



Ängste wieder loswerden

Das Herz pocht bis zum Hals, der ganze Körper badet in Schweiß, der Atem fliegt, aus der zugeschnürten Kehle dringt kein Ton: Panik! Ein Zustand, den rund 15 Prozent der Bevölkerung irgendwann als regelmäßigen Begleiter kennenlernen, zumindest in schwächerer Form. Wie man Panikattacken, Platzangst, soziale Phobien und ständige quälende Sorgen loswird, beschreibt Dr. med. Dietmar Hansch in seinem neuen Buch „Angst selbst bewältigen“.

Im Interview mit **PHOENIXprint** spricht der Autor über Sofortmaßnahmen bei Angstattacken, Abhärtung gegenüber den Stolpersteinen des Lebens und hilfreiche Beratung an der Tara.

PHOENIXprint: Leiden heute mehr Menschen an Angststörungen als früher? Woran liegt das?

Dr. Hansch: Das ist schwierig zu sagen. Vermutlich treten die schweren Angststörungen, die wahrscheinlich genetisch bedingt sind, nicht häufiger auf, jedoch scheinen neurotische leichtere Ängste zuzunehmen. Statistische Erhebungen weisen darauf hin, dass 15% der Menschen irgendwann in ihrem Leben unter einer relevanten Angststörung leiden. Mitunter tritt eine solche Störung als selbsterfüllende Prophezeiung auf: Wer beispielsweise den Medien die Information entnommen hat, dass schlimme Erlebnisse quasi in eine psychische Erkrankung münden MÜSSEN, schlittert eher in eine solche Störung hinein, als ein Mensch, der an seine Bewältigungsfähigkeiten glaubt.

PHOENIXprint: Welchen Einfluss haben Medienberichte über Katastrophen, Gewalttaten und andere Schock-Ereignisse?

Dr. Hansch: Tatsächlich ist es so, dass die Gefahr von Terrorakten durch die ständige Medienpräsenz des Themas

übergroß wirkt. Realistischstatistisch betrachtet, ist der wirkliche Gefahrezuwachs jedoch minimal. Angst ist nicht immer ein zuverlässiger Ratgeber, wie der Risikoforscher Gerd Gigerenzer in einer Studie zeigen konnte: In den zwölf Monaten nach 9/11 ist das Verkehrsaufkommen in den USA deutlich angewachsen, zugleich ging die Zahl der Verkehrstoten nach oben. Aus Angst vor dem Fliegen waren viele Amerikaner auf das Auto umgestiegen und man kann davon ausgehen, dass ca. 1600 von ihnen diese Entscheidung mit dem Leben bezahlten.

Häufige Angststörungen

PHOENIXprint: Welche Form der Angststörung kommt am häufigsten vor?

Dr. Hansch: Am weitesten verbreitet sind spezifische Phobien, z. B. Höhenangst oder die Angst vor Spinnen. Den mit spezifischen Ängsten verbundenen Situationen kann man relativ leicht ausweichen. Größer ist der Leidensdruck bei der generalisierten Angststörung, der Agoraphobie, der Panikstörung und bei sozialen Ängsten – diese Aufzählung gibt zugleich das Auftreten der Angststörungen in der Reihenfolge ihrer Häufigkeit an.

PHOENIXprint: Woran erkennt man, dass man an einer Angststörung leidet? Wie grenzt man „normale“ Angs-

reaktionen von pathologischen Zuständen ab? Was unterscheidet z.B. eine vereinzelte Panikattacke von einer Panikstörung?

Dr. Hansch: Ängste treten immer wieder in unserem Leben auf, und eine einzelne Panikattacke kann durch ungünstige Umstände wie z. B. Schlafdefizite, schlechte Raumluft, beruflichen Stress oder Konflikte im Privatleben hervorgerufen werden. Wenn sich die Symptome jedoch wiederholen und verstärken, wenn sie lebeenseinschränkend werden und uns die Lebensfreude rauben, uns Chancen verbauen und wenn wir die Kontrolle darüber verlieren, dann wäre der Zeitpunkt gekommen, wo der Zustand des Normalen überschritten ist. Auch wenn man sich mehr als eine Stunde pro Tag Sorgen macht oder bestimmte Lebenssituationen bewusst zu vermeiden bemüht ist - z. B. aus Angst nicht mehr öffentliche Verkehrsmittel benutzt - kann es sich bereits um ein Verhalten handeln, das auf eine Angststörung hinweist.

PHOENIXprint: Welche typischen und häufigen Umstände im Alltag können dazu führen, dass eine Angststörung entsteht?

Dr. Hansch: Blickt man auf die Ursachen, die zu einer Angststörung führen können, so können diese in vier Bereiche eingeteilt werden:

- Genetische Faktoren, deren Einfluss auf das Entstehen von Angststörungen auf ca. 50% geschätzt wird.

- Wegbereiter wie z. B. eine zu hohe Arbeitsbelastung, Dauerkonflikte am Arbeitsplatz, Mobbing, Erkrankungsfälle in der Familie, permanenter Verkehrslärm oder kritische Lebensereignisse.

- Eskalations- und Chronifizierungsmechanismen - z.B. führt bei der Panikstörung der Teufelskreis „Angst vor der Angst“ zu einer Turbo-Eskalation. Zudem untergräbt eine chronifizierte Angststörung positive Lebensaktivitäten - Gewohnheiten wie Sport betreiben oder Freunde treffen werden aufgegeben.

- Ursachen zweiter Ordnung - darunter ist ein Mangel an Selbstkompetenz und persönlichen Ressourcen zu verstehen. Hätten wir alle bereits in der Schule gelernt, wie man mit Ängsten richtig umgeht, gäbe es weniger Angstpatienten.

Ängsten richtig vorbeugen

PHOENIXprint: Wie kann man Angststörungen präventiv vorbeugen?

Dr. Hansch: Die Möglichkeiten der Angstprävention beginnen beim regelmäßig ausgeübten Sport und erstrecken sich über Entspannungsübungen, das Erlernen von Atemtechniken, das Ausüben von Hobbys bis zum bewussten Erwerb von Selbstkompetenz, indem man sich u.a. Wissen über Angststörungen aneignet. Ich empfehle, sich durchaus etwas zuzumuten, um die eigene Kraft und Bewältigungskompetenz zu erfahren: beim Training im Fitnesscenter oder in der Sauna auch mal an die Schmerzgrenze gehen, den Jakobsweg absolvieren, einen Überlebens-Urlaub buchen oder einen Selbstverteidigungskurs besuchen. Auch Fasten ist eine Form der Abhärtung, die fit macht für schwierige Lebenssituationen.

Sinnstiftende Engagements geben die Kraft, die man braucht, um schwere Stunden auszuhalten und Ängste zu überwinden.

PHOENIXprint: Welche Rolle kann Reframing bei der Bewältigung von belastenden Situationen spielen?

Dr. Hansch: Beim Reframing geht es darum, aufkeimenden Ängsten durch Umdeutung der Situation den Boden zu entziehen. Dazu gehört beispielsweise, körperliche Symptome wie z.B. Herzklopfen richtig einzuordnen und nicht gleich eine Herzkrankheit zu befürchten. Bei sozialen Ängsten kann es hilfreich sein, vermeintliche Bedrohungen anders zu deuten. Starke angeborene Gefühle verzerren unser Denken, daraus kann ein Teufelskreis entstehen. Intuitiv kann es passieren, dass wir bei einem Gesprächspartner böse Absichten unterstellen und sein Schweigen z.B. als Ablehnung interpretieren, wo der andere vielleicht nur Zeit benötigt, um über das Gesagte nachzudenken. Sich förderliche Lebensprinzipien anzueignen, hilft dabei generell.

PHOENIXprint: Die von Ihnen entwickelte Synergie-Methode zur Bewältigung von Angststörungen ist mehrstufig und lässt viele unterschiedliche Maßnahmen ineinandergreifen. Welche Tools empfehlen Sie darüber hinaus für den „Erste Hilfe Koffer“? Was hilft Angstpatienten, eine „Angstexplosion“ zu lindern?

Dr. Hansch: Als Technik hat sich die Lippenbremsatmung bewährt: Dabei atmet man langsam ein und lässt dann die Luft durch die geschürzten Lippen wieder ausströmen. Damit blockiert man den Eskalationsmechanismus der Hyperventilation und kann das kontrollierte Atmen als Achtsamkeitsübung nutzen. Beim Aufkommen heftiger Panikattacken kann man auch die aus der Borderline-Therapie bekannten sogenannten Skills nutzen: z. B. Riechfläschchen mit stechend riechenden Essenzen unter die Nase halten, das Kauen von Chilischoten, Stachelbälle rollen oder kalt duschen. Hierbei wird man sozusagen durch starke Sinnesreize aus der Automatik der Angsteskalation herausgerissen. Panikenergie kann auch durch körperliche Betätigung, z.B. durch Treppensteigen oder Kniebeugen, abgeleitet werden.

Fit für ein mutiges Leben

PHOENIXprint: Soziale Phobien, z.B. die Angst, vor einer Gruppe von Menschen zu sprechen, scheinen weit verbreitet zu sein. Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor sozialen Phobien zu schützen?

Dr. Hansch: Zunächst einmal gilt es, selbst kein ängstliches Rollenvorbild zu sein. Auch sollte man keine Überbehütung praktizieren. Kinder müssen scheitern dürfen, sie müssen lernen, mit Niederlagen umzugehen. Werden sie in ihrem Urvertrauen gestärkt, dass sie Herausforderungen gewachsen sind, dann kommen sie mit schwierigen Situationen, z.B. mit Mobbing besser zurecht. Sie erleben, dass es normal ist, auch mal zu scheitern oder Angst zu haben, und dass man darüber hinwegkommen kann.

PHOENIXprint: Bestandteil vieler Berufsbilder ist die Aufgabe, vor anderen Menschen Referate halten oder Projekte präsentieren zu müssen. Was empfehlen Sie Menschen, die damit Schwierigkeiten haben?

Dr. Hansch: Nehmen Sie Vorträge möglichst nur zu Themen an, für die Sie ausreichend kompetent sind, und bereiten Sie sich gut vor, begeistern Sie sich selbst für das Thema und wecken Sie den Glauben in sich, dass das, was Sie vermitteln wollen, gut und wichtig für Ihr Publikum ist. Eine starke Botschaft straft automatisch die Körperhaltung von innen nach außen. Üben und trainieren Sie, besuchen Sie Rhetorikkurse.

Niemals nur auf Plan A setzen!

PHOENIXprint: Wie geht man souverän in Vorstellungsgespräche oder Prüfungssituationen?

Dr. Hansch: Ob Prüfungen, Frage-Antwort-Runden bei Präsentationen, Vorstellungsgespräche, Flirts oder Small-talk-Situationen – immer geht es darum, ohne Vorwarnung aus dem gesamten Kosmos unseres Informationsbestandes heraus blitzschnell Wissen zu erinnern oder zu erzeugen und es ebenso blitzschnell in eine Form zu verpacken, die einem hochkomplexen Kontext angemessen ist. Das erzeugt Stress, man stockt und gerät in Gefahr, Fehler, Patzer, Peinlichkeiten zu begehen oder ganz zu blockieren. Neben der guten Vorbereitung auf Prüfungen oder Vorstellungsgespräche ist es hier wichtig, sich gedanklich dem Worst case zu stellen und die Bereitschaft zu entwickeln, ihn notfalls zu akzeptieren. Also neben dem Plan A auch die Pläne B und C erwägen: Werden Termine für Wiederholungsprüfungen angeboten, kommt eine andere Berufslaufbahn in Frage, wie steht es um meine sonstigen Chancen am Arbeitsmarkt? Diese Alternativen im Hinterkopf helfen dabei, locker zu bleiben: Wenn es schiefgeht, ist es keine Katastrophe.

PHOENIXprint: Gibt es Angstreaktionen, die typischer Weise vor oder zu Weihnachten gehäuft auftreten?

Dr. Hansch: Typisch wären soziale Ängste, z. B. angesichts der strengen Schwiegermutter, die ihren Besuch angekündigt hat. Die Menschenmassen beim Einkaufen in der Vorweihnachtszeit können Menschen mit Agoraphobie zu schaffen machen. Generell treten um Weihnachten aber Depressionen oder Melancholien häufiger auf als Angststörungen.

Tipps fürs Taragespräch

PHOENIXprint: Mit welchen Worten könnte eine Apothekerin einer Kundin helfen, die offen über ihre Angstsymptome spricht?

Dr. Hansch: Apotheker sollten die Symptome von Angststörungen kennen, um bei Bedarf einen entsprechenden Hinweis geben zu können. Wenn z. B. ein Kunde kommt, der von Schweißausbrüchen, Schwindel oder Herzrasen berichtet, dann kann man ihm empfehlen, sich im Internet auch über Angststörungen zu informieren, mit dem Hausarzt darüber zu sprechen, oder ein Selbsthilfebuch wie das von mir verfasste zu konsultieren. Die häufig verschriebenen Benzodiazepine können bei längerem Gebrauch Anlass sein, darauf hinzuweisen, dass man Angstsymptome auch anders als mit Beruhigungsmitteln bewältigen kann. Als Apotheker hat man da die Chance, Warnsignale zu erkennen und entlastende Strategien zu empfehlen.

INFOBOX:

Typische Symptome von starker Angst und Panikattacken

- Heftiges Herzklopfen/Herzrasen/Herzstolpern
- Empfindungen von Enge in der Brust, Atemnot, Schmerzen im Brustbereich
- Schweißausbruch, Hitze- oder Kälteschauer
- Kribbelempfindungen durch Hyperventilation, Taubheitsgefühle, Muskelzittern
- Schwindel, Benommenheit, Unwirklichkeitsgefühle, Gefühl von Kontrollverlust
- Mundtrockenheit, Übelkeit und Durchfallneigung, Blasendruck

Was viele Panikpatienten befürchten, nämlich auf dem Höhepunkt der Attacke zu kollabieren, kann nicht eintreten, weil Angst und Panik immer Prozesse in Gang setzen, die den Blutdruck steigern und damit dem Kollaps direkt entgegenwirken.



Dr. med. Dietmar Hansch stellt in seinem Buch alltagstaugliche Methoden, Tools und Skills vor.

Foto © Lee Li Photography

Über den Autor: Dr. med. Dietmar Hansch, geb. 1961, leitet den Schwerpunkt Angsterkrankungen an der Privatklinik Hohenegg in Meilen am Zürichsee. Zuvor war er langjährig im Bereich der Burnout-Behandlung tätig. Er ist Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut mit verhaltenstherapeutischer Ausrichtung. 2003 wurde er ins Deutsche Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM) gewählt.

Dietmar Hansch verfügt über langjährige Erfahrungen in Wissenschaft, Lehre und Behandlungspraxis. Bekannt wurde er auch als Autor von Standardwerken zum Themenkreis Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Zuletzt ist bei Knauer MensSana sein Ratgeber Burnout (2014) erschienen.

In seinem neuen Buch stellt Dietmar Hansch konkrete Anti-Angst Maßnahmen vor, die er in der Synergie-Methode verbindet, die aus der aktuellen Angstforschung entwickelt wurde. Sie integriert die wirksamsten Techniken zu einem stimmigen Gesamtkonzept und zeigt die wichtigsten Maßnahmen, um Ängste im täglichen Leben selbst zu überwinden.



Buchtipp:

Dr. med. Dietmar Hansch

Angst selbst bewältigen

Das Praxisbuch

ISBN 978-3-426-65803-1
Verlag Knauer MensSana,
München 2017