterst du vielleicht vor Angst, weil du den Druck der ganzen Anforderungen spürst.

Vielleicht ist deine Angst vor dem Unbekannten riesig groß, wohingegen dir die Angst vor dem Hund oder vor dem dunklen Wald harmlos vorkommt. Verzweiflung kommt auf. Vielleicht hast du Sorge, dass deine Angst so schwer und die Bedrohung so groß wird, dass es keine Hilfe mehr für dich gibt. Du fühlst dich vielleicht, als gäbe es keinen Ausweg für dich. Manche Menschen haben große Angst vor dem Tod und fühlen sich hoffnungslos, weil der Tod ja eine Realität ist, die sich nicht wegreden lässt. Doch wie groß deine Angst auch sein mag: Es gibt Hilfe.

„Normale“ Angst erkennst du daran, dass sie einen Sinn ergibt und dass du sie mit anderen teilen kannst. Wenn du Angst vor einer Prüfung oder vor einem Gewitter hast, ist das auch für andere verständlich. Du kannst mit anderen einfach darüber sprechen. Sogenannte „krankhafte“ Angst ist jedoch schwer zu erklären. Da wir Menschen innerlich ein gutes Gefühl dafür haben, was „normal“ im Sinne von „gesund“ ist, erkennst du „krankhafte“ Angst unter anderem daran, dass du selbst vielleicht denkst: „Das ist nicht mehr normal.“ Bei der krankhaften Angst leidest du so sehr, dass du merkst, dass du Hilfe brauchst, um mit ihr klarzukommen.

Wie groß deine Angst auch sein mag: Es gibt Hilfe.

Wenn du an schwerer Angst leidest, dann hat diese Angst einen langen Entstehungsweg hinter sich. Du hast in deinem Leben vieles erlebt, was schließlich zu deiner scheinbar unerklärlichen Angst geführt hat. Vielleicht fühlst du dich so gelähmt und so gebannt, dass du dich kaum auf etwas anderes konzentrieren kannst. Vielleicht magst du kaum noch das Haus verlassen.

Ängste sind hoch individuell. Deine Vergangenheit, deine Beziehungen und dein Körper haben zusammen mit deiner Seele zu einer Angst geführt, die nur du ganz besonders gut kennst. Doch du bist nicht allein. Es gibt einige Mechanismen, die zur Angststörung führen und die sich erklären und verstehen lassen. In diesem Buch wirst du mögliche Erklärungen und Tipps zur Selbsthilfe finden. Es gab einen Weg hinein in diesen unangenehmen Zustand, also gibt es auch einen Weg hinaus.

Ich selbst habe zu Beginn meines Medizinstudiums eine schwere Angststörung bekommen. Anfangs erschien es mir fast unmöglich, herauszufinden, was ich da überhaupt habe. Was war das, was meinen Körper und meine Seele in

Ich habe letzten Endes die Zuversicht gewonnen, dass sich selbst sehr schwere Ängste beruhigen lassen.

einen so schrecklichen Zustand versetzte? Übelkeit, Angst vor dem Erbrechen, Durchfall, Atemnot und Zittern gepaart mit einem schrecklichen Gefühl der Bedrohung ließen

mich verzweifeln. „Daran stirbst du nicht“, sagte der Hausarzt. Doch ich glaubte ihm nicht, denn es fühlte sich wie Sterben an. Irgendwann hatte ich Angst davor, wieder einen neuen Angstanfall zu bekommen. Die „Angst vor der Angst“ war geboren.

Ich begab mich auf eine sehr lange Suche, probierte sehr vieles aus und brauchte viele Jahre, um diese schreckliche Angst nach und nach verlieren zu können. Ich musste erfahren, was für ein steiniger Weg das ist. Ich habe aber letzten Endes die Zuversicht gewonnen, dass sich selbst sehr schwere Ängste beruhigen lassen und Träume in Erfüllung gehen können. Wenn du die schweren Ängste nach und nach überwinden kannst, erlangst du dabei besondere Fähigkeiten, die dir dabei helfen, dich dem Leben ganz zu widmen.

Mit diesem Buch möchte ich dir etwas an die Hand geben, das dir helfen kann, aus deiner Angst zu finden. Dabei wirst du sehen, dass Beziehung ganz besonders wichtig ist. Du und ich, wir haben in diesem Moment auch eine Art von Beziehung. Ich stellte mir beim Schreiben meine Leser und Leserinnen vor, und du fühlst dich jetzt beim Lesen vielleicht von mir angesprochen. Du machst dir vielleicht Fantasien über mich. Das kann schön sein, aber vielleicht auch Angst machen, denn Beziehung kann leicht zu nah werden und zu einer Art Verfolgungsangst führen, wenn man sich selbst nicht gut abgegrenzt fühlt. Du kannst jedoch in diesem Buch lernen, dich abzugrenzen.

Unsere Beziehungen beeinflussen unser Seelenleben stark. Manchmal wären wir vielleicht gerne „total unabhängig“. Doch gerade unsere Angst erinnert uns daran, dass wir Menschen abhängige Wesen sind. Da gibt es Menschen, die uns beruhigen können, und solche, die unsere Angst verstärken.

Es ist nicht immer leicht, eine gute Beziehung zu uns selbst und zu anderen herzustellen. Vielleicht fühlst du dich manchmal unendlich einsam. Oder du fühlst dich durch zu große Nähe von anderen Menschen eingeengt. Vielleicht traust du dich nicht, deine aggressiven Gefühle oder deine Zuneigung zu äußern. Du zeigst anderen dann nicht, wie es dir geht, weil du dich vor ihren Reaktionen fürchtest. Doch dann fühlst du dich eingeengt in dir selbst. Du fühlst dich immer unwohler und schon kann die Angst wieder wachsen. Du wirst sehen, wie sich deine Angst dadurch verringern kann, indem du mithilfe dieses Buches lernst, mit anderen über deine Bedürfnisse, deine Gefühle und besonders über deinen Ärger zu sprechen.

Die Angst in den Griff bekommen

Mit den 7 Schritten möchte ich dir einen Weg aufzeigen, wie du durch Arbeit an den Eckpfeilern Sprache, Sinnlichkeit, Körper, Beziehung, Wahrheitssuche, Traum und Disziplin zu einem angstfreieren Leben finden kannst. Dabei geht es nicht darum, deine Angst „in den Griff“ zu bekommen. Denn wenn du das versuchst, wirst du vielleicht verzweifeln, weil das – gerade am Anfang – nur schwer möglich ist.

Anstatt die Angst in den Griff zu bekommen und sie damit „abzuwürgen“ und mundtot zu machen, wollen wir uns von der Angst eine Geschichte erzählen lassen. Mit den 7 Schritten kannst du an einen Punkt kommen, an dem du innerlich deine Hände öffnen kannst, um deine Angst dort hineinzulegen und zu halten.

Wenn du verstehen lernst, was eigentlich in deiner Seele passiert, dann ist es, als würdest du dir Winterreifen auf dein Auto ziehen: Es

Wir können lernen, offen zu werden für unser Unbewusstes, und unbewusste Anteile bewusst werden zu lassen.

rutscht nicht länger im Schnee, sondern es kann sich mit seinen Rillen im Schnee festhalten und sozusagen mit dem Schnee zusammenarbeiten. Wenn du dieses Buch in Händen hältst, ist dies vielleicht ein erster

Schritt hin zu einem Gefühl von mehr „Grip“. Dein Körper wird dir auf diesem Weg zu deinem wichtigsten Anker werden.

Du wirst lernen, deine Abwehrmechanismen zu erkennen und vielleicht sogar etwas abzubauen. Abwehrmechanismen wie Verleugnung, Verdrängung und Vermeidung, aber auch Überanpassung können auf Dauer deine Angst verstärken. Du begreifst mit der Zeit, dass die Welt es besser mit dir meint, als du denkst, und dass du dich nicht ständig schützen musst. Die Lösung liegt aus meiner Sicht in der Anerkennung von Wahrheiten – seien sie auch noch so schmerzhaft

und erschreckend. Achtsamkeit und radikale Akzeptanz gehören zum Finden der Wahrheit ebenso dazu wie Beziehungen, die dir dabei helfen, deine Wahrheiten anzunehmen.

Der tiefenpsychologische Ansatz

Der Weg hinaus aus der Angst fängt oft mit ganz einfachen Dingen an. Wenn du beginnst, dich ernst zu nehmen und auf deine Bedürfnisse zu achten, ist dies schon ein wirkungsvoller Schritt. Du bemüht dich vielleicht um mehr Selbstfürsorge und spürst bewusst, wie gut dir beruhigende Düfte oder Wellnessbäder tun. Am Anfang meines Weges aus der Angst standen Frauenzeitschriften und Pflegecremes. Ich habe mir Wohlfühlbilder angeschaut und gut duftende Lotionen ausprobiert. Bis heute weiß ich, wie wichtig diese ersten Schritte für mich waren.

Doch wie viel mehr es braucht, um schwere Ängste zu beruhigen und ein positiveres Erleben im täglichen Leben zu finden, wurde mir erst mit der Zeit klar. Ich begann damals mit verhaltenstherapeutischen Techniken, doch mir persönlich reichte das nicht. Wenn ich Entspannungsübungen durchführte, wurde alles eher noch schlimmer. Es wollte mir einfach nicht gelingen, die schweren Ängste durch Gedanken und Neubewertungen zu beeinflussen. Also ging ich dem nach, was ich schon lange spürte: Ich suchte eine Therapieform, bei der ich über eine lange Zeit mit einem beruhigenden Therapeuten zusammenarbeiten konnte. Dieser Drang in mir war unbändig. Der Ansatz, der mir half, war ein tiefenpsychologischer. Während die Verhaltenstherapie ihren Schwerpunkt auf das bewusste Denken legt, geht es in der tiefenpsychologischen Therapie hauptsächlich um das Unbewusste in der Beziehung zum Psychotherapeuten bzw. zur Psychotherapeutin.

Über die Jahre konnte ich dabei verschiedene Faktoren ausmachen, die tiefgreifend wirken. Ich spürte, wie die einzelnen Faktoren ineinandergriffen. Ich erkannte 7 Schritte, die es mir dauerhaft ermöglichen, mich selbst zu beruhigen und eine befriedigende Beziehung zu mir selbst und mit anderen zu führen. Worte zu finden, Sinnlichkeit bewusst zu erleben, eine gute Verbindung zum eigenen Körper zu haben, gute Beziehungen zu pflegen, die Wahrheit zu suchen, das Träumen und Spielen wertzuschätzen und schließlich das durch Erfahrung Gelernte durch Disziplin zu festigen sind die Eckpfeiler, die meiner Erfahrung nach bei schweren Ängsten helfen können.

Das Wichtigste ist dabei aus meiner Sicht die Beziehung zu sich und anderen Menschen. Ich habe erfahren, dass keine andere Psychotherapiemethode so viel Beziehung anbietet wie die Psychoanalyse. Von

Ich schrieb dieses Buch, damit du eine Ahnung davon bekommst, was du brauchst, um aus der schweren Angst zu finden.

der Psychoanalyse abgeleitet ist die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Während die Psychoanalyse mehrmals pro Woche stattfindet, ist die tiefenpsychologische Behandlung in der Regel auf eine Sitzung pro Woche begrenzt. Auch

sie beschäftigt sich vorrangig mit dem Unbewussten. Für viele ist die tiefenpsychologische Therapie ein guter Anfang und für manche ist sie auch vollkommen ausreichend.

Ich fragte mich, wie ich Lesern und Leserinnen die Wirkfaktoren näherbringen kann, auch wenn sie selbst noch keine Psychoanalyse oder tiefenpsychologische Psychotherapie erlebt haben. Ich schrieb dieses Buch, damit du selbst eine Ahnung davon bekommen kannst, welche Zutaten du brauchst, um aus der schweren Angst zu finden.

Dabei ist es nicht so wichtig, dass du die Schritte aufeinander aufbaust. Die 7 Schritte greifen ineinander: Wenn du eine gute Beziehung zu dir und deinem Körper aufbaust, dann verbessert sich auch die Beziehung zu deinen Mitmenschen. Und umgekehrt: Wenn du eine intensive Beziehung zu jemandem hast, der dich mit all deinen Gefühlen wirklich ernst nimmt, dann beginnst du auch, dich selbst besser zu pflegen, deine Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und dich mit ihnen zu beschäftigen.

Wenn du dir die Möglichkeit gibst, sinnliche Erfahrungen zu machen, indem du z. B. schwimmen gehst oder einen Barfuß-Waldspaziergang machst, dann wirst du dir selbst mehr wert. Du hast dann auch Lust auf mehr. Wenn du dir selbst genauer zuhörst, findest du mit der Zeit auch leichter Worte, um mit anderen über dein Befinden sprechen zu können. Und wenn du mehr Selbstliebe entwickeln kannst, dann fällt es dir auch zunehmend leichter, deine inneren Wahrheiten zu erkennen und zu akzeptieren.

Motor von all dem ist der Wunsch, ein besseres Leben zu führen. Du träumst vielleicht von einem bestimmten Beruf, doch du kannst ihn dir jetzt noch nicht für dich vorstellen. Der Traum ermöglicht dir aber erste Schritte. Vielleicht hast du als Kind schon gespielt, Stewardess zu sein, doch jetzt kannst du es dir mit deiner Flugangst kaum vorstellen. Doch am Anfang stehen immer Traum und Spiel. Träume halten sich nicht an die Gesetze der Realität, daher kannst du dich mit Träumen innerlich weiten und schauen, was dir in der Realität behilflich sein könnte, deinen Traum zu verfolgen. Deine Träume und deine realen körperlichen, finanziellen oder sozialen Grenzen können sich manchmal ganz schön beißen. In sicheren Grenzen träumt es sich jedoch leichter, und Träume können so manche Grenze erweitern.

Du kannst dieses Buch also querlesen oder Kapitel für Kapitel durchspielen – im Mittelpunkt steht der Wunsch nach dem angstfreieren Leben. Dieses Buch möchte dich darin bestärken, deinen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen und dich deinem Ziel zu nähern. Nur „Schritt 7: Finde durch Disziplin zu deiner Stabilität“ steht vielleicht ganz am Ende. Wenn du bemerkst, was du durch deine Selbstheilungsmethoden oder durch deine Therapie erreicht hast, kommt es darauf an, dich weiterzuentwickeln und das Gewonnene sorgsam zu halten. Schritt 7 kannst du am besten also ganz am Ende lesen. Doch auch das ist kein Muss, vielleicht hilft er dir auch gerade am Anfang, mit diesem Buch an dir selbst zu arbeiten.

Wenn du weißt, dass es ein langer Weg ist, wirst du nicht gleich aufgeben, wenn du zum hundertsten Mal eine schwere Angstattacke oder Depression erlebst, obwohl du dir doch schon so viel Mühe gegeben hast. Sich von schwerer Angst zu befreien ist ein großes Projekt. Es ist dem Projekt, ein Sternekoch oder ein außergewöhnlicher Künstler oder eine erfolgreiche Sportlerin zu werden, gar nicht unähnlich. Insofern geht es nicht um das schnelle Loswerden von Symptomen, wie es so mancher Angst-Ratgeber verspricht.

Ich möchte dir Mut für einen langen Weg machen. Angst reduziert sich auf wundersame Weise, indem du dich mit ganz anderen Bau-

Sich von schwerer Angst zu befreien ist ein großes Projekt. Ich möchte dir Mut für einen langen Weg machen.

stellen beschäftigt, z. B. mit der Partnersuche, mit deiner Beziehung, mit deinem Körper oder mit deiner Bildung und deinem Beruf. Ein gesundes Leben zu führen, ist eine Kunst, die erlernt werden will. Dazu

gehört auch, dass sich deine Spiritualität weiterentwickelt. Was dir lange Angst machte, kannst du vielleicht auf eine neue Weise erleben. Dich mit deiner Angst auseinanderzusetzen, ist viel mehr, als mit

Symptomen zu kämpfen – Angstreduktion ist nur möglich, indem die großen Themen des Lebens und Sterbens miteinbezogen werden.

Du spürst vielleicht, dass dein neues Wohlergehen, also dein „Gutgehen“, auch Arbeit ist. Diese Arbeit ist oft hart, aber sie macht auch Spaß, weil du dich durch das Dranbleiben zunehmend als selbstwirksam erleben kannst. Du merkst, dass durch dein Tun und auch durch dein Lassen einiges von dem wahr werden kann, was du dir erträumt hast.

Wenn du die 7 Schritte geschafft hast und dich als selbstwirksam erlebst, bekommst du auch mehr Lust, neue Dinge auszuprobieren. Viele gute Effekte werden sich erst nach einem längeren Weg zeigen, doch irgendwann stellst du erleichtert fest: „Diese Arbeit hat sich gelohnt!“

Vielleicht ist jetzt der Zeitpunkt für dich da, die ersten Schritte zu gehen. Ich freue mich, wenn ich dich mit diesem Buch dabei begleiten kann.



SCHRITT 1: FINDE WORTE FÜR DEINE ANGST

Lerne, über deine Angst zu sprechen, denn wenn du darüber sprechen kannst, hältst du sie in deinen Händen

Über die namenlose Angst

„Wenn ich noch einmal das Wort ‚Säbelzahniger‘ höre, dann raste ich aus“, dachte ich als junge Studentin. Wieder war ich wegen meines Herzrasens beim Hausarzt. Mein Kopf fühlte sich an wie Watte und ich fühlte mich wie von verborgenen Mächten bedroht. Es war, als fühlte ich Gespenster, die kein anderer sieht oder fühlt. Ich zitterte am ganzen Körper. Mir war sehr übel.

„Das ist eine Angststörung“, sagte der Hausarzt lapidar. „Weißt du, vor Urzeiten mussten wir Menschen noch vor dem Säbelzahniger fliehen. Heute gibt es zwar keine Säbelzahniger mehr, aber wir leben immer noch gefährlich: Da ist der Autoverkehr, der Stress im Beruf, das enge Kaufhaus. Wir haben immer noch genauso viel Angst wie unsere Vorfahren in der Wildnis, aber wir können heute nicht mehr wegrennen. Wir müssen sitzen bleiben und die Angst aushalten. Das ist es, was diesen Stress in dir auslöst.“

Vielleicht hast du diese Erklärung auch schon einmal gehört. Ich fand sie für den Anfang irgendwie hilfreich, weil ich wenigstens irgendeinen Anhaltspunkt hatte für mein inneres Durcheinander. Doch mit der Zeit dachte ich: So einfach ist das nicht. Wenn da jetzt ein Tiger vor mir säße, hätte ich natürlich Angst. Selbst wenn ich nicht weglaufen könnte, so wüsste ich ja: Da ist ein Tiger und es ist natürlich, dass ich Angst vor ihm habe. Ich könnte nach Hilfe rufen und jeder würde die Situation sofort erfassen. Jeder könnte mich verstehen und würde versuchen, mir zu helfen. Die „Angst vor dem Säbelzahn-tiger“ ist eigentlich eine konkrete Furcht. Und diese Furcht würde sich handfest anfühlen. Sie wäre greifbar.

Die Angst, die ich jedoch fühlte, war eine ganz andere. Sie war ein Schweben in meinem Kopf und ein furchtbarer Wirbel in meinem Körper. Ich konnte sie nicht benennen – es war eine namenlose Angst. Niemand konnte mich wirklich verstehen, und auch ich selbst war vollkommen ratlos.

Ich hatte das unangenehme Gefühl, völlig losgelöst von allem zu sein – niemand schien mehr da zu sein. Es war, als sei ich eine Ertrinkende. In meiner Vorstellung standen Menschen am Ufer, die mir die Hand reichen wollten, aber mich nicht erreichen konnten. Ich zitterte am ganzen Körper. „Nur nicht verrückt werden!“, sagte ich mir. Nichts konnte mich beruhigen. Was war nur mit mir los?

Angstzustände „mit Grip“ und „ohne Grip“

Wenn du Angst hast, dann spürst du wahrscheinlich, wie körperliche Symptome deine Angst begleiten. Vielleicht bekommst du Durchfall, dir wird schwindelig und du hast das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Vielleicht kannst du während dieser akuten Angstphase noch nicht einmal weinen, obwohl du es gerne möchtest. Vielleicht

hast du das Gefühl, dass dir alles entgleitet – die Angst weitet sich auf alles Mögliche aus.

Dieses Gefühl, nichts mehr im Griff zu haben, fühlt sich besonders unangenehm an. Es ist, als würdest du gleich in Ohnmacht fallen. Das kommt daher, dass bei dieser Angst dein vegetatives Nervensystem reagiert. Das vegetative Nervensystem ist das Nervensystem, das wir nicht direkt willentlich beeinflussen können. Es sorgt z. B. dafür, dass wir wie automatisch atmen, es regelt unsere Temperatur, unseren Schlaf-wach-Rhythmus, unsere Verdauung und unseren Blutdruck.

Weil wir dieses Nervensystem nur indirekt z. B. über Meditation oder über die Atmung erreichen können, heißt es auch autonomes Nervensystem. Das heißt: Es macht, was es will. Wenn dieses autonome Nervensystem für uns spürbar „anspringt“, dann haben wir das Gefühl, dass wir keine Macht mehr über uns selbst haben. Es ist, als würden wir den „Grip“ verlieren.

Während deiner Angst fühlst du dich vielleicht, als ob du schwebst.

Das Gefühl, nichts mehr im Griff zu haben, fühlt sich besonders unangenehm an.

Es ist, als müsstest du dich im Dunkeln bewegen und hättest nur wenig Anhaltspunkte, die dir Orientierung geben. Du kannst noch nicht einmal sagen, wovor du eigentlich Angst

hast. Du weißt nur, dass du in diesem Zustand nicht das Haus verlassen möchtest.

Das Straßenbahnfahren würde dir Angst machen, vor allem, wenn Betrunkene oder aggressive Menschen mitfahren. Du hast vielleicht Angst, dich mitten auf der Straße oder im Restaurant übergeben zu müssen. Du willst aber auch nicht allein zu Hause bleiben, weil dir das Alleinsein Angst macht. Kommt aber ein anderer, um mit dir zu sprechen, macht dir das vielleicht auch Angst. Es ist, als könnte dich

nichts beruhigen. In diesem Fall spricht man auch von „generalisierter Angst“, weil sie sich eben scheinbar auf alles bezieht.

Solch eine Angst wird auch als „namenlose Angst“ bezeichnet (Bion, 1962). Ich finde diesen Ausdruck sehr schön, denn er beschreibt so gut, wie es sich anfühlt. Diese wohl stärkste und unangenehmste Form der Angst geht häufig auf die sehr frühe Kindheit zurück. Säuglinge empfinden diese namenlose Angst, und wenn sie keine Mutter haben, die diese Angst aufnimmt, dann landet sie statt in der Seele der Mutter sozusagen in einem endlosen Raum. Bei der namenlosen Angst fühlt man sich völlig lost in space, verloren im Raum – so, als gäbe es keine Grenzen mehr.

Viele Psychoanalytiker gehen heute davon aus, dass wir uns an frühe Kindheitsereignisse zwar nicht bewusst erinnern können, dass wir uns aber über Körpersymptome und psychische Reaktionen eben doch irgendwie an etwas erinnern, was wir früher schon einmal erlebt haben.

Wenn z. B. ein Baby zu lange von der Mutter allein gelassen wird, dann entwickelt es ganz furchtbare Ängste. Das Baby „weiß“, dass es sterben muss, wenn die Mutter nicht zurückkommt und es füttert. Das Baby spürt in gewisser Weise, wie abhängig es von der Mutter und anderen Erwachsenen ist. Wenn es vergessen wird, dann muss es sterben, denn es kann noch nicht sprechen und sich nicht selbst helfen. Um sich bemerkbar zu machen, kann es einfach nur schreien.

Wenn wir erwachsen sind, sind wir zwar nicht mehr so hilflos, aber wenn wir von starker Angst überfallen werden, dann kann es sein, dass wir uns so hilflos fühlen wie ein Baby. Vielleicht kennst du das Gefühl der Todesangst während einer starken Angstattacke. Du sagst dir selbst, dass das nicht realistisch ist, und auch andere versuchen, dich zu beruhigen. Und doch fühlt sich diese Todesangst so echt an,

weil du sie vielleicht schon einmal erlebt hast und dich auf diese Weise an sie „erinnerst“. Du erinnerst dich vielleicht nicht bewusst an eine Szene aus der frühen Kindheit, aber vielleicht an eine Stimmung oder eine Atmosphäre. Du erinnerst dich vielleicht an ein Gefühl des absoluten Verlassenseins oder des Gequältwerdens.

Viele Psychoanalytiker gehen davon aus, dass du dieses schreckliche Gefühl, das du gerade erlebst, vielleicht schon als Baby erlebt hast, bevor du sprechen konntest. Daher fühlt sich diese Angst einerseits so echt an, ist aber andererseits auch so schwer zu fassen. Sie ist manchmal eng mit dem Gefühl verbunden, verrückt zu werden oder zusammenbrechen. Das Bild „Der Schrei“ (1895) von Edvard Munch bildet diese Angst gut ab: Da ist einer ganz einsam, abgeschieden von anderen Menschen, mit der Angst, verrückt zu werden. Niemand scheint ihn zu verstehen.

Ich fand es damals sehr tröstlich, zu entdecken, dass der Psychoanalytiker Donald Winnicott (1974) einen Text geschrieben hat mit dem Titel „Die Angst vor dem Zusammenbruch“. Ich dachte: „Ja, genau so fühlt es sich an: als würde ich gleich zusammenbrechen und als würde gleich nichts mehr gehen.“ Ich war erleichtert zu sehen, dass

Viele Psychoanalytiker gehen davon aus, dass du schreckliche Gefühle, die du gerade erlebst, vielleicht schon als Baby erlebt hast.

es zu diesem Gefühl Worte gibt. Das bedeutete ja, dass ich nicht allein damit war und dass man darüber sprechen kann.

Vielleicht hast du während deiner Angstattacken zudem ein Gefühl von Zeitlosigkeit. Auch dieses Gefühl spricht dafür, dass du eine sehr ähnliche Angst schon als kleines Kind empfunden hast, denn kleine Kinder haben noch ein ganz anderes Zeitgefühl. Wenn du daran denkst, wie lang dir die Zeit vom Mittag des Heiligen Abends bis zur Bescherung vorkam, spürst du wieder, wie langsam die Zeit für dich

als Kind verging. Wenn wir in Panik, in Schmerz oder in einer Notsituation sind, dann denken wir: „Dieser Moment hört nie wieder auf.“

Wir können uns vielleicht nicht vorstellen, dass es jemals wieder besser wird. Es ist ähnlich, wie wir uns im Sommer kaum vorstellen können, dass es im Winter gegen 17 Uhr schon dunkel ist. Ein Baby, das schreit, wenn es Hunger hat oder sich nicht wohlfühlt, kommt vermutlich in einen ähnlich zeitlosen Zustand, in dem es nur noch den momentanen Augenblick gibt.

Wenn Vater oder Mutter längere Zeit nicht auf ihr verängstigtes Kind eingehen, dann gerät das Baby in Todesangst. Das lässt sich an seinem Schreien gut hören. Das Baby findet seinen Zustand unerträglich. Es ist dann „ganz Hunger und ganz Kummer“ – es gibt nichts anderes auf der Welt als diesen unerträglichen Zustand der Verzweiflung. Es ist vermutlich, als versinke das Baby in der Zeitlosigkeit.

Wenn du selbst dich in einer Art Zeitlosigkeit untergehen siehst, kann es hilfreich sein, wenigstens vom Kopf her zu wissen, dass die Zeit weitergehen wird. Die Erfahrung zeigt, dass auch die stärkste Angstattacke wieder aufhören wird.

Sobald die schwere Angst aufhört, wirst du wahrscheinlich auch wieder fähig sein zu weinen, was du vermutlich als Erleichterung empfinden wirst. Du fühlst dich wieder bei dir angekommen und hast wieder mehr Kontrolle über dich selbst. Ziel bei der Therapie der Angst ist es, die irrationale Angst ohne Grip in eine Angst mit Grip umzuwandeln. Sigmund Freud (1856–1939), der Begründer der Psychoanalyse, nannte es so: „Wo Es war, soll Ich werden“ (Freud, 1933), also vereinfacht gesagt: Wo vorher nur Unbewusstes und Nicht-Steuerbares war, sollen wir uns bewusst darüber werden, was wir fühlen und denken, sodass wir wieder ein handlungsfähiges Ich bekommen.

SCHRITT 3: STELLE EINE VERBINDUNG ZU DEINEM KÖRPER HER

Wenn du dich in deinem Körper geborgen fühlst, fühlst du dich überall zu Hause

Wenn der Körper verrücktspielt

Bei einer Angststörung ist fast immer der Körper mitbeteiligt, denn die Angst ist mitunter nicht nur ein Gefühl, sondern auch ein Affekt. Im Gegensatz zu einem Gefühl, bei dem der Körper vergleichsweise ruhig bleiben kann, ist der Affekt eine Gefühlsreaktion, die mit stärkeren Körperreaktionen einhergeht. Bei einem Affekt spielt das vegetative Nervensystem eine große Rolle, also das Nervensystem, das du willentlich kaum beeinflussen kannst. Es steuert z. B. die Gefäßweite, also den Blutdruck, die Atmung, den Herzschlag und die Verdauung.

Bei einer Angststörung ist fast immer der Körper mitbeteiligt.

Bei einer Angststörung kommt es während der Panikattacken meistens zu starken körperlichen Symptomen. Die Folge können sein: Schwitzen, Durchfall, ein Wattegefühl im Kopf, Benommenheit, Atemnot, ein blasses Gesicht, kalte Hände sowie ein schneller Puls.

Schnell machst du dir dann vielleicht Sorgen um deinen Körper – vielleicht warst du schon oft beim Arzt, ohne dass er etwas Ernsthaftes feststellen konnte. Zu deinen schweren Ängsten gesellt sich die Hypochondrie hinzu, also die Angst vor Krankheiten. Dabei besteht nicht nur eine Angst vor körperlichen Krankheiten, sondern oft auch eine Angst vor psychischen Störungen wie z. B. eine Angst vor Schizophrenie.

Manche Menschen leiden an einer Herzangstneurose, weil ihr Herz rast und unregelmäßig stolpert. Manche spüren auch Herzschmerzen, ohne dass eine Herzuntersuchung etwas Auffälliges zeigen würde. Es zeigt jedoch, dass die Psyche einen großen Einfluss auf unser gesamtes Organ- und Nervensystem hat und dass wir im übertragenen Sinne Herzschmerzen haben können, ohne dass Arzt oder Ärztin objektiv etwas feststellen können.

Beispielsweise kommt es vor, dass Menschen nach dem Tod eines geliebten Menschen an einem Broken-Heart-Syndrom (Syndrom des gebrochenen Herzens) erkranken. Dabei krampft sich das Herz zusammen und es sieht aus, als hätte der Betroffene einen Herzinfarkt – sämtliche Symptome eines Herzinfarkts sind da: Schmerzen, Übelkeit und Atemnot. Dieses Zusammenkrampfen ist in Herzuntersuchungen auch darstellbar. Glücklicherweise kann sich das Herz wieder vollständig erholen.

Vielleicht hast du aber auch Angst, dich zu übergeben (Emetophobie), oder du bekommst keine Luft mehr, weil du zu hektisch und zu flach atmest. Vielleicht leidest du an einem Schmerzsyndrom, an Allergien und Gelenkschmerzen. Nachts liegst du vielleicht aufgrund dieser Beschwerden stundenlang wach und leidest unter Kreislaufbeschwerden, juckenden Ekzemen oder Herzrasen. Besonders schwer traumatisierte Menschen können nur sehr schlecht schlafen. Frühe

Kindheitstraumata bewirken, dass die Betroffenen manchmal ein Leben lang nicht gut schlafen können.

Wenn du selbst früh traumatisiert wurdest, kennst du vielleicht auch das: Das Erlebte hat den Körper geschwächt. Durch den Schlafmangel und das erlittene Leid schmerzt die Psyche oft auf unbeschreibliche Weise. Das kann dazu führen, dass du viel Süßes und Fettiges

Es lässt sich nicht immer leicht abgrenzen, was „rein körperlich“ und was „rein psychisch“ ist.

isst, damit du dich wenigstens kurzfristig etwas besser fühlst. Dies wiederum verstärkt die körperlichen Beschwerden. Und wenn du dich körperlich nicht gut fühlst, bist du vielleicht anfälliger für die Angst. Es

kann aber auch umgekehrt sein: In Zeiten, in denen du dich von deinem Körper gequält fühlst, kann die Angst schwächer sein, weil das Leid sozusagen gebunden ist.

Wenn du körperlich leidest, ohne dass man eine körperliche Beschädigung feststellen kann, spricht die Medizin von einem funktionellen Syndrom, weil die Körperfunktion aus dem Gleichgewicht geraten ist, ohne dass es Zellschäden gibt. Wenn jedoch eine sichtbare Schädigung vorhanden ist, wie z. B. bei der Neurodermitis, dann zählt man diese Erkrankung zu den psychosomatischen Erkrankungen. Es lässt sich jedoch nicht immer leicht abgrenzen, was „rein körperlich“ und was „rein psychisch“ ist.

Die psychosomatischen Erkrankungen geben der Psychologie von jeher große Rätsel auf. Manche Therapeuten sagen, dass Menschen mit einer psychosomatischen Erkrankung ihre psychischen Spannungen und Konflikte in den Körper verlagert haben. Manche sagen, die Betroffenen hätten weniger Fantasie als Menschen ohne psychosomatische Beschwerden oder seien emotional abgestumpfter. Statt

psychischer Symbole würden die Betroffenen körperliche Symbole bilden.

Solche Denkweisen kennst du wahrscheinlich auch, wenn du körperlich erkrankt bist: Bei der Schuppenflechte fragt der Psychosomatiker, warum es aus psychischer Sicht einen „Panzer“ auf der Haut geben muss, beim Magengeschwür taucht die Frage auf, was du alles „schlucken“ musstest. Beim Bluthochdruck werden Betroffene gefragt, was ihnen denn so einen „Druck“ macht. Die Auseinandersetzung mit solchen Bildern kann hilfreich sein. Sehr oft sind psychosomatische Erkrankungen jedoch sehr hartnäckig und psychologische Ansätze greifen nur schwer.

Bei manchen körperlichen Beschwerden liegt das psychische Problem jedoch rasch auf der Hand, z. B. bei der sogenannten Konversionsstörung. Da wird ein psychischer Konflikt sichtbar in ein körperliches Problem umgewandelt, konvertiert. Vielleicht spürst du bei Ärger manchmal, wie du wortwörtlich einen „dicken Hals“ bekommst oder wie du extrem müde wirst, wenn du vor einem unangenehmen Termin stehst.

Körperbeschwerden verringern das Schuldgefühl

Der Körper spielt auch eine große Rolle bei Schuldgefühlen. Vielleicht hattest du auch schon einmal den Impuls, dich körperlich bestrafen zu wollen, wenn du dich sehr wütend fühltest, aber keine Möglichkeit sahst, diese Wut mit demjenigen zu besprechen, auf den du wütend warst. Wenn du körperliche Beschwerden hast, dann verringert das deine Schuldgefühle. Aber auch, wenn du Angst hast, kann das das Schuldgefühl reduzieren. Du möchtest nicht böse sein und du willst andere Menschen in deiner Aggression nicht angreifen,

aber du spürst deine innere Aggression. Dann kommt Schuld auf. Wenn du jedoch geschwächt bist durch körperliche Beschwerden oder durch eine Panikattacke, dann wirst du wieder zu der „schwachen Person“, die nicht böse sein kann.

Solche Zusammenhänge laufen unbewusst ab. Sobald du jedoch vielleicht solche Kreisläufe bei dir feststellst, kannst du dir einen Weg bahnen, der mit weniger Leid verbunden ist. Wenn du dir z. B. erlaubst, auch mal böse zu sein, und wenn du dich darin übst, für

Kinder übernehmen es im Laufe der Entwicklung, sich selbst so zu behandeln, wie sie von ihren Eltern behandelt wurden.

deine Aggressionen Worte zu finden, kannst du mit der Zeit wahrscheinlich feststellen, dass es dir insgesamt wieder besser geht.

Manchmal sagt die Psychologie auch, dass die Körpersymptome ein Zeichen für eine selbstzerstörerische Kraft sein können. Angenommen, du hattest Eltern, die dich körperlich und psychisch quälten. Dann hast du vielleicht das Bild in dir übernommen, dass du jemand bist, den man hassen und quälen darf.

Kinder übernehmen es im Laufe der Entwicklung, sich selbst so zu behandeln, wie sie von ihren Eltern behandelt wurden. Auch wenn es unangenehm war: Es erscheint ihnen dann stimmig. Manchmal fühlst du dich vielleicht, als würde in deinem Körper ein selbstzerstörerisches Programm ablaufen, gegen das du nichts tun kannst. Und in der Tat ist es schwierig, sich mit solchen negativen Kräften in sich selbst auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, dass du dir Raum dafür gibst, das Negative in dir zu spüren und zu beobachten: Fühlt es sich fremd an? Fühlt es sich an, als ob du mit dir etwas machst, oder quält dich dein Körper automatisch? Welche Fantasien hast du dazu? Fragen wie diese können dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen. Und sich selbst gut zu kennen, führt oft dazu, dass sich die Angst reduziert.

Körperliche Erkrankungen können jedoch auch im Nachhinein als Strafe interpretiert werden. Viele Menschen mit einer Krebserkrankung glauben, dass die „böartige Erkrankung“ eine Strafe für Dinge sei, die sie ihren Eltern oder Kindern oder anderen nahen Menschen angetan haben. Auch bei noch so guter psychologischer Begleitung hält sich dieser Gedanke manchmal mehr oder weniger stark.

Das Thema „Schuld und Strafe“ beschäftigt uns Menschen psychisch sehr intensiv. Die Religionen dieser Welt fragen danach, wie der Mensch sich schuldig macht und wie er von Schuld befreit werden kann. Auch hier hilft vielleicht wieder die Einsicht, dass „das Böse“ ein Teil von uns ist. Wir können „gut“ sein, solange wir im Gleichgewicht sind. Doch wir spüren aggressive Kräfte in uns, wenn wir Mangel erleben, in die Enge getrieben werden oder körperlich krank sind.

Körperliche Beschwerden können eine Erinnerung an Traumata sein

Vielleicht hast du Zeiten, in denen es dir generell schlecht geht. Du hast vielleicht sonntagabends oder montagmorgens mehr Angst als sonst, weil du regelmäßig den Berg der neuen Woche vor dir siehst. Vielleicht bekommst du auch zu bestimmten Tageszeiten, bei bestimmten Wetterlagen oder bei einem speziellen Tageslicht auf einmal eine Panikattacke.

Es ist denkbar, dass der Körper dich an schwierige Zeiten „erinnert“. Vielleicht hast du als kleines Kind eine medizinische Behandlung über dich ergehen lassen müssen, während es draußen Herbst war. So können dich die Körpergefühle im Herbst an die ursprüngliche Situation erinnern. Dein Körper reagiert dann wie dein Mund und dein Magen auf einen Geschmack, den er nicht mag.

Wer als Kind viel Traumatisches erlebt hat, bei dem ist die sogenannte HPA-Achse überempfindlich geworden. Diese Achse ist vereinfacht gesagt eine „Nervenstraße“, die verschiedene Teile im Gehirn (den Hypothalamus und die Hypophyse) mit der Nebenniere verbindet. Die Nebenniere produziert Kortisol und Adrenalin und setzt es frei. Morgens zwischen 6 und 9 Uhr ist die Kortisolkonzentration im Blut natürlicherweise am höchsten, nachts ist sie am niedrigsten.

Forscher gehen davon aus, dass entzündliche Erkrankungen im Erwachsenenalter wie z.B. Fibromyalgie oder Schmerzsyndrome mit starkem psychischem Stress in der frühen Kindheit zusammenhängen (Yehuda und Seckl, 2011). Es gibt jedoch noch viele Widersprüche bei diesem Thema (Speer et al., 2019). Früher dachte man, diese Überempfindlichkeit sei unveränderlich. Heute weiß man, dass durch jahrelange Übung, z.B. durch Yoga (Varambally et al., 2019), Psychoanalyse (Colangeli, 2020) oder ähnlich meditative Methoden die HPA-Achse wieder herunterreguliert werden kann. Sie kann also wieder flexibler werden, sodass Stress- und Entzündungsreaktionen nicht mehr so leicht auftreten.

Was tun bei körperlichen Überreaktionen?

Im Folgenden möchte ich dir einige typische Körperreaktionen auflisten, die im Zusammenhang mit Angstattacken auftauchen können. Hier gibt es viele psychotherapeutische Herangehensweisen. Ich möchte dir hier jedoch einige einfache Tipps geben, damit du schon einmal zumindest etwas in der Hand hast, wenn es dir gerade schlecht geht. (Bei all diesen Tipps

Möglicherweise hängen entzündliche Erkrankungen im Erwachsenenalter mit starkem psychischem Stress in der frühen Kindheit zusammen.

ist es natürlich wichtig, dass du deine Beschwerden vorher vom Arzt abklären lässt, damit du sicher sein kannst, dass keine ernsthafte körperliche Erkrankung dahintersteckt.)

- **Schwindel:** Gerade bei der Agoraphobie oder bei Panikattacken kann es dir leicht schwindelig werden. Dabei handelt es sich oft um einen Schwankschwindel, das heißt, du fühlst dich körperlich schwach und unsicher. Hier hilft regelmäßiger Sport. Wenn du jedoch einen Drehschwindel hast, dann hast du den Eindruck, die Welt würde sich vor deinen Augen drehen. Du spürst ein starkes Drehgefühl. Dann kann es sein, dass du körperliche Probleme mit dem Gleichgewicht hast, z. B. eine Neuronitis vestibularis, eine Entzündung der Gleichgewichtsnerven. Das erkennst du vor allem daran, dass du beim Gehen leicht zu einer Seite kippst. Hier helfen meistens einige Tage Ruhe und danach Schwindeltrainings, wie sie z. B. von Schwindelspezialisten empfohlen werden. Videos dazu findest du auf YouTube.
- **Globusgefühl im Hals:** Beim Globusgefühl hast du das Gefühl, dass dir etwas im Hals steckt. Du meinst vielleicht auch, schwer Luft zu bekommen, weil du dabei leicht hyperventilierst, also zu schnell, zu viel und zu flach atmest. Beim Globusgefühl kann es dir helfen, wenn du dir mit deiner Hand an den Kehlkopf oder an den Hals fasst und diesen leicht massierst. Beuge deinen Kopf dabei nach vorne.
- **Kehlkopf-Asthma:** Beim Kehlkopf-Asthma fällt dir für einige Momente das Einatmen sehr schwer. Das passiert in Situationen, in denen du emotional stark belastet bist. Du hast dann einen „inspiratorischen Stridor“, das heißt, beim Einatmen kann man hören, dass deine Stimmbänder so zusammengekrampft sind, dass nur wenig Luft durch die Luftröhre kommt. Hier hilft es, einige Sekunden die Luft anzuhalten, damit sich der Kehlkopf entspannen kann. Auch hilft es, zu wissen, dass diese unangenehme Form der Atemnot rasch wieder von allein aufhört.

SCHRITT 7: FINDE DURCH DISZIPLIN ZU DEINER STABILITÄT

Wenn du ein gutes Maß an Stabilität und Flexibilität findest, wirst du von deiner Angst nicht mehr so leicht überrascht

Disziplin erlernen

Die meisten großen Dinge entstehen durch viel Disziplin. Das Wort klingt für viele negativ, aber „Disziplin“ leitet sich einfach nur von *discipulus*, ab, dem lateinischen Wort für „Schüler“. Und darin steckt auch das „Geheimnis“ der Disziplin: Um diszipliniert zu sein, brauchen wir in irgendeiner Form einen Lehrer. Egal, ob wir ein Instrument oder Yoga erlernen, ob wir im Matheunterricht sitzen oder angstfrei werden wollen: Wir brauchen Disziplin und einen Lehrer, „für den“ wir lernen wollen. Natürlich gibt es aber auch Menschen, die von sich aus und ohne Lehrer diszipliniert sein können, und auch du hast vielleicht noch keinen Lehrer. Auch aus eigener Kraft kann man sehr diszipliniert sein.

Disziplin zu haben bedeutet auch, über lange Strecken sehr einsam zu sein und für sich zu üben, wobei mich das Wort „Üben“ immer gleich an das „Übel“ oder die „Übelkeit“ erinnert. Der Zwang scheint

da nicht mehr fern und es ist nicht immer leicht, die Grenze zwischen zwanghaftem Üben und Disziplin zu erkennen.

Aus Disziplin wird in dem Moment ein Zwang, in dem wir das Gefühl bekommen, es würde etwas Schlimmes passieren, sobald wir unsere Übung einmal einen Tag lang nicht machen. Aber hier sollten wir

Im Gegensatz zur Disziplin will der Zwang etwas verstecken.

versuchen, zu unterscheiden: Ein Diabetiker ist gezwungen, sich täglich Insulin zu spritzen, sonst passiert wirklich etwas Schlimmes. Uns zwingt jedoch nichts und niemand,

auch wenn manche Angstbetroffene recht schnell eine Zunahme der Angst feststellen, wenn sie sich einmal ein paar Tage lang weniger bewegt haben. Vielleicht müssen wir ein bisschen hinnehmen, dass die Grenzen zwischen Disziplin und Zwang verschwimmen können.

Im Gegensatz zur Disziplin will der Zwang etwas verstecken. Ein Zwangsritual wird unter anderem durchgeführt, um etwas nicht zu fühlen, zu denken oder zu bemerken. Wer sich nach einer Missbrauchserfahrung zwanghaft die Hände wäscht, versucht möglicherweise damit, das Geschehene von sich zu waschen.

Wenn wir mit Disziplin etwas üben, ohne dass wir damit innerlich etwas wegwischen wollen, dann ist es aus meiner Sicht eben „Disziplin“. Wir wollen hier ja sogar üben, uns bewusst mit unseren Ängsten und Empfindungen auseinanderzusetzen. Disziplin zu Yoga, zu den regelmäßigen Psychotherapiestunden, zu Meditation, Bewegung und gesunder Ernährung fördert den Kontakt zu uns selbst. Unser Ziel ist es, einen inneren Raum für uns zu schaffen, sodass Druck und Angst in uns nachlassen.

In der psychiatrischen Klinik, in der ich als Ärztin arbeitete, sah ich viele resignierte Patienten, die schon lange auf der Suche nach tief-

greifender Hilfe waren. Sie suchten etwas, ohne genau zu wissen, was sie suchten. Manchmal sagten sie: „Ich glaube, ich habe einen zu hohen Anspruch.“ Das glaube ich nicht – ich glaube, sie suchten oft zunächst an Stellen, die für sie eben nicht das Passende waren. Sie gingen zu Psychiatern, die nur einmal im Monat für wenige Minuten Zeit für sie hatten. Sie erhielten Medikamente und wanderten von Klinik zu Klinik. Sie beschwerten sich oft, dass sie nun schon so viel gemacht hatten, aber dass ihre schweren Ängste kaum nachließen.

Ich glaube, was diese Menschen schon immer suchten, ist eine konstante und enge Beziehung, auf die Verlass ist. Relativ kurze Psychotherapien, Medikamente oder Klinikaufenthalte helfen vielen. Doch für viele Menschen mit schwerem Leiden bleiben diese Therapiebausteine längerfristig unbefriedigend. Manchmal sind solche Vorerfahrungen jedoch auch die Brücke zu einer Therapie, die tiefgreifend helfen kann.

Schon die Suche nach der richtigen Hilfe erfordert Disziplin und Durchhaltevermögen. Vielleicht erlebst auch du immer wieder lange Wartezeiten, viele Enttäuschungen und große Einsamkeit auf der Suche nach wirkungsvoller Hilfe. Immer wieder auf gute Tage zu warten, um die Suche fortzusetzen, ist für viele eine große Herausforderung.

Wenn du vielleicht einen Therapieplatz gefunden hast, dann braucht es die Disziplin, immer wieder zur Sitzung zu gehen, pünktlich zu erscheinen und eventuell Rechnungen zu bezahlen. Und ist die Therapie zu Ende, erfordert es Disziplin, das Erreichte aufrechtzuerhalten.

Beständiges Üben und Sich-Mühe-Geben ist enorm anstrengend. Wer ein Instrument erlernt und sich durch die Tonleitern beißt, weiß ein Lied davon zu singen. Doch wenn es dann zum freien Spiel kommt, ist die Freiheit, die sich spüren lässt, unbeschreiblich. Das ist dann wie Fliegen.

Und so ist es mit der Erleichterung von der Angst auch: Viele schwierige Zeiten sind erforderlich, doch wenn du dein Ziel nicht aus den Augen verlierst, spürst du irgendwann nach langer Zeit, dass dir Dinge gelingen, die früher undenkbar für dich gewesen wären. Plötzlich kannst du dann vielleicht Situationen genießen, die dir früher nur Angst gemacht haben. Eine neue Tiefe des Erlebens kann entstehen.

Du hast viele Jahre lang eine Angst entwickelt und vielleicht ebenso viele Jahre schon in der Angst gelebt. Wenn du die Angst loswerden oder umformen möchtest, dann musst du dich darauf einstellen, dass dies ebenso viele Jahre dauern kann. Gleichzeitig bist du nie zu alt dazu! Während man früher glaubte, Psychotherapie sei nur etwas für relativ junge Menschen, so weiß man heute, dass auch 80- und 90-jährige Menschen durch eine Psychotherapie noch von innerem Druck entlastet werden können.

Schritt Nummer eins ist also, dass du dich – vielleicht immer wieder neu – auf eine lange Zeit einstellst und dass du weißt, dass deine Schwierigkeiten das „Normale“ auf deinem Weg sind. Du nimmst wahrscheinlich so manches Opfer auf dich, damit du gut leben kannst.

Als ich damals mit meiner ersten Therapie begann, sagte mir die Therapeutin aus der Universitätsambulanz, dass ihre Praxis 30 Kilometer von der Uni entfernt sei. Das war

Deine Schwierigkeiten sind das „Normale“ auf deinem Weg.

für mich unvorstellbar! So weit mit der S-Bahn zu fahren, erlaubte mir meine Angst nicht. Ich war entrüstet und sagte empört: „So weit?! Das geht nicht!“ Aber die Angst ist ja auch zu etwas gut. Natürlich ging es.

Es war, als hätte mich die Angst einfach zum richtigen Weg „hingedrückt“. Ich hatte einfach keine Wahl. „Entweder ich bewege mich zu

ihr hin oder ich sterbe“, dachte ich. Später lernte ich, dass auch schon dieses Gefühl mit meinen frühesten Kindheitserlebnissen zusammenhing.

Doch nicht nur der weite Weg zur Therapie ist ein häufiger Umstand – auch musst du vielleicht schauen, wie du die Fahrten dorthin bezahlen und die Sitzungen mit deinem Beruf vereinen kannst. Viele haben Angst davor, Vorgesetzte und Kollegen ins Vertrauen zu ziehen, um für die Therapiestunden freizubekommen. Das geht jedoch oft sehr viel besser, als viele anfangs befürchten. Nicht wenige Chefs machen selbst eine Psychotherapie und haben oft überraschenderweise Verständnis dafür.

Viele Therapeuten und Therapeutinnen bieten auch sehr früh morgens (schon um 7 Uhr) oder relativ spät abends (vielleicht um 20 Uhr) Therapiestunden an. Vielleicht musst du mehrmals pro Woche zur Therapie fahren. Manchmal, wenn die Kasse nicht (mehr) zahlt, brauchst du vielleicht sogar gute Ideen, wie du an Geld für die Therapie kommen könntest.

Das alles sind ungeheure Zumutungen. Und es ist ungerecht! Die traumatischen Erlebnisse, die zu der schweren Angst geführt haben, waren selbst schon ungerecht. Es war schmerzhaft und gruselig und vielleicht hast du das Gefühl, sowieso schon viel Lebenszeit verloren zu haben. Und dann soll man auch noch einsehen, dass der Weg hinaus aus der Misere ähnlich schmerzhaft ist wie der Weg hinein?

Disziplin lässt sich leichter aufbringen, wenn man daran glaubt, dass das, was man tut, auch nützt. Dieser Glaube fehlt bei einer schweren Angststörung oft, denn schließlich haben viele Betroffene schon sehr vieles ausprobiert. Es ist also noch viel schwieriger, weiter zu hoffen, wenn man schon lange im Dunkeln tappt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-8426-4256-0 (Print)

ISBN 978-3-8426-4257-7 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4258-4 (EPUB)

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock/GoodStudio

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Worte statt Pillen – tiefe Ängste verstehen und bewältigen

Wenn Angst oder Panikattacken scheinbar aus dem Nichts kommen, ist es schwer, einen Weg aus dem Schatten der Angst zu finden. Mit ihrem Ratgeber hilft dir Dunja Voos, dich von deinen Ängsten endlich nicht mehr bedroht zu fühlen. Mit einem wirksamen, tiefenpsychologischen Ansatz zeigt sie dir, wie du Ursachen erkennen, über Ängste sprechen und dich bei Angst- und Panikattacken beruhigen kannst. Ihr 7-Schritte-Programm mit den Eckpfeilern Sprache, Sinnlichkeit, Körper, Beziehung, Wahrheitssuche, Traum und Disziplin verhilft dir zu einem angst-freieren Leben.



Ein psychoanalytischer Ratgeber für alle, die schon viele Therapieformen vergeblich ausprobiert haben

DR. MED. DUNJA VOOS ist Ärztin, Psychotherapeutin und Buchautorin. Ihre jahrzehntelange Beschäftigung mit der Psychoanalyse und auch mit eigenen Ängsten hat sie ganz eigene Wege aus der Angst finden lassen. Sie teilt ihre Erkenntnisse in ihrem erfolgreichen Blog »medizin-im-text.de«, im Radio und Fernsehen sowie in diesem Ratgeber. Ihr Motto lautet: Worte statt Pillen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-4256-0



9 783842 642560 22,00 EUR (D)