



Leseprobe aus Zens und Jacob, Angststörungen, GTIN 4019172100056

© 2019 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100056>

## Angst ist etwas ganz Alltägliches

Angst ist wie Trauer, Ärger oder Freude ein ganz normales Gefühl.

Angst äußert sich bei verschiedenen Menschen und in verschiedenen Situationen auf unterschiedliche Art und Weise.

Angst ist nützlich. In vielen Situationen dient sie uns als Alarmsignal und ermöglicht eine schnelle Reaktion, z. B. wenn wir beim Überqueren einer Straße ein schnell herannahendes Auto bemerken und unseren Schritt automatisch beschleunigen.

Nur wenn Angst ein bestimmtes Ausmaß übersteigt, kann sie zur Einschränkung werden (z. B. durch Konzentrationsprobleme oder Hektik).

Überlegen Sie einmal, welche »ganz normalen« Ängste Ihnen selbst vertraut sind.  
Welche Begriffe nutzen Sie, um Ihre Gefühle und Erfahrungen zu beschreiben?



## Platzangst

- ▶ Fürchten Sie sich vor Situationen, die Sie nicht sofort wieder verlassen könnten oder wo Hilfe nicht unmittelbar verfügbar wäre?
- ▶ Sind Ihnen z. B. öffentliche Plätze, Menschenmengen, Kaufhausbesuche, Warteschlangen, öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrten auf Autobahnen, durch Tunnel, über Brücken und weite Reisen etc. unangenehm?
- ▶ Fürchten Sie sich dabei vor körperlichen Symptomen?
- ▶ Neigen Sie ggf. dazu, diese Situationen immer mehr zu meiden?
- ▶ Fühlen Sie sich vielleicht besser, wenn eine vertraute Person anwesend ist oder Sie bestimmte Beruhigungsmittel dabei haben?
  - Dann haben Sie möglicherweise eine **Agoraphobie**. Oftmals tritt diese zusammen mit einer **Panikstörung** auf.

Vielleicht haben sich in Ihrem Leben bereits Einschränkungen aufgrund der Angst ergeben. Möglicherweise möchten Sie nicht mehr alleine einkaufen gehen oder können nicht mehr mit der Bahn fahren.

Überlegen Sie einmal, welche Situationen Sie meiden. Gibt es etwas, was Sie in diesen Situationen beruhigen kann?



## Welche Herausforderungen würden ohne Angst auf mich warten?

Diese Frage mag seltsam klingen, weil das Leben mit starker Angst sehr anstrengend ist. Dennoch kann Angst uns auch vor Herausforderungen schützen, die jetzt in unserem Leben eigentlich »dran« wären. Meist steckt dahinter ein innerer Konflikt. »Innerer Konflikt« meint, dass ich etwas »eigentlich« will, aber nicht kann. In der Regel fehlt mir etwas, um mein Ziel wirklich anzugehen. Das kann z. B. Mut sein, Autonomie, Selbständigkeit, Disziplin, aber auch eine Portion gesunder Egoismus oder die Fähigkeit sich abzugrenzen.

Wenn Sie Ihren inneren Konflikt kennen, können Sie besser planen, wie Sie die Angst überwinden!  
Folgende Fragen können helfen, dem Konflikt auf die Spur zu kommen:

- ▶ Wenn Sie keine Angst hätten, welche Entwicklungsschritte würden jetzt in Ihrem Leben anstehen? (Familienplanung, Umzug, berufliche Veränderungen, eine Trennung etc.)
- ▶ Wenn Sie keine Angst hätten, welche anderen Schwierigkeiten hätten Sie, diese Schritte zu bewältigen? (zu wenig Geld, zu wenig Mut, zu bequem etc.)
- ▶ Was bräuchten Sie, um diese Schwierigkeiten zu überwinden? (kleinere Ansprüche, mehr ausprobieren, Bequemlichkeit überwinden etc.)



## Typische Konflikte, die durch Ängste vermieden werden

Ich will einen interessanten und gut bezahlten Job in der Gegend finden, obwohl das vielleicht nicht realistisch ist ... Die Angst vor Bewerbungsgesprächen bewahrt mich davor, mich damit auseinanderzusetzen, ob ich zu viel erwarte.

Ich will natürlich selbständig für mich sorgen, aber traue mir wenig zu oder habe wenig Disziplin... die Angst vor Prüfungen hindert mich daran, mein Studium abzuschließen und mich dem Berufsleben zu stellen.



Ich will eigentlich Kinder, habe aber Angst, was dabei auf mich zukommt ... die Angst vor dem Erbrechen hindert mich daran, schwanger zu werden.

Meine Ehe ist am Ende, aber ich fühle mich von dem Gedanken überfordert, selbstständig zu werden ... die Panikattacken führen dazu, dass ich im Alltag auf meinen Partner angewiesen bin und mich nicht trennen kann.

## Vorstellungsübung mit Tieren

Diese Übung kann Ihnen helfen, Zugang zu Ihrer mutigen und starken Seite zu finden. Suchen Sie sich dafür einen ruhigen Ort, an dem Sie ein paar Minuten ungestört sind.

- (1) Machen Sie es sich bequem und schließen Sie die Augen. Achten Sie einige Atemzüge lang nur auf Ihren Atem ...  
Dadurch entspannen Sie und werden ganz ruhig.
- (2) Vergegenwärtigen Sie sich jetzt Ihre Angst. Wovor haben Sie Angst, wie können Sie sie spüren?
- (3) Malen Sie sich jetzt aus, Ihre Angst wäre ein Tier. Was für ein Tier ist die Angst? Wahrscheinlich ist es klein, schwach oder hilflos? Stellen Sie sich Ihr ängstliches Tier gut vor, lassen Sie sich dabei Zeit.
- (4) Und nun stellen Sie sich ein Tier vor, das diese Angst niemals hätte. Was ist das für ein Tier? Es ist wahrscheinlich groß und stark? Lassen Sie sich auch dafür genug Zeit.
- (5) Nun lassen Sie die beiden Tiere ins Gespräch kommen. Was möchte das ängstliche Tier dem starken Tier sagen?  
Wie hilft das starke Tier dem ängstlichen Tier? Stellen Sie sich das gut vor, lassen Sie sich dafür Zeit ...

Das starke Tier ist auch ein Teil von Ihnen. Vielleicht finden Sie ein kleines Symbol dafür, das Sie im Alltag bei sich tragen können, z. B. ein Bild auf dem Handy oder einen Schlüsselanhänger?





## Angst und Stress in Luft auflösen

Angst ist mit Stress und Anspannung eng verbunden. Die Prozesse, die dabei körperlich in Gang gesetzt werden, werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert und unterliegen keinem direkten Steuerungsprozess. So können Sie z. B. Ihrem Herz nicht einfach befehlen, langsamer oder schneller zu schlagen, Ihrem Blutdruck nicht sagen, dass er steigen oder sinken soll, und auch Ihre Verdauung wird auf direkte Ansprache nicht reagieren.

Sie haben jedoch eine direkte Einflussmöglichkeit über Ihre Atmung. Wenn Sie bewusst langsamer und in den Bauch atmen, dann kommt es zur Entspannung.

Um diesen Effekt für sich zu nutzen, probieren Sie doch einmal folgende Mini-Übungen aus:

- ▶ **Mini-Meditation:** Schließen Sie die Augen und beobachten Sie ca. eine Minute lang Ihre Atmung. Sie müssen nichts weiter tun als beobachten. Danach kehren Sie ruhiger in den Alltag zurück.
- ▶ **Runteratmen:** Atmen Sie eine Minute oder länger ganz bewusst – zählen Sie beim Einatmen langsam von eins bis vier und beim Ausatmen von eins bis sechs. Dadurch versetzen Sie sich aktiv in einen ruhigeren Zustand.
- ▶ **Mini-Pausen:** Halten Sie für zwei Atemzüge inne und spüren Sie kurz nach, wie Sie sich fühlen. Wiederholen Sie diese Mini-Pausen mehrfach am Tag, um insgesamt mehr zur Ruhe zu kommen.
- ▶ **Mini-Entspannung:** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, mit beiden Füßen auf den Boden. Richten Sie Ihre Wahrnehmung auf den Körper, spüren Sie Verspannungen? Atmen Sie ruhig ein und aus und lockern Sie bewusst die Muskeln.

