

Doris Wolf

Ängste verstehen und überwinden

Wie Sie sich von Angst,
Panik und Phobien befreien



pAL

Wieder unbeschwert und
ohne Angst am Leben
teilnehmen

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 30 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare
Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten

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

© PAL Verlagsgesellschaft, Mannheim

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-32-5

31. Auflage 2016

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: © kolibra - fotolia.com

Dr. Doris Wolf arbeitet zusammen mit Ihrem Partner
und Kollegen Dr. Rolf Merkle seit 30 Jahren als
Psychotherapeutin in eigener Praxis.

Die Internetseite der Autorin

www.doriswolf.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und
vom Verlag sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag
können jedoch keine Garantie geben und schließen jede
Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
aus.

Inhalt

Vorwort	7
1 Das Wesen der Angst	15
2 Die wahre Ursache für unsere Gefühle	23
3 Ein Überblick über die Ursachen der Angst	37
4 Die Phasen des Umlernens	44
5 Der Kreislauf der Angst: Angst wegen der Angst	49
6 Angst und ihre Berechtigung	51
7 Die Macht unserer Vorstellungen	59
8 Alltagsstrategien der Angstabwehr	63
9 Die Einnahme von Beruhigungsmitteln und Medikamenten	71
10 Wie Sie Ihre Ängste in den Griff bekommen und überwinden können	77
11 Angst und ihre Erscheinungsformen	119
12 Platzangst mit und ohne Panikstörung	123
13 Die Panikstörung und die Angst vor der Angst	144
14 Die Angst vor Dingen und Örtlichkeiten (Phobien)	154
15 Soziale Phobie	168
16 Die generalisierte Angststörung	185
17 Positive Einstellungen führen zu positiven Gefühlen	194
18 Was Betroffene als besonders hilfreich erlebten	209
Schlusswort	223
Anhang	

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
wenn ich im Geiste alle Klienten an mir vorüberziehen lasse, die meine Praxis aufgesucht haben, so muss ich feststellen, dass mindestens die Hälfte davon wegen ihrer Ängste zu mir kam. Einige Klienten waren sich ihrer Ängste von Anfang an bewusst, andere wiederum kamen wegen körperlicher Beschwerden, hinter denen sich die Angst verbarg, die sie aber nicht als Zeichen für Angst ansahen. Die Angst zeigte sich in vielerlei Formen, in eng umgrenzten Bereichen oder das ganze Leben einnehmend: Prüfungsangst, Autoritätsangst, Angst vor dem Alleinsein, vor dem Alter, vor dem Autofahren, vor Krankheiten, vor Ablehnung, Angst, verlassen zu werden, vor dem Tod, vor Hunden, vor Höhen, vor großen Plätzen, Angst vor der Angst und davor, umzufallen; sie zeigte sich in Magenbeschwerden, Herzstechen, Zittern, Schwindelanfällen, usw.

Angst ist nichts, was nur Sie betrifft. Jeder Mensch hat sich in seinem Leben schon mehr oder minder ängstlich erlebt und wird sich auch immer mal wieder ängstlich erleben. Auch Angst, die stark einengt, ist weit verbreitet. Zwei von fünf Menschen in Deutschland leiden unter einer leichteren Angst, jeder 10. wird von seiner Angst im Alltag stark behindert. In den schlimmsten Fällen verändern die Betroffenen ihr ganzes Leben, nur um nicht den Situationen zu begegnen, vor denen sie Angst haben.

Deshalb kann ich Sie gleich beruhigen. Sie sind nicht abnormal und müssen sich nicht verstecken, weil Sie unter Ängsten leiden. Geben Sie ruhig Ihre Ängste zu und nehmen Sie sie für den Augenblick als einen Teil von sich an. Das ist der erste Schritt zur Veränderung. Die gute Nachricht ist: **Sie können Ihre Ängste beeinflussen, gleichgültig**

tig, wie alt Sie sind, und gleichgültig, wie lange Sie die Angst schon begleitet.

Es gibt nur eine Schwierigkeit dabei - und das ist Ihre Angst. Sie verspüren im Augenblick echte Angst und wollen sich gerne so verhalten, als ob Sie keine Angst haben. Sie haben das Ziel, ohne Angst zu leben, und das erreichen Sie nur, indem Sie zunächst die Dinge mit Angst tun. Etwas trotz Angst zu tun, läuft jedoch all dem zuwider, was Sie bis jetzt gewohnt sind zu tun. Sie sind ja gewohnt, nach Ihren Gefühlen zu handeln, d.h. bei Angst zu vermeiden, und nun soll all das nicht mehr stimmen? Ja, es führt leider kein Weg daran vorbei. Die Angst wird Sie noch eine Weile begleiten, während Sie Ihr Verhalten bereits verändern.

Tatsache ist, dass Sie im Augenblick Angst haben. Daraus ergeben sich für Sie zwei Möglichkeiten:

1. weiterhin Angst zu haben, zu grübeln, sich um die Zukunft zu sorgen, Situationen zu meiden, vor denen Sie Angst haben, sich in Ihrem Leben zu lähmen und sich für Ihre Angst zu verurteilen. Dann wird die Angst im günstigsten Fall verbleiben, sich im ungünstigsten Fall mit der Zeit immer mehr ausweiten, so dass Sie schließlich nur noch aus Vermeidung und Sorgen-Machen bestehen.
2. die Angst bewusst wahrzunehmen, ihre Ursache zu ergründen, die Ursache zu verändern und zunächst mit der Angst in die Situation zu gehen und mit ihr umgehen zu lernen. Mit der Zeit werden Sie Ihre Angst überwinden und Ihr Leben mehr genießen können.

Sie haben aus irgendwelchen Gründen in Ihrem Leben gelernt, in bestimmten Situationen mit Angst zu reagieren. Sie können jetzt überprüfen, ob diese Gründe für Sie auch heute noch Anlass zur Angst sein müssen.

Wenn Sie ohne Überprüfung weiterhin auf Ihre Angst

hören, die Ihnen weismachen will, wie gefährlich die Welt ist, dann werden Sie sie nicht überwinden. Ihre Angst wird Ihnen dann bisweilen sagen, dass Sie bestimmte Situationen meiden müssen, und dass Ihr Leben in Gefahr ist, auch wenn es in Wirklichkeit nie gefährlich war oder nicht mehr der Fall ist. Ihre Angst wird Sie dann manchmal zu Taktiken und Entscheidungen zwingen, die Sie vernünftigerweise nicht treffen würden.

In diesem Buch erfahren Sie, warum Sie in bestimmten Situationen Angst verspüren, und Sie lernen, die Angst zu überwinden. Es wird Mühe kosten, weil sich Ihr Gefühl Ihnen in den Weg stellen wird, aber es gibt Möglichkeiten, Ihr Gefühl zu Ihrem Verbündeten zu machen. Und es lohnt sich! **Ein Leben mit mehr Freiheit und Spontaneität erwartet Sie, ein Leben mit weniger Planung, weniger Anspannung und weniger Druck.** Ein Leben, in dem Sie Ihr Potential, das in Ihnen steckt, voll ausschöpfen können. Ich möchte Ihnen Mut machen, Ihre Angst in Angriff zu nehmen und sich mit ihr auseinander zu setzen. Hören Sie nicht auf andere Menschen, die Ihnen glauben machen wollen,

- dass Sie an der Grenze zur Verrücktheit stehen,
- dass Sie nur Willenskraft brauchen, und dann geht alles,
- dass es Jahre dauern wird, bis Sie Ihre Angst abbauen werden,
- dass die Ursachen Ihrer Ängste in der Kindheit liegen und Sie deshalb ohne eine umfassende Analyse Ihrer Kindheitsgeschichte Ihre Ängste nicht in den Griff bekommen können,
- dass die Angst, wenn Sie nur die Ursache erkannt haben, auf magische Weise plötzlich verschwinden wird,
- dass die Angst, wenn Sie sie verlernen, durch eine andere ersetzt wird,
- dass übermäßige und sinnlose Ängste ein Hinweis auf eine grundlegende Persönlichkeitsstörung sind,
- dass Sie ein aussichtsloser Fall sind und nur noch die Frühberentung auf Sie wartet.

Dies alles ist unwahr, lähmt Sie und hindert Sie an einer Veränderung. Der Erfolg der Klienten meiner Praxis und der Erfolg all der Klienten in anderen Praxen, deren Therapeuten nach den gleichen therapeutischen Techniken, der Kognitiven Verhaltenstherapie, arbeiten, beweist, dass man die Angst in den Griff bekommen kann. Lassen Sie sich also nicht erschüttern von Menschen, die Ihre Angst nicht verstehen können oder Ihnen mitteilen, dass Ihre Lage aussichtslos ist. **Es gibt Hoffnung auch für Sie.**

Ja, mit Ihnen stimmt tatsächlich etwas nicht. Sie haben im Augenblick vielleicht in Situationen Angst, in denen viele andere Menschen keine Angst haben. Sie verspüren körperliche Beschwerden, die Ihre Angst begleiten, wenn Sie in bestimmten Situationen sind. Sie haben im Augenblick vielleicht vor Situationen in der Zukunft Angst, von denen Sie erstens nicht wissen, ob sie je auf Sie zukommen werden, und die Sie zweitens durch Ihre Angst ohnehin nicht verhindern können. Der Grund: Sie haben sich fehlerhafte, wenig hilfreiche Einstellungen zugelegt. Ihre Ängste sind lediglich wenig sinnvolle Angewohnheiten, die Sie wie alle anderen Angewohnheiten wieder verlernen können.

Dieses Buch kann zwar nicht bewirken, dass sich beim Lesen Ihre Angst in Luft auflöst, aber wenn Sie sich den Inhalt des Buches zu Eigen machen und sich danach verhalten, können SIE es bewirken.

SIE können bewirken,

- dass Sie in bestimmte Situationen (Schlange vor der Kasse, Busfahrt, Prüfung, Supermarkt, Tunnel, Lift, große Versammlung, freie Plätze, Konzert, Friseur, Begegnung mit Vögeln, Spinnen, Hunden) gehen, statt diese aus Angst zu vermeiden,
- dass Sie sich wieder damit beschäftigen, welche Ziele Sie sich wählen und was Sie erfreut, statt nur damit, wie Sie vermeintliche Katastrophen vermeiden können (in ein

- Konzert gehen mit dem Gedanken, was für ein schönes Erlebnis es sein wird, statt sich in Gedanken auszumaalen, wie Sie im Saal umfallen, und nicht hinzugehen).
- dass Sie ein Risiko eingehen und neue Erfahrungen sammeln, statt sich aus Angst gar nicht erst an etwas Neues zu wagen. („Wenn ich im Café einen Fremden anspreche, könnte ich einen Korb kriegen“; „Wenn ich fliege, könnte ich abstürzen“; „Wenn ich die neue Stelle annehme, werde ich versagen“).
 - dass Sie Unkontrollierbares und Unsicherheiten im Leben akzeptieren, statt sich durch sinnlose Sorgen das Leben zur Hölle zu machen.

Wenn Sie lernen möchten, sich weniger zu ängstigen und neue Verhaltensweisen zu entwickeln, die Ihre Ängste auf Dauer vermindern, statt sie zu verstärken, dann beginnen Sie am besten gleich mit dem Teil I, dem theoretischen Teil des Buches. Dort werde ich Ihnen erklären, woher Ihre Ängste kommen. Für viele Menschen ist es schon hilfreich zu wissen, wie die Angst entsteht. Wenn Sie dann noch einen Schritt weitergehen möchten, lesen Sie Teil II. Dort werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Ängste abbauen können. Bei „leichteren Fällen“, also bei Menschen, die eine Angst vor einem konkreten Objekt oder einer konkreten Situation haben, oder bei denen die Anzahl der Ängste begrenzt ist, werden Sie häufig auch ohne die Hilfe eines Therapeuten zurechtkommen können. Wenn Sie nach dem Durchlesen von Teil I die Ursachen Ihrer Ängste nicht erkennen können, also keine konkreten Gedanken oder Vorstellungsbilder und die damit verknüpften Objekte und Situationen finden können, dann suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf.

Gelegentlich steckt hinter der Angst auch eine körperliche Störung. Bescheinigt der Hausarzt Ihnen, dass Sie organisch gesund sind, lassen Sie sich zu einem Verhaltenstherapeuten überweisen. Keine Angst, auch dann können Sie Ihre Ängste überwinden. Ein Psychotherapeut wird Ih-

nen dabei helfen, die Ursachen Ihrer Angst herauszufinden, die für Sie passenden Strategien zur Angstbewältigung auswählen und Ihnen viel Mut zusprechen und Unterstützung geben. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Verhaltenstherapie bei Psychotherapeuten, die von ihnen zugelassen/anerkannt sind. Sie benötigen keine Überweisung, sondern können direkt Kontakt mit dem Psychotherapeuten aufnehmen.

In Teil III dieses Buches werde ich dann auf die häufigsten Ängste noch einmal genauer eingehen und Ihnen konkrete wirksame Strategien zum Umgang mit diesen Ängsten und zu deren Überwindung geben. Da sich hinter der Angst meist auch eine grundsätzliche negative Einstellung zu sich und der Umwelt verbirgt, gehe ich in Teil IV schließlich auf eine neue Lebenseinstellung ein. In Teil V lassen Sie darüber hinaus noch einige meiner Klienten an ihren Erfahrungen mit der Angst teilhaben.

Sie werden in diesem Buch häufig auf Wiederholungen stoßen. Wenn Sie diese erkennen, wissen Sie, dass Sie schon etwas dazugelernt haben. Wenn Sie die Wiederholungen nicht erkennen, sind sie notwendig, damit die Erkenntnisse zu Ihrem geistigen Eigentum werden können. Wiederholung ist der beste Weg, etwas zu erlernen oder zu verlernen.

Noch ein Wort zur Vorsicht: Wenn Sie im Augenblick große berufliche oder persönliche Sorgen, Konflikte oder Belastungen (z.B. Prüfung, Arbeitsplatzwechsel, Trennung, schwere Krankheit eines Angehörigen) haben, warten Sie mit der Arbeit an Ihren Ängsten ab, bis die äußeren Bedingungen friedlicher und günstiger sind. Beschränken Sie sich auf das Lesen insbesondere von Teil I, Teil IV und Teil V.