

Fred Christmann

Keine Angst vor Ängsten

Verhaltenstherapeutische Techniken
lernen und anleiten

Zusätzlich Online:
55 Minuten
Mentales Training



Fred Christmann

Keine Angst vor Ängsten

This page intentionally left blank

Fred Christmann

Keine Angst vor Ängsten

Verhaltenstherapeutische Techniken lernen und anleiten

Mit 6 Abbildungen und 7 Tabellen

**Zusätzlich zum Download unter
www.schattauer.de/christmann-3147.html**

Audiofiles zum Mentalen Training

Bitte geben Sie den Zugangscode 3147-2015-Christm@nn ein.

Dipl.-Psych. Dr. Fred Christmann
Stiftung Psyche
Johannesstraße 75
70176 Stuttgart-West
f.christmann@stiftung-psyche.de



Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig!
Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter www.schattauer.de/feedback
oder direkt über QR-Code.

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.

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2015 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany
E-Mail: info@schattauer.de
Internet: www.schattauer.de
Printed in Germany

Lektorat und Projektleitung: Dr. Nadja Urbani
Umschlagabbildung: © Eric Isselée – Fotolia.com
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth
Druck und Einband: PHOENIX PRINT GmbH, Augsburg

Auch als E-Book erhältlich:
ISBN 978-3-7945-6972-4

ISBN 978-3-7945-3147-9

Vorwort

Medienberichten zufolge gibt es immer mehr Menschen, die unter Ängsten leiden. Wie kann das sein in einer Zeit, in der es viele anerkannte Therapieverfahren und immer mehr Psychotherapeuten gibt? Diese Frage war Ausgangspunkt für das vorliegende Buch.

Die heutigen Möglichkeiten werden leider nur selten ausgeschöpft. Mit diesem Buch sollen deshalb Therapeuten angeregt werden, die Behandlung von Ängsten effektiver zu gestalten. Betroffene sollen erfahren, was sie selbst dazu beitragen können, um ihren Ängsten wirkungsvoll zu begegnen oder zumindest besser damit zu leben. Und nicht zuletzt sollen Angehörige sowie alle anderen, die in Erziehung oder im Beruf Verantwortung für ängstliche Personen tragen, verstehen, wie sie möglicherweise unabsichtlich deren Ängste fördern und welchen Beitrag sie stattdessen zur Überwindung von Ängsten und zur Unterstützung von Angstbehandlungen leisten können.

Es sind sowohl vielfältige persönliche Erfahrungen mit der Grundemotion Angst und mit Angstpatienten als auch meine große Erfahrung in der Anleitung junger Therapeuten, die diesem Buch zugrunde liegen. Diese Erfahrungen und Erfolge stimmen mich optimistisch, mit diesem Buch einen Beitrag zur Verbesserung der Situation von Menschen mit Ängsten leisten zu können. Allen Gesprächspartnern, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie Eltern, Lehrern und Partnern von Angstbetroffenen, danke ich an dieser Stelle herzlich für ihre Offenheit und ihr Vertrauen. Bedanken möchte ich mich auch für Anregungen durch Kollegen. Besonders danke ich meinem ehemaligen Mitarbeiter Frank Frey sowie Frau Dr. Urbani, Lektorin im Schattauer Verlag, die wesentlich zur Verbesserung der Verständlichkeit des Textes beigetragen haben.

Zur besseren Lesbarkeit habe ich mich für die männliche Sprachform entschieden – die vielen Frauen als Therapeutinnen und Patientinnen sind selbstverständlich inbegriffen.

Die in diesem Buch beschriebenen psychologischen Experimente werden in einer Ausstellung der Stiftung Psyche in Stuttgart gezeigt, wo ergänzend auch Gruppentherapien und Workshops zur Selbsterfahrung und Vertiefung psychologischer Kompetenzen durchgeführt werden.

Es gibt heute somit viele Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit dem Thema Angst. Man muss kein Hegel und kein Goethe sein, die selbst mit diesem Thema konfrontiert waren, um Ängste zu verstehen und damit besser im Leben zurechtzukommen.

Stuttgart, im Juni 2015

Fred Christmann

This page intentionally left blank

Inhalt

1	Einführung	1
2	Die natürliche Angstreaktion und das Vermächtnis der Evolution	5
3	Erscheinungsformen der Angst	9
4	Neurobiologische Erkenntnisse.....	13
4.1	Sind Ängste schädlich?	15
4.2	Weshalb dominiert die Angst?	15
5	Psychologische Erkenntnisse durch Experimente	19
5.1	Erlernen von Angst: Konditionierung	19
5.2	Löschen von Angst: Gegenkonditionierung	20
5.3	Bereitschaft zum Lernerwerb	21
5.4	Ängstlich durch Beobachtung	22
5.5	Verstärken der Angst: Operante Konditionierung	23
5.6	Interpretation von Gefühlen	24
5.7	Erlernte Hilflosigkeit	26
6	Zum Umgang mit ängstlichen Personen	29
6.1	Hilfe durch eine Bezugsperson	35
7	Was bringt die Aufarbeitung der Kindheit?	37

8	Ursachen absurder Ängste und Voraussetzungen für Veränderung	41
8.1	Verhaltensanalyse einer Panikattacke	42
8.2	Entscheidung zur Veränderung	43
9	Therapeutische Interventionen	51
9.1	Beobachtung und Analyse der Angst	51
9.2	Veränderungsskala und Angsthierarchie	53
9.3	Probehandeln	54
9.4	Konfrontation mit der Angst	57
9.5	Veränderung des Denkens	60
9.6	Emotionale Distanzierung	62
9.7	Entspannung und Achtsamkeit	63
9.8	Imagination und Mentales Training	65
9.8.1	Innere Bilder	70
9.8.2	Innere Helfer	71
9.8.3	Therapeutische Geschichten	72
9.9	Üben und Überlernen	76
10	Die eigene Angst bewältigen	77
10.1	Zehn Strategien gegen die Angst	77
10.1.1	Erleichterung verschaffen durch Gespräche, Entspannungsübungen und Klärung von Konflikten	77
10.1.2	Angstauslösende Situationen ändern	81
10.1.3	Vermeidung verhindern und Habituation ermöglichen	83
10.1.4	Förderliche Nähe oder nötige Distanz herstellen	85
10.1.5	Das Denken verändern durch Entkatastrophisieren und rationale Problemlösung	86
10.1.6	Zu sich selbst und den eigenen Absichten stehen	87
10.1.7	Sich an Menschen orientieren, die Widrigkeiten überwunden haben	89

10.1.8	Schrittweise vorgehen und Erfahrung ermöglichen	89
10.1.9	Kompetenzen erlernen und Sicherheit erwerben	90
10.1.10	Hilfreiche Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden lassen	91
10.2	Ein Plan gegen Ihre Angst	93
10.2.1	Klärung	93
10.2.2	Zielsetzung	94
10.2.3	Auswertung	95
10.3	Rahmenbedingungen	96
11	Der globalen Verunsicherung trotzen	101
12	Anhang	103
12.1	Literatur	103
12.2	Materialien für Kinder und Jugendliche	105
12.2.1	Belohnungen in der Kindertherapie	105
12.2.2	Psychotherapie mit Jugendlichen	106
12.2.3	Beurteilung der Lebensqualität	110
12.2.4	Traumatische Erlebnisse	111
12.2.5	Verhaltenskategorien für Spielsituationen	111
12.2.6	Geschichte gegen Angst vor Alleinsein und Dunkelheit	112
12.2.7	Entspannungsübungen für Kinder und Jugendliche	113
12.2.8	Autogenes Training	113
12.3	Sachverzeichnis	119

This page intentionally left blank

1 Einführung

Unsere Lebensbedingungen in Europa sind heute weitgehend von Frieden, Sicherheit und Wohlstand geprägt. Es wäre zu erwarten, dass Angst in unserem Leben keine nennenswerte Rolle mehr spielt und nur im evolutionär vorgesehenen Kontext auftritt. Angst beschränkt sich heute jedoch keineswegs nur auf tatsächliche Bedrohungssituationen.

Der Angstforscher Borwin Bandelow (Bandelow 2004) geht von 17 Millionen Menschen aus, die in den deutschsprachigen Ländern von einer Angsterkrankung betroffen sind. Demnach leiden 25 Prozent aller Menschen wenigstens einmal in ihrem Leben an einer Angststörung. In psychotherapeutischen oder psychiatrischen Einrichtungen gehören übermäßige Ängste zu den häufigsten Beschwerden der Patienten. Doch weisen auch viele somatische Erkrankungen eine Angststörung als Ursache auf. Noch bis vor wenigen Jahren wurden die auslösenden Ängste von Hausärzten zumeist nicht erkannt. Heute dagegen vermuten viele Allgemeinärzte bei unklaren chronischen Beschwerden zumindest eine psychische Komponente und überweisen ihre Patienten dann zu einem Psychiater oder Psychotherapeuten. Eine solche Überweisung wird von Patienten inzwischen auch viel positiver aufgenommen als noch vor wenigen Jahren.

Da Angst eine natürliche Reaktion des Körpers ist, fällt die Abgrenzung zur Erkrankung oft nicht leicht. Von einer Angststörung ist auszugehen, wenn die Angst unangemessen (Unfähigkeit zum Urinieren in öffentlichen Toiletten) oder stark übertrieben ist (Denkblockade in Prüfung). Sie kann unspezifisch auftreten, d. h. ohne konkreten Auslöser, oder durch ein bestimmtes Objekt (Spinne) oder eine Situation (enger Raum) entstehen. Wichtig ist das Kriterium der Belastung, also wie sehr ein Mensch unter der Angst leidet. Die körperlichen Reaktionen (Herzklopfen, Schwindel, Schweißausbruch, Mundtrockenheit, Übelkeit usw.) selbst sind dabei weniger entscheidend als vielmehr deren Intensität, Dauer und Häufigkeit. Sie geben deutlicher Aufschluss darüber, wie sehr das Leben des Betroffenen beeinträchtigt ist.

Obwohl Angsterkrankungen (ebenso wie andere psychische Störungen) im letzten Jahrzehnt häufiger diagnostiziert wurden, glauben Experten nicht an eine Zunahme der Störungen. Sie vermuten eher, dass der veränderte Umgang der Betroffenen mit ihrem Leiden, die größere Informiertheit und Sensibilität bezüglich psychischer Belastungen die Behandlungszahlen explodieren lassen.

Die Öffnung der westlichen Gesellschaften nach dem Zweiten Weltkrieg und der wissenschaftliche Fortschritt führten zu einer fortschreitenden Enttabuisierung psychischer Erkrankungen. Hinzu kommen die Veränderungen des modernen Lebens mit seiner Reizüberflutung und dem Verlust an Kontinuität, deren Bedeutung für das veränderte Zusammenleben der Menschen gar nicht hoch genug einzuschätzen ist. Sie fordern bei Betroffenen, Angehörigen und den Verantwortlichen im Gesundheitswesen ein Umdenken in der Bewertung psychischer Krisen: Die psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungsangebote werden stark ausgeweitet und professionalisiert. Es ist nicht mehr notwendig, körperliche Schmerzen anzuführen, um Hilfe erwarten zu können. Jeder, der ein seelisches Leiden vorbringt, findet auch Gehör.

Diese insgesamt erfreuliche Versorgungsentwicklung ist jedoch keinesfalls abgeschlossen. Noch immer bestehen subtile Vorbehalte gegenüber psychisch Erkrankten und Psychotherapie. Sie zeigen sich z. B. darin, dass die Diagnose Burnout von Betroffenen und Angehörigen wesentlich besser angenommen wird als die inhaltlich entsprechende Diagnose Depression. Psychische Erkrankungen werden mitunter eher als Charaktermangel denn als Krankheit angesehen, der Betroffene sei quasi selbst schuld. Und die Wirksamkeit von Psychotherapie wird trotz guter Belege anders als die Körpermedizin auch immer wieder in Frage gestellt.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Psychotherapeut, Supervisor und Leiter eines Ausbildungsinstituts für Psychotherapie habe ich die unterschiedlichsten Ängste von Kindern und Erwachsenen kennengelernt. Ich habe viel Leid bei den Betroffenen und ihren Angehörigen erlebt, aber auch beeindruckende Veränderungen beobachtet und therapeutische Erfolge erzielt. Im Folgenden möchte ich exemplarisch einige Beispiele aus der Arbeit mit meinen Patienten kurz schildern:

- Ein 30-jähriger Mann scheiterte trotz 7-jähriger (analytischer) Psychotherapie immer wieder an seiner Abschlussprüfung an der Universität. Er litt unter Verzweiflungsgefühlen, zu denen sich auch eine körperliche Erkrankung gesellte. Nach einem Vierteljahr (verhaltenstherapeutischer) Behandlung bestand er souverän seine Prüfung. In der Folgezeit verschwanden auch alle somatischen Beschwerden, wie ein seit Jahren behandeltes endogenes Ekzem.
- Ein 15-jähriger Schüler konnte aufgrund seiner großen sozialen Ängste die elterliche Wohnung nicht mehr verlassen. Eine medikamentöse Behandlung zeigte keine Wirkung. Zwei Jahre lang war er von einem Psychiater krankgeschrieben worden und besuchte keine Schule. Nach vier Monaten therapeutischer Arbeit mit ihm schaffte er den Wiedereintritt in die Schule und erlangte ohne weitere Komplikationen seinen Schulabschluss.

- Eine 43-jährige Frau war trotz weitgehend erfolgreicher Behandlung ihrer Panikstörung und trotz erweiterten Aktionsradiuses noch nicht in der Lage, selbstständig mit dem Auto zu fahren. Nach nur zwei Sitzungen setzte sie sich wieder hinter das Steuer und fährt seitdem regelmäßig ihren Ehemann zur Arbeit.
- Ein 9-jähriges Kind litt unter extremen Schlafstörungen, nachdem es auf seinem Fahrrad von einem Auto angefahren worden war. Es zeigte Aggressionen und war unfähig, konzentriert zu lernen. Durch die therapeutische Bewältigung des Traumas gelang seine emotionale Stabilisierung. In der Folge legten sich die Verhaltensstörungen weitgehend.

Zwar sind die geschilderten Erfolge Einzelfälle, doch die Prinzipien der Angstbewältigung ziehen sich als roter Faden durch alle Behandlungen.

Wie konnte diesen Patienten geholfen werden? Welches sind die wichtigsten Vorgehensweisen zur Überwindung von Ängsten? Was unterscheidet die erfolgreiche von der weniger effektiven Behandlung? Welche Fehler gilt es zu vermeiden? Welche Konstanten sollten besser akzeptiert werden, statt eine Veränderung erzwingen zu wollen? Auf all diese Fragen will das Buch eine Antwort geben. Es ist kein Lehrbuch, das die Entwicklung und den neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnis beschreibt. Es soll vielmehr helfen, Angst in seiner Gänze zu verstehen, um konkrete Hilfestellung zu bieten. Das Buch vermittelt, wie die Entstehung von Ängsten verhindert und bestehende Ängste wirksam bekämpft werden können. Als Begleitbuch hilft es Patienten, die sich in Psychotherapie befinden, noch größeren Nutzen aus ihrer Behandlung zu ziehen. Als Aufklärungsmedium möchte es Partnern, Erziehern und Vorgesetzten von ängstlichen Personen verdeutlichen, inwiefern ihre Interaktion die Ängste von Betroffenen unfreiwillig verstärken und aufrechterhalten kann – und wie im Gegensatz dazu eine Hilfestellung zur Angstverminderung möglich ist. Durch die Förderung des Verständnisses für das Alltagsphänomen Angst trägt es dazu bei, die Rahmenbedingungen unseres Zusammenlebens sowie die Nutzung der gesellschaftlichen Ressourcen zu verbessern. Schließlich wendet es sich an Therapeuten, die noch relativ wenig Erfahrung mit Angstbehandlungen haben. Ihnen soll das Buch die Orientierung hinsichtlich der Vielzahl an Behandlungsmaßnahmen und -techniken erleichtern und die Effektivität ihrer Intervention verbessern.

Im Laufe meiner Arbeit als Therapeut konnte ich den meisten Menschen helfen, die in ihrem Leben eine Veränderung erreichen wollten. Den Psychologen und Pädagogen in Ausbildung, die nach ihrem Studium die Weiterbildung zum Psychotherapeuten in meinem Institut absolvierten, habe ich meine therapeutische Erfahrung in Seminaren vermittelt. In diesem Buch sehe ich die Möglichkeit, meine Kenntnisse, wie sich Angsterkrankungen am besten behandeln lassen, an einen größeren Kreis von Therapeuten, Betroffenen, Bezugspersonen und psychologisch Interessierten weiterzugeben.