

**Dr. Sabine Gapp-Bauß**

**Angststörungen und Panikattacken  
*dauerhaft überwinden***

**So funktioniert effektive Selbsthilfe**



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

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.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstr. 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2019  
Abbildungen: Sabine Gapp-Bauß u. Franziska Bauß  
Lektorat: Norbert Gehlen  
Coverdesign: Guter Punkt, München  
Coverfoto: plprod / adobestock  
Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK  
Gesamtherstellung: Friedrich Pustet GmbH & Co KG, Regensburg  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86731-222-6

# Inhalt

Vorwort .....	11
Worum es in diesem Buch geht .....	12
<b>Informationen und Überlegungen zum besseren Verständnis von Angst und Panik .....</b>	<b>17</b>
Das individuelle Gesicht der Angst und was daraus folgt .....	17
Die Neurobiologie der Angst .....	20
Es braucht einen ernsthaften Entschluss! .....	25
<b>Die vier Schaltstellen, an denen man drehen kann .....</b>	<b>29</b>
<b>Schaltstelle Nr. 1: Die Stressoren reduzieren .....</b>	<b>30</b>
• Fragenkatalog zur Stressdiagnose – ganz praktisch .....	34
<b>Schaltstelle Nr. 2: Das limbische System beruhigen .....</b>	<b>44</b>
• Erdung ist das A und O .....	46
• Entspannungsmethoden – ein abgestuftes Vorgehen .....	51
• „Atemkontrolle“ oder was? .....	57
• Übungen für ein starkes Körpergefühl .....	65
<b>Schaltstelle Nr. 3: Die Neurotransmitterproduktion anregen und stabil halten .....</b>	<b>75</b>
• Freude-Weite-Power-Übungen .....	79
• Wohlfühltätigkeiten und aktive Ressourcensuche .....	86

<b>Schaltstelle Nr. 4: Die Kommunikation zwischen Großhirn und limbischem System pflegen</b> .....	90
• Wie man mit sich selbst aufbauend spricht .....	92
• Was tun, wenn Sie in Angst oder Panik geraten? Das 3-Schritte-Programm .....	94
• Handwerkszeug aus der Schatzkiste der Hypnotherapie ....	97
• Bewusstheit im Hier und Jetzt üben .....	109
<b>Grundsätzliches für alle Fälle</b> .....	115
Faustregeln für einen maßgeschneiderten Selbsthilfeplan .....	115
Notfallmaßnahmen – wenn Angst und Panik eskalieren .....	121
Die Angst anders interpretieren – Angst als „starkes“ Gefühl .	126
Wie man den Neutralzustand einnimmt .....	132
Wie Selbstvertrauen die Angst vertreibt .....	136
Humor hilft .....	141
Wenn die Strategien nicht wirken .....	147
Angstvorsorge Tag für Tag .....	153
<b>Begleitende Körpersymptome bei Angst und wie man damit umgeht</b> .....	161
• Schwindel .....	163
• Hörsturz, Tinnitus, Hyperakusis .....	166
• Druck im Kopf, Zittern, Erröten, Schwitzen .....	169
• Schwäche, Erschöpfung .....	171
• Herzrasen, Rhythmusstörungen, hoher Blutdruck .....	172
• Muskelverspannungen .....	174
• Schlafstörungen .....	175

- Blasenbeschwerden ..... 178
- Luftnot, Hyperventilation ..... 180

### **Spezielle Angst-„Erkrankungen“ und ihre**

#### **besonderen Aspekte ..... 183**

- Angst und Depression ..... 183
- Traumatisch bedingte Ängste ..... 188
  - Die „Stereobehandlung“ ..... 194
- Chronische Angst- und Panikstörungen ..... 200
  - Prinzipien für schnelle Panikbewältigung ..... 206
  - Beispiel einer akuten Panikbehandlung ..... 209
- Die sogenannte generalisierte Angststörung –  
das „Unglückliches-Kind-Syndrom“ ..... 216
  - Die Angst ist nicht alles ..... 216
  - Selbstfürsorge – das Gegengift gegen Sorgen ..... 219
- Die „soziale Phobie“ ..... 225
- Beziehungsabhängigkeit oder die „Angst vor der Freiheit“ .. 233
- Zwanghafte Ängste vor Schmutz, Spinnen & Co ..... 236

#### **Weitere Formen der Angst ..... 241**

- Angst vor Überforderung ..... 241
- Sich klein machen als Angst vor der eigenen „Größe“ ..... 244
- Angst als „verschobenes“ Gefühl ..... 250
- Angst als „Anpassungsstörung“ ..... 255
- Angst als Ausgleich für ein inneres Ungleichgewicht ..... 260

<b>Das Thema Angst aus der Vogelperspektive</b> .....	265
Umgang mit inneren Saboteuren, Trotzköpfen und sonstigen Widersachern des Heilungsprozesses .....	265
Raus aus Dramatisierung und Identifizierung! .....	270
Die Angst als Anker – oder als „Engel“? .....	273
Spiritualität oder das heilsame „größere Ganze“ .....	279
<b>Unterstützung für Angehörige oder Freunde und Grundsätzliches zu professioneller Hilfe</b> .....	287
Wie man Kinder davor schützen kann, Ängste zu entwickeln ..	287
Umgang mit Angehörigen, Partnern oder Freunden, die von Angst geplagt sind .....	293
Psychotherapie – eine heilige Kuh? .....	296
<b>Schlussbetrachtungen</b> .....	307
Zukunftsangst & Co – Angst als gesellschaftliches Phänomen ..	307
Der Weckruf der Angst .....	313
Verzeichnis verwendeter und weiterführender Literatur .....	319
Verzeichnis der Selbsthilfemaßnahmen, Strategien und Übungen .....	321
Danksagung .....	324
Über die Autorin .....	325

## Vorwort

Kaum eine psychische Krankheit wird hierzulande häufiger diagnostiziert als die Angst – und gleichzeitig wird darüber am seltensten gesprochen. Viele Menschen leiden still, und das seit Jahren. Dabei sind die Übergänge zwischen gesunder und krankhafter Angst fließend. Jeder vierte bis fünfte Mensch hat im Laufe seines Lebens einmal damit zu tun. Ängste und Panikstörungen erzeugen vielfach einen langwierigeren, oft auch latenten Leidensdruck. Gerade deshalb brauchen Betroffene die Hoffnung auf eine schnelle Entlastung. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen wertvolles Wissen vermitteln, das Ihnen ermöglicht, das Wesen der Angst auf einer tieferen Ebene zu verstehen und lösungsorientiert mit der Angst umzugehen. Meine Erfahrung in der jahrelangen Arbeit mit Betroffenen hat gezeigt, dass es an diesem tieferen Verständnis für sich selbst und die eigene Art zu reagieren vielfach mangelt. Meine lösungsorientierten Empfehlungen hatten oft so positive Auswirkungen auf das Befinden, dass ich beschloss, sie in Form eines pragmatischen Handbuchs aufzuschreiben.

Dieses Buch bietet keine neue Therapiemethode, keine Patentrezepte, sondern gezielte Handlungsanleitungen aus einer ganzheitlichen Sichtweise. Salopp formuliert geht es darum, der Angst und allem, was damit zusammenhängt, auf die Schliche zu kommen und ihr systematisch das Wasser abzugraben.

In einer „vernetzten“ Welt, in der sich die Innovationsspirale immer schneller dreht, gibt es vielfältige Anlässe für Ängste. Allerdings mögen uns die Angst- und Panikstörungen von Menschen in unserer relativ „geordneten“ westlichen Welt fast lächerlich anmuten angesichts der Massen von Menschen, die aus *Todesangst* ihre Heimatländer verlassen und die Gefahren einer Flucht auf sich nehmen. Es hat aber keinen Sinn, die eine Angst mit der anderen zu vergleichen.

Angst wird *ganz individuell* erlebt. Und Angst ist *immer* schlimm. Wie Sie noch erfahren werden, ist aber gerade das Phänomen Angst eine unserer mächtigsten Triebfedern, die uns überhaupt erst den Anstoß gibt, unsere Denkmuster zu verändern und neue Lösungswege zu erschließen.

Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, die Herausforderung der Angst anzunehmen und damit kreativ umzugehen. Damit das gelingt, brauchen wir eine grundsätzlich andere Sichtweise.

### **Worum es in diesem Buch geht**

In meiner Arbeit als Ärztin habe ich es oft mit Menschen zu tun, die unter vielfältigen Formen von Angst leiden; unter anderem sind es Menschen mit generalisierter Angst- und Panikstörung, die schon vieles ausprobiert und oft auch wiederholte Klinikaufenthalte hinter sich haben. Unter einer Behandlung mit Tranquilizern und Antidepressiva ist die Angst meist auch recht schnell verschwunden – sie kommt jedoch nach einigen Wochen wieder. Der Grund: Es hat sich im Innern der Seele, im Körperempfinden und an geistigen Einsichten nichts Wesentliches verändert. Es ist kein neues Urvertrauen entstanden.

Angst- und Panikstörungen werden meines Erachtens oft zu isoliert gesehen, als Symptome, die es zu beseitigen gilt. Wenn aber die Voraussetzungen fehlen – sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen und der geistigen Ebene –, kann das nicht funktionieren. Mein Anliegen ist deshalb, Ihnen aufzuzeigen, wie man das Gehirn zu neuen „Verschaltungen“ anregen kann, um der übersteigerten Angst den Boden zu entziehen, und wie Sie als Betroffene seelisch wieder in die Balance kommen.

Dazu muss man Angst im Hinblick auf ihre Ursachen, aber auch auf die ganz persönlichen Ressourcen des Einzelnen als *ganzheitliches* Phänomen verstehen. Die Frage ist ja, wie es dazu gekommen ist, dass jemand schon seit Langem oder plötzlich, scheinbar „ohne Grund“, unter Ängsten leidet. Ohne ständig analytisch in der Vergangenheit zu graben, gilt es die ganz eigene Sprache der Angst zu verstehen. Und sie will uns immer etwas sagen. Meist gibt es ein auslösendes Ereignis oder eine herausfordernde Situation, die das seelische Gleichgewicht eines Menschen aus den Fugen geraten lässt. Oder unterschwellig vorhandene Probleme treten aufgrund einer bestimmten Lebenssituation zutage.

Reines Analysieren reicht aber nicht, genauso wenig wie oberflächliches Trainieren alternativer Verhaltensmodelle. Wir brauchen Kopf, Herz und Hand (und Fuß), damit ein neues Selbstverständnis entsteht und Angst und Panik überflüssig werden. Immer muss man den *ganzen* Menschen in den Blick nehmen. Es ist wichtig, die körperliche Verfassung zu stärken, damit man über genügend Energie und „Standfestigkeit“ verfügt, um sich mit den heftigen Emotionen und dem „Katastrophendenken“ auseinandersetzen zu können. Es muss sich grundsätzlich etwas im Inneren verändern: Entscheidend ist nicht der Kampf *gegen* die Angst, sondern *für* ein neues Lebensgefühl, geprägt von Selbstvertrauen, Elan und Zuversicht.

Angst ist das Empfinden von bedrohlicher Ohnmacht, und zwar dann, wenn die Anforderungen, die an einen gestellt werden, höher zu sein scheinen als die Fähigkeit, diese zu bewältigen. Das ist auch dann so, wenn sich die Angst angeblich von ihren Auslösern schon völlig abgekoppelt hat, wie das in der medizinischen Diagnose der „generalisierten Angststörung“ häufig formuliert wird. Denn auch wenn der Grund für eine Angstsymptomatik sich zunächst nicht so schnell erschließt, gibt es dafür Gründe, die man herausfinden muss.

Nicht immer und nicht in gleicher Weise haben Menschen das Empfinden von Angst – aus aktuellen Anlässen oder unterschwellig. Angst muss immer in einem ganz persönlichen Kontext gesehen werden. So ist insbesondere bei seelischen Störungen, vor allem bei

traumatischen Vorerfahrungen, die Schwelle für das Empfinden von Angst deutlich herabgesetzt. Kleinste Reize von außen können als Auslöser („Trigger“) wirken und Menschen „unter Strom setzen“, sodass sie die gleichen Empfindungen hervorrufen, wie wenn das konkrete Angst auslösende Erleben von früher gerade jetzt stattfinden würde. Hier ist sehr entscheidend, ob jemand ausreichende Ressourcen hat, um diese Empfindungen zu kanalisieren: Dazu sind ein gutes Körpergefühl und seelische Stärke nötig, aber auch konkretes Wissen darüber, wie man mit den Folgen von Traumatisierungen „gehirngerecht“ umgeht.

Angst ist immer etwas Bedrohliches, das einen Menschen erst einmal aus seiner sicheren Alltagsroutine herausreißt. Oft wird die Sicherheit einer ganzen Familie in Frage gestellt; denken wir nur an eine Mutter oder einen Vater, die berufliche Versagensängste entwickeln. Da geht es um schnelle, individuell passende Hilfsangebote. Ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass einfache Änderungen im Körpergefühl, in der Organisation des Alltags oder im Denken stabilisierend wirken. Auch psychotherapeutische Behandlungen schlagen dann besser an oder die Betroffenen kommen selbst auf kreative Ideen. Da geht es erst einmal um mehr Stehvermögen und einen klaren Kopf.

Manche Menschen leiden an einer auffallenden Erschöpfung, sodass Erholung und Tonisierung des Körpers im Vordergrund stehen. Bei anderen geht es um die Abfuhr gestauter und blockierter Energien und bei wieder anderen darum, den Alltag, das Leben und die Prioritäten zu sortieren, um mit Kraft und geistiger Klarheit statt mit Angst das Nächstliegende tun zu können. Oft haben allein diese ersten „Notfallmaßnahmen“ einen Mut machenden Effekt, sodass die Betroffenen ihr Leben wieder aus eigener Kraft in den Griff bekommen. Da in der Psychotherapie oft die Zeit fehlt, sich ausführlich mit stabilisierenden Selbsthilfemaßnahmen zu beschäftigen, erscheint es mir sinnvoll, sie hier systematisch aufzuschreiben: als ganzheitliches Konzept für Körper, Seele und Geist, aus dem sich jeder nach seinen individuellen Bedürfnissen etwas Heilsames herausuchen kann.

Um eine klare Struktur vorzugeben und Ihnen die Übersicht über die heilenden Maßnahmen zu erleichtern, beschreibe ich im Folgenden vier „Schaltstellen“, an denen man „drehen“ kann, um den Ausstieg aus der Angst- und Stressspirale zu schaffen.

Egal, um welche Angst es sich handelt – ob es sich um die Angst vor Spinnen, vor dem Autofahren oder um schwere traumatisch bedingte Angst- und Panikattacken handelt: Angst tritt immer dann auf, wenn Ihnen das Vertrauen zu sich selbst gerade abhanden kommt, warum auch immer.

Ich werde in diesem Buch deshalb ganz konkret beschreiben, was Angst auf der Körper- und der Empfindungsebene und neurobiologisch mit uns macht, damit verständlich wird, was sich ändern muss, damit diese – nicht gesunde – Angst einem gesunden Empfinden von Gelassenheit und Mut weichen kann.

Und noch etwas ist mir wichtig herauszustellen: Wenn Angst- und Panikstörungen als isoliertes Krankheitsbild gesehen werden, entsteht immer so etwas wie eine Kampfsituation, ganz nach dem üblichen Krankheitsverständnis, nämlich dass Symptome als störende Phänomene betrachtet werden, die man einfach nur „wegtherapieren“ will. Ganze Psychologengenerationen haben das mit gut eingeführten verhaltenstherapeutischen Methoden versucht – mit mehr oder weniger gutem Erfolg. Die Angst war auch vielleicht erst einmal weg, kam aber bei der nächsten Stressbelastung wieder hervor. Oder sie verschob sich: Es entstanden plötzlich seltsame Krankheitssymptome oder die *eine* Angst war weg, dafür kam eine *andere*. Bei weniger tiefsitzenden Ängsten kann dieses Vorgehen durchaus sinnvoll sein. Auch gibt es inzwischen sehr effektive Methoden aus der energetischen Psychotherapie, die schnell wirken. Jedoch sind sich Psychologen inzwischen längst darüber einig, dass komplexere und systemische Faktoren aus der eigenen Biografie für das Empfinden von Angst eine große Rolle spielen.

Anders als beim bloßen „Wegtherapieren“ geht es mir hier darum, der Angst und allen Lebensäußerungen, die damit zusammenhängen, eine freundliche Aufmerksamkeit zu widmen, im Sinne von: „Was willst du mir sagen?“ und „Wie kann ich *dir* helfen?“ Ich möchte den Fokus auf das *Gesunde* an der Angst legen.

Ansätze von dem, was in diesem Buch gesagt wird, haben Sie vielleicht schon einmal gehört oder gelesen, doch wie heißt es in einem Ausspruch von Konrad Lorenz, dem bekannten Verhaltensforscher, so treffend: „... gehört heißt nicht immer richtig verstanden, verstanden heißt nicht immer *ein*verstanden, *ein*verstanden heißt nicht immer angewendet und angewendet heißt noch lange nicht beibehalten“ (Konrad Lorenz, 1903–1989, Nobelpreisträger von 1973)

Nehmen Sie sich deshalb etwas Zeit, um wirklich zu verstehen. Wer weniger Zeit aufbringen möchte, kann das Buch quer lesen. Auch können Sie sich bestimmte Teile oder einzelne praktische Übungen vornehmen, die gerade für Sie interessant sind. Ich habe mich bemüht, so zu schreiben, dass Sie an jeder Stelle des Buches „hineinlesen“ können und davon profitieren.

Ich möchte betonen, dass eine psychotherapeutische Unterstützung – wenn sie für Sie stimmig ist – sehr hilfreich ist. Ein menschliches Gegenüber setzt Wegmarkierungen für den Gang durch den Nebel, geht manchmal voraus, geht mit. Möge dieses Buch Ihnen in ähnlicher Weise ein Geländer auf dem Weg aus der Angst bieten, an dem Sie sich festhalten können.

# Informationen und Überlegungen zum besseren Verständnis von Angst und Panik

## Das individuelle Gesicht der Angst und was daraus folgt

*Alles ist mit allem verbunden. Man muss die Zusammenhänge nur verstehen.*

„Die Angst kommt (plötzlich) über mich, sie fällt mich an, schleicht sich ein, überfällt mich, die Angst sitzt mir im Nacken, hat mich im Griff ...“ – Die Sprache drückt sehr treffend aus, dass ein Mensch, der Angst hat, sich übermannt, erschreckt, ohnmächtig, schwach, hilflos, ausgeliefert, machtlos oder gelähmt fühlt. Angst kann aber auch so „normal“ sein, dass die Betroffenen sie gar nicht mehr registrieren. Die Holocaust-Überlebende Anita Lasker Wallfisch antwortet in einem Interview auf die Frage, wie sie denn mit der ständigen Todesangst umgegangen sei: „Das Angstgefühl war unterschwellig immer präsent, aber man hat es nicht mehr beachtet.“ Wenn uns also etwas über lange Zeit hochgradig stresst, dann nehmen wir es nur noch wie ein „Hintergrundrauschen“ wahr, das nur dann bemerkt wird, wenn das Ausmaß an Stress akut eskaliert. Unser Gehirn stumpft also gegen Dauerreize ein wenig ab, was ja durchaus eine segensreiche Erfindung der Natur ist, denn sonst würden wir bestimmte Situationen gar nicht überleben.

Während es bei dem oben angeführten Beispiel um hochgradigen Stress geht, gibt es aber auch Menschen, die ständig eine leichte

Ängstlichkeit in sich tragen, die sich eher wie eine sorgenvolle innere Unsicherheit anfühlt. Sie trauen sich wenig zu und jede Initiative wird durch sorgenvolle Gedanken blockiert. Nun kann man die Angst, die *traumatisierte* Menschen beschreiben, nicht mit der leichten inneren Unsicherheit eines anderen Menschen vergleichen, aber das müssen wir hier auch nicht. Angst ist für die Betroffenen *immer* schlimm und lässt sie das Leben nur schwer aushalten.

Unabhängig von der Schwere des Angstgefühls verursacht uns Angst manchmal ein unendlich verzweifelt Kleinheits- und Verlorenheitsgefühl, das zu benennen in unserer Gesellschaft nicht sehr „in“ ist. Lieber nimmt man Tabletten gegen die Angst, als sich einzugestehen, dass da im Inneren etwas verzweifelt schreit. Bei der Panik kann dies die Dimension von Todesangst annehmen. Auch Erwachsene können das gleiche extreme Gefühl empfinden wie ein Kind, das gerade die Mutter aus den Augen verloren hat und in seiner Panik denkt: „Sie ist für immer weg!“

Angst hat also ganz verschiedene Hintergründe und körperliche Ausprägungen mit ganz unmittelbar spürbaren Körperempfindungen. Diese *Symptome* können wir nutzen: als wichtige Hinweise darauf, was wir tun müssen, um sie zu überwinden.

Zu den körperlichen Anzeichen von Angst gehört ein Gefühl, als würde der Boden unter unseren Füßen schwanken, manchmal ist uns schwindelig oder zittrig oder der Körper ist angespannt, die Atmung geht flach oder stockt, im Brustkorb wird es eng; das Herz trommelt vielleicht oder stolpert, die Muskeln sind angespannt und gleichzeitig fühlen sie sich schwach an.

Es kann sein, dass die Betroffenen eine hochgradige Erregung spüren und gleichzeitig ein Gefühl, als wären sie gelähmt. Alle Energie ist im Kopf. Zu viele Reize überfluten das Gehirn und verwirren das Denken. Patienten wirken nach meinem Empfinden oft so, als wären sie schwach auf den Beinen. Alle Kraft und Energie ist scheinbar „nach oben gerutscht“. Die Füße haben keinen wirklichen Bodenkontakt. Die Schultern sind hochgezogen, der Rücken etwas

gebeugt, der Nacken eingezogen, und dementsprechend ist die Stimme nicht mehr tief und voll, sondern eher leise und brüchig, zumindest aber ein paar Frequenzen höher als normalerweise. Die Sprache hat keine (Überzeugungs-) Kraft mehr. Sie ist oft tonlos und ausdruckslos. Auch der Gesichtsausdruck zeigt eine gewisse Starre. Das sind oft nur ganz dezente Zeichen, die kaum auffallen.

„Kindergefühle“ schleichen sich bei Menschen, die unter starken Ängsten leiden, besonders dann ein, wenn die Balance zwischen Belastung und Erholung kippt, wenn der allgemeine Stresspegel zu groß wird.

Diese Empfindungen haben wie gesagt starke Auswirkungen auf die geistige Verfassung. Wenn wir in Angst sind, überschlagen sich im Gehirn die Gedanken oder sie sind blockiert, sodass wir die Realität nicht mehr sehen können. Der Angstnebel hüllt alle klaren Gedanken ein. Der Ausdruck ist deshalb oft ganz unklar, die Sätze sind manchmal sogar verworren, erregt, unrealistisch. Vielfach muss ich als Therapeutin versuchen, aus diesem Nebel von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen herauszuhören: Was will mein Gegenüber mir eigentlich sagen?

Auffallend aber ist, dass die Angst bei den Betroffenen in dem Maße abnimmt, wie diese ...

1. sich zutiefst verstanden fühlen und in der Lage sind, sich selbst und ihre Angst zu verstehen,
2. Hoffnung schöpfen, dass man da wieder herauskommen kann, und
3. sich imstande sehen, selbst etwas dafür zu tun, dass sie sich wieder stabilisieren.

Genau das ist auch die Reihenfolge, in der Heilung erfolgt: sich selbst verstehen, Mut fassen und selbst aktiv werden. Und genau dies möchte ich Ihnen mit diesem Buch Schritt für Schritt vermitteln. Um es einmal ganz pragmatisch auszudrücken, muss also – von den oben geschilderten Symptomen der Angst ausgehend – aus Enge Weite

werden, aus Anspannung Entspannung, aus Erschöpfung Elan, aus Kopflosigkeit Erdkontakt, aus Hilflosigkeit und Ohnmacht müssen wieder Selbstvertrauen, Mut und eine neue Selbstwirksamkeit entstehen. Im Kapitel über die Schaltstelle Nr. 2 werden Sie viele konkrete Körperübungen finden, die genau darauf abzielen.

Ängste sind also ganz verschieden in ihrer Auswirkung, und je nachdem, was dahintersteckt, greifen andere Selbsthilfestrategien. Man kann das Überwinden von Ängsten mit der „Heldenreise“ im Märchen vergleichen, bei der es um die Auseinandersetzung mit alten und neuen Dämonen geht, die es zu erkennen, anzunehmen und ernst zu nehmen gilt. Auch muss man sie sehr genau anschauen und durchschauen, um sie überwinden zu können.

Dafür braucht es geeignete Rahmenbedingungen, die ich hier aufzeigen möchte. Sehr hilfreich ist es, die neurobiologischen Vorgänge in unserem Gehirn zu verstehen, denn die Neurobiologie klärt uns darüber auf, wie Angstgefühle entstehen und auf welche Weise sie sich auch wieder auflösen lassen.

## Die Neurobiologie der Angst

*Unser Gehirn macht, was es will, aber wenn man seine Logik versteht, kann man selbst auch etwas machen.*

Wie wir alle wissen, ist Angst ein wichtiges Gefühl, mit dem unser Gehirn uns warnen möchte, wenn etwas für uns und unser Leben gefährlich werden könnte. Das Gefühl der Angst tritt automatisch dann auf, wenn in unserem Gehirn eine Stressreaktion abläuft. Falls wir diesen Stress unter Kontrolle haben, ist die Angst nur gering. Oft ist sie so gering, dass wir sie gar nicht wahrnehmen, vielleicht nur als ein Gefühl von hohem Druck, ein wenig Unruhe oder Anspannung. Manchmal kommt sie uns nur wie eine besondere Herausforderung oder besondere Anstrengung vor. Falls unser limbisches System im Abgleich mit dem Cortex, also unserem *bewussten* Gehirn, die Gefahr aber für so groß hält, dass ein Kontrollverlust droht, löst es Alarm aus.

Während unser limbisches System mehr für Notfälle ausgelegt ist, ist unser präfrontaler Cortex, also das Gehirnareal, das direkt hinter unserer Stirn liegt, dafür zuständig, Dinge bewusst zu erfassen und zu reflektieren. Das limbische System ist unser emotionales Gehirn, das über die paarig angelegte Amygdala eine Bewertung aller Geschehnisse vornimmt. Es warnt uns vor Gefahren – oder gibt Entwarnung. Es vermittelt im Wesentlichen sieben Gefühlszustände: Freude, Überraschung, Angst, Wut, Trauer, Ekel und Verachtung, also überwiegend negative Empfindungen.

Wenn das Gehirn uns vor einer Gefahr warnt, dann unterscheidet es nicht, ob diese real oder nur gedacht ist, wie zum Beispiel bei dem Gedanken: „Oh Gott, ich kann das nicht!“ Auch kann es sich um *gewohnheitsmäßige* Reflexe auf bestimmte bekannte Auslöser handeln, nach dem Motto: „Das konnte ich noch nie, also kann ich es auch jetzt nicht!“ Gelernt ist gelernt. Der Alarm, der im limbischen System „eingeläutet“ wird, läuft etwa folgendermaßen ab: Über Hypothalamus und Hypophyse werden das Hirnstammgebiet, aber vor allem die Nebenniere aktiviert, die all ihre Vorräte an Adrenalin ins Blut entlädt, das den ganzen Körper damit überflutet. Dadurch bekommt der Körper einen heftigen Energieschub, das Herz schlägt wie wild, die Muskulatur ist zum Sprung bereit.

All diese Mechanismen sind zunächst einmal sinnvoll und im Prinzip positiv zu sehen. Nicht umsonst setzen sich „Adrenalinjunkies“ bewusst bestimmten Gefahren aus, um genau diesen Adrenalinkick zu bekommen. Wenn dieser Alarm ausgelöst ist, kann sich das sehr stark anfühlen, doch wenn die Stresssituation weiter besteht oder eskaliert, wird aus der zu diesem Zeitpunkt noch gewissermaßen kontrollierbaren Stresssituation eine nicht mehr kontrollierbare Situation. Eine Lawine wird losgetreten: Vom limbischen System werden über verschiedene Zwischenschritte Signale an die Nebennierenrinde gesendet, die massiv Cortisol ausschüttet. Zusätzlich zu den „Alarmglocken“ gehen auch noch die „Sirenen“ an. (Gerald Hüther: *Die Biologie der Angst*, siehe Literaturverzeichnis)

Jetzt sind die Betroffenen wahrscheinlich schon in heller Angst oder Panik. Aus Angst wird Verzweiflung, aus Verzweiflung Ohnmacht und Hilflosigkeit. Dauert dieser Zustand länger an, weil keine (Er-) Lösung in Sicht ist, breitet sich so etwas wie Resignation aus. Die Energiereserven werden aufgebraucht und schließlich fühlen sich die Betroffenen völlig erschöpft, ausgelaugt und hilflos. Irgendwann gehen die Vorräte an Neurotransmittern im limbischen System aus. **Dopamin**, der Motivationsneurotransmitter, fehlt, ebenso die körpereigenen **Opiode**, unsere Schmerzkiller für körperliche, aber auch seelische Schmerzen. Die Frustrationstoleranz sinkt auf den Nullpunkt. Schließlich fehlen auch **Oxytocin**, unser Freundschaftsneurotransmitter, der unser Mitgefühl für uns selbst und andere fördert, und letztlich auch das **Serotonin**, unser Gute-Laune-Neurotransmitter.

Nun ist es höchste Zeit, dass wir eine Lösung finden oder dass irgendjemand uns hilft, aus dieser verzweifelten Lage herauszukommen. Allein die *Aussicht* auf Hilfe würde schon reichen. Sie würde sofort diese ganze Stressreaktion und alle Angst stoppen. Wenn nicht, ist die Depression nicht mehr weit. Ich bezeichne die Depression gerne als einen Totstellreflex der Seele, der sinnvoll gemeint ist: damit wir all diese Panik nicht mehr spüren müssen. Leider ist dieser Mechanismus auf längere Sicht aber selbst ein Grund zur Panik. Und alles das schaukelt sich gegenseitig weiter hoch.

Was also zunächst einmal wie eine sinnlose Energieverschwendung aussieht, die das Gehirn da in Gang setzt, ist jedoch ein äußerst intelligenter Mechanismus: Vor allem die unkontrollierbare Stressreaktion mit heftigster Angst und schließlich Panik, bei der das Denken völlig ausgeschaltet ist und es nur noch um Flüchten, Kämpfen oder Totstellen geht, hat einen erstaunlichen Nebeneffekt: Sie lockert die Synapsen in unserem Gehirn für bestimmte Denkmuster und kann das Gehirn empfänglich machen für kreative Lösungen und neue Entwicklungsprozesse. Dieser Mechanismus ist sogar die Voraussetzung dafür, dass so manches eingefleischte sinnlose Verhaltensmuster endgültig „geknackt werden“ kann.

Für manche grundlegenden Änderungen menschlichen Verhaltens muss es also schon massiven Stress und eine entsprechende Angstladung geben, damit wir Menschen uns von der Stelle bewegen. Angst – und das wird wie ein roter Faden durch dieses Buch führen – ist eine wichtige Ressource für unser Verhalten, die es zu nutzen gilt. Wie oft höre ich von Menschen, die ihre Krebserkrankung oder eine Lebenskrise überwunden haben, dass sie erst durch massive Angstgefühle dazu angestoßen wurden, ihr Leben positiv zu verändern. Auf diese Weise können wir Menschen uns im Leben immer wieder neu anpassen und neu organisieren. Deshalb gilt: *Angst ist unsere stärkste Triebfeder, die es genau zu verstehen und dann zu transformieren gilt.*

Wie aber kann man die destruktive Kraft der Angst in eine Ressource umwandeln? Es ist nicht möglich, dem Gehirn einfach zu *befehlen*, die Alarmglocken oder die Sirenen abzustellen. Das geht nur indirekt. Erst wenn im Gehirn eine gewisse Beruhigung einsetzt, wenn die Betroffenen einen Hoffnungsschimmer am Horizont sehen, im Gehirn also Entwarnungssignale ankommen, erst dann kehrt das Gehirn zum normalen Erregungsmodus zurück.

Alle vorgestellten Konzepte, Maßnahmen, Übungen und Denkmodelle dieses Buches dienen dazu, im Gehirn für „geordnete Verhältnisse“ zu sorgen, damit eine gesunde Einschätzung der Realität und eine gesunde Lebensbewältigung wieder möglich werden. Und das geschieht oft über Umwege, nämlich indem wir den Körper stärken, indem wir unsere Rahmenbedingungen verbessern, unser Denken ändern und unsere Gefühle anders bewerten. Vor allem aber ist es notwendig, dass wir uns selbst in unserer Reaktionsweise sehr genau verstehen, denn nur dadurch können wir das so wichtige Verständnis für uns selbst aufbringen.

### Exkurs für näher Interessierte

Die oben beschriebenen Alarmreaktionen haben auch Auswirkungen auf unser autonomes Nervensystem, das über die Wirbelsäule in Verbindung zum gesamten Körper steht. Das autonome Nervensystem sorgt dafür, dass wir uns keine Gedanken darüber machen müssen, wie hoch unser Puls beim Treppensteigen sein muss und wie oft wir unsere Blase entleeren sollen. Es besteht zum einen aus dem aktivierenden Nervenstrang, der als **Sympathikus** bezeichnet wird und der – wie oben beschrieben – immer dann in Aktion tritt, wenn Gefahr droht. Wenn die Gefahr vorüber ist, wird sein Gegenspieler, der **Vagus-Nerv** oder **Parasympathikus** stimuliert, der Ruhe und Sicherheit vermittelt. Ohne den Vagus kommen wir nicht in den Genuss eines wohligen Körpergefühls und einer guten Schwingungsfähigkeit im Kontakt mit anderen Menschen. Ich werde im Kapitel über traumatisch bedingte Ängste noch genauer auf die unterschiedlichen Funktionen des Nervus vagus hinweisen, die Porges 1990 unter dem Begriff „Polyvagalreflex“ beschrieben hat. Dadurch lassen sich nämlich inzwischen viele Reaktionen dieser speziellen Angstproblematik sehr gut erklären. Und nicht nur das: Man kann daraus auch Heilungsstrategien ableiten.

In der Bewältigung von Angst ist es deshalb ein vorrangiges Ziel, den Nervus vagus, und zwar seinen ventralen Ast, zu stimulieren, damit all diese positiven Effekte zum Tragen kommen. Wie Sie im Verlauf dieses Buches noch sehen werden, nutzen wir diese Kenntnisse immer wieder, um zu verstehen, wie wir über verschiedene Wege das autonome Nervensystem und damit auch unser limbisches System beruhigen können. Auf Seite 232 wird erklärt, wie man das Funktionieren des Vagus selbst testen kann.

Es gibt fließende Übergänge zwischen Angstsymptomen und depressiven Symptomen; manchmal ist Angst das Hauptsymptom einer Depression. Ich möchte allerdings medizinischen Diagnosen nicht so viel Bedeutung beimessen. Es gibt keinerlei Gesetzmäßigkeiten zwischen Angst- und Depressionsentstehung. Man kann nur sagen, dass Ängste, die einfach nicht aufhören, auf die Dauer depressiv machen.

In diesem Buch ist es mein primäres Anliegen, Ihnen verständlich zu machen, dass das Gehirn jederzeit „anders kann“. Die Aktivierungsmuster im Gehirn sind äußerst flexibel. Schon kleine Erkenntnisse haben eine große Wirkung. Hier setzen alle unsere Heilungsstrategien an. Wer versteht, wie sich Stress hochschaukeln kann, der kann auch Schritt für Schritt dafür sorgen, dass wieder Ruhe einkehrt.

Das gilt gleichermaßen für Angstsymptome wie für depressive Symptome. Umso mehr konzentrieren wir uns nun auf die Konsequenzen dieses Wissens für den Heilungsprozess von Angst- und Panikstörungen, die jeder von uns sinnvoll für sich nutzen kann. Wenn es schon keinen „Knopf“ gibt, mit dem man die Angst einfach abstellen kann, dann müssen wir eben genauer in den Entstehungsmechanismus einsteigen und die Angst anders, sozusagen auf Umwegen „knacken“.

## Es braucht einen ernsthaften Entschluss

### *Wirklich wollen!*

Eigene Ängste zu überwinden und sich grundlegend zu verändern ist ein Kraftakt. Willst du oder willst du nicht?, das ist hier die Frage. Man muss sich entscheiden. Es ist längst erwiesen: Wirkliche Veränderungen brauchen eine absolute Dringlichkeit. Bei Halbherzigkeit hat man zu wenig Energie, es fehlt die Konsequenz. Die Seele „merkt“ nichts und „denkt“, es wäre alles wie immer. Der ernsthafte Entschluss, gesund zu werden, ist – auch wenn er aus der Not geboren ist – die entscheidende Triebfeder, die uns dazu bringt, Ängste nachhaltig zu überwinden. Der Zeitpunkt muss passen, der Leidensdruck muss groß genug sein und man muss bereit sein, dafür einiges an Mühen auf sich zu nehmen. Denn wie der Neurobiologe Gerald Hüther betont, ist unser Gehirn gerne im bequemen Sparmodus der