

Dunja Voos
Die eigene Angst verstehen

verstehen lernen

Dunja Voos

Die eigene Angst verstehen

Ein Ratgeber

Psychosozial-Verlag

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

Originalausgabe

© 2015 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner
Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne
schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter
Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder
verbreitet werden.

Umschlagabbildung: »Rope on pole«, © ana-p/Thinkstock

Umschlaggestaltung: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

Satz: metiTEC-Software, me-ti GmbH, Berlin

Druck: CPI books GmbH, Leck



ISBN 978-3-8379-2455-8

Inhalt

Einleitung	9
Was ist Angst?	13
Ab wann wird Angst krankhaft?	17
Der Körper und die Psyche	21
Welche Formen der Angststörung gibt es?	25
Panikstörung (F41.0) und Panikattacken in der Nacht	26
Agoraphobie (F40.0) – die Angst vor weiten Plätzen	29
Generalisierte Angststörung (F41.1)	32
Soziale Phobie (F40.1)	36
Spezialfall: Hypochondrische Störung (F45.2) und Herzangstneurose	39
Angst und Persönlichkeitsstörung	45
Spezifische Phobien (F40.2)	53
Angst vor dem Autofahren, vor Tunneln und Brücken	54
Flugangst	57

Klaustrophobie (»Platzangst«) (F40.2): Die Angst vor engen Räumen	63
Zahnarztphobie	69
Spinnenphobie	73
Spezielle Symptome der Angst	77
Hyperventilation: »Als würde ich ersticken«	77
Angst vor Kontrollverlust: »Ich spring' hier gleich runter!« – »Ich schreie gleich los!«	80
Depersonalisation, Derealisation (F48.1) und Dissoziation (F44): »Als stünde ich neben mir«	82
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS, F43.1)	89
Wenn Beruhigungsversuche beunruhigen	93
Die Rolle der Verwandten	97
Spezielle Ängste von Kindern	101
Das überträgt sich aufs Kind!	101
Fremdeln und Trennungsangst	104
Angst vor lauten Geräuschen, Hunden und mehr	107
Schulangst	110
Psychotherapie	115
Wer hilft?	115
Von der Angst, einen Psychotherapeuten aufzusuchen	118
Verhaltenstherapie oder psychoanalytische Therapie?	120
Ambulante Therapie oder Klinik?	122

Gruppentherapie oder Einzeltherapie?	126
Angst-Selbsthilfegruppen	129
Familietherapie – wann ist sie sinnvoll?	129
Die Wartezeit auf einen Therapieplatz überbrücken	135
Spezielle Therapien	139
Autogenes Training – warum es nicht immer hilft	144
EMDR	146
Klopftechniken	147
Homöopathie und Bachblüten	148
Medikamente – ja oder nein?	151
Welche Medikamente werden bei Angststörungen verordnet?	153
Ermutigende Worte zum Schluss	155
Anhang: Therapeuten- und Kliniksuche	159
Glossar	161
Literatur	167

Einleitung

»Ich kenne außer mir niemanden, der nachts immer wieder aufwacht und zittert. Meine Freunde können es nicht verstehen. Wenn ich erzähle, dass ich Angst habe, fragen sie: ›Wovor?‹ Aber darauf kann ich ihnen keine Antwort geben, weil ich es selbst ja nicht verstehe.«

Viele Menschen mit unerklärlichen Angstsymptomen glauben, es ginge nur ihnen so. Doch die Angststörung ist eine der am meisten verbreiteten psychischen Störungen überhaupt: 16% der Menschen in Deutschland – 22% der Frauen und 10% der Männer – leiden darunter (Wittchen & Jacobi, 2001, 2004, 2012). Am häufigsten kommen spezielle Ängste vor, die sogenannten »Phobien«: Hiervon sind etwa 12% der Menschen in Deutschland betroffen. Die »generalisierte Angststörung«, bei der die Ängste breit gefächert sind, ist bei etwa 2% der deutschen Bevölkerung zu finden (Wittchen & Jacobi, 2001, 2012). Häufig treten verschiedene Angstformen gemeinsam auf.

Auch Jugendliche sind relativ häufig betroffen: In den USA leiden 15% der 13- bis 17-Jährigen an einer Angststörung (Lambert et al., 2013). Häufig setzt diese schon im Alter von 11 Jahren ein (Kessler et al., 2005).

Angststörungen führen meistens zu einem enormen Leidensdruck. Vielen Betroffenen kommt es so vor, als würde ihnen die Angst hinterrücks auflauern. Aber bei genauerem Hinsehen

ist es nicht so: Sehr oft können sich die Betroffenen ihre Ängste erklären, wenn sie eine Psychotherapie machen.

Gerade in einer psychodynamischen Psychotherapie können Therapeut und Patient herausfinden, was genau passiert, bevor die Angst entsteht. Als »psychodynamisch« bezeichnet man solche Therapien, die von der Psychoanalyse abgeleitet sind, das heißt: Therapeut und Patient versuchen, das Unbewusste zu verstehen, das zur Angst führt. Anstelle des Begriffs »psychodynamisch« werden auch die Begriffe »tiefenpsychologisch« oder psychoanalytisch« verwendet.

Viele Betroffene, die sich für eine Psychotherapie entscheiden, stehen erst einmal vor vielen Fragen: »Wer kann helfen? Welche Methode hilft? Wann bekomme ich endlich einen Therapieplatz und wird die Kasse zahlen?« Es kann lange dauern, bis sich die Fragen klären, doch das Suchen und Warten lohnt sich häufig. Immer wieder weisen Studien nach, dass die Verhaltenstherapie und die psychodynamische Therapie bei Angststörungen hilfreich sind – sie haben sogenannte »Evidenzgrade« von I und II, das heißt, die Wirksamkeit ist gut belegt (Bandelow et al., 2014). Im Jahr 2014 zeigte zum Beispiel eine niederländische Studie mit 47 Patienten, dass sich soziale Phobien bei der Hälfte der Behandelten vollständig zurückbildeten – ganz gleich, ob sie eine Verhaltenstherapie oder eine psychodynamische Therapie erhalten hatten (Bögels et al., 2014).

Ob eine Psychotherapie hilft oder nicht, ist abhängig von vielen Faktoren: von der Sympathie zum Therapeuten, von der »Passung« (also davon, ob Therapeut und Patient zusammenpassen), von der Ausbildung und von der Persönlichkeit des Therapeuten, vom Wesen und den Lebensumständen des Patienten und vielem mehr. Jeder Patient hat seine eigene Geschichte und seine eigene Herangehensweise, Probleme zu lösen. Eine Portion Glück oder Pech ist wohl auch immer dabei.

Gute Informationen können dabei helfen, den für sich richtigen Weg einzuschlagen. Wer unter quälenden Ängsten leidet, braucht zudem meistens sehr viel Geduld, bis sich die Beschwerden dauerhaft bessern. Die Frustration, die man erlebt, wenn man bei einem Therapeuten anruft und zu hören bekommt,

dass man frühestens in einem halben Jahr zum ersten Gespräch kommen kann, ist riesengroß. Verständlicherweise. Der Chirurg weist den Patienten mit der Blinddarmentzündung ja auch nicht ab. Den meisten Therapeuten fällt es selbst sehr schwer, verzweifelte Patienten zurückweisen oder warten lassen zu müssen.

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, sich zu orientieren und eine Vorstellung davon zu bekommen, was es mit der Angst auf sich haben könnte. Leider ist es in der Psychologie so, dass Wissen allein nicht reicht und nur geringfügig hilft. Viele können zum Beispiel sagen: »Ich weiß, dass ich unter Ängsten leide, weil ich als Kind häufig Gewalt erlebt habe« oder »weil ich immer alleine war«. Die meisten Betroffenen wissen sehr viel, haben viel gelesen und auch gute Erklärungsansätze für ihr Leiden gefunden. Und doch: Richtig verstehen lassen sich die Ängste oft nur durch neue Erfahrungen in einer Psychotherapie.

Es gibt viele Wege aus der Angst. Ich selbst empfehle gerne die psychoanalytische Therapie (im Sitzen) oder die Psychoanalyse (im Liegen), weil ich diese Methoden gut kenne und gute Erfahrungen damit gemacht habe. Daher finden Sie in diesem Buch zum größten Teil Informationen über die psychoanalytische Therapie bei Ängsten.

Viele Patienten finden ebenso Hilfe in der Verhaltenstherapie, andere schwören auf Medikamente, Hypnose oder Klopftechniken, wieder andere entdecken die Meditation für sich, reisen durch die Welt, ziehen aufs Land und kaufen sich einen Hund. Egal, welchen Weg Sie gehen: Mit diesem Buch möchte ich Ihnen einen Eindruck davon vermitteln, welche Mechanismen zu scheinbar unerklärlichen Ängsten führen können. Allein das Wissen darum, dass im eigenen Kopf und in der eigenen Gefühlswelt nicht einfach irgendetwas mit einem geschieht, kann oft schon entlasten.