



Wie Angststörungen entstehen und was Sie selbst dagegen tun können

Karin Tauschek Heilpraktikerin für Psychotherapie

Oft ist einem selbst nicht bewusst, weshalb man Ängste in bestimmten Situationen entwickelt. In diesem ebook möchte ich Ihnen etwas Einblick in die Entstehung der Angststörung geben.

Liebe Leserin, lieber Leser

Vielleicht haben Sie bereits den „Angst Test“ auf meiner Homepage angefordert und hegen den Verdacht, dass Sie unter einer Angststörung leiden. Aber was genau ist eine Angststörung und wie entsteht sie?

Mit dieses ebook möchte ich Ihnen etwas Einblick in die Entstehung von Angststörungen geben. Mit meinen Tipps und Ihrer Motivation können Sie sich selbst dabei unterstützen, um aus dem „Teufelskreis der Angst“ auszusteigen.

Wie Angststörungen entstehen und was Sie dagegen unternehmen können

Haben Sie z.B. eine Panikstörung „Panikattacken aus heiterem Himmel“, Agoraphobie „Platzangst“, Soziophobie „soziale Angst, Schüchternheit“, spezifische Phobien wie z.B. vor Spinnen, dem Fliegen, der Höhe..., Generalisierte Angststörung „Sorge bzw. furchtsame Erwartung von Ereignissen, die evtl. eintreten könnten“ und Krankheitsangst (Hypochondrie)

Wenn Sie dieses ebook gelesen haben werden Sie verstehen, weshalb Sie so reagieren wie Sie reagieren und mit welchen Tools Sie sich selbst aus dem Angstkarusell befreien können.

Die drei Ebenen der Angst

(1) Körperlich-physiologische Ebene

Stresshormone, besonders Adrenalin und Cortisol werden vermehrt ausgeschüttet, sobald der Mensch in Gefahr gerät oder sich in Gefahr glaubt. Der Grund dafür ist eine evolutionär angelegte Überlebensreaktion des Körpers auf Angst als sinnvolles Wahnsignal, die den Körper für maximale Leistungsbereitschaft im Sinne einer Kampf- oder Fluchtreaktion rüstet.

Der Organismus wird nach einer Schrecksekunde innerhalb kürzester Zeit in Alarmbereitschaft versetzt. Verantwortlich dafür ist das autonom gesteuerte vegetative Nervensystem, das sich in verschiedene Untersysteme gliedert. Bedeutsam für die Erklärung einer Angstreaktion sind zunächst die sympathischen und parasympathischen Nervensysteme, die als sogenannte Gegenspieler interagieren. Der Sympathikus hat die Aufgabe, den Körper anzuregen und für Hochleistung zu rüsten. Der Parasympathikus hingegen sorgt für Ruhe und Entspannung und setzt nach jeder sympathischen Aktivierung automatisch ein, um dem Organismus eine Erholungsphase zu verschaffen.

Ist die (vermeintliche) Gefahr vorüber und klingt die Angst ab, erlebt die Person einen Zustand von Erschöpfung, der einige Stunden anhalten kann. Die körperliche Mobilmachung geht mit einem veränderten physiologischen (körperlichen) Reaktionsmuster einher, sodass Menschen, die für körperliche Empfindungen sensibilisiert sind, beunruhigt werden. Hierzu gehören der beschleunigte und kräftigere Herzschlag, die Konzentration der Durchblutung auf die zentrale Organgruppen und Muskulatur, die erhöhte Muskelanspannung, Schwitzen etc.

Irrtümlicherweise befürchten die meisten Angstpatienten, sie würden in so einem Zustand in Ohnmacht fallen. Das Gegenteil ist der Fall: Sie werden vorübergehend besonders

aufmerksam aufgrund der erhöhten Alarmbereitschaft und zu fast übermenschlichen Leistungen fähig, was in einer echten Gefahrensituation auch sehr sinnvoll ist.

Leiden Sie unter einer Angststörung, haben Sie das Problem, mit Ihrer Stressreaktion ungeheure körperliche Energien umsonst zu mobilisieren, d. h. sie nicht tatsächlich in Kampf oder Flucht umsetzen zu können. Das führt zu einer enormen Aktivierung des Herzkreislaufsystems und der Muskulatur, die nicht unmittelbar körperlich abregiert werden und letztendlich zu einer körperlichen und psychischen Erschöpfung führt.

In dem Bemühen um Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts steuert der Parasympathikus einer Alarmreaktion unmittelbar entgegen. Dabei wird das Herzkreislaufsystem wieder runterreguliert, der Herzschlag verlangsamt sich, und die Muskelspannung lässt nach (welches am ehesten einem Schwäche- und Ohnmachtserleben Vorschub leistet). Die Magen-Darm-Tätigkeit wird wieder gesteigert und damit nicht selten Übelkeit, Harn- und Darmdrang ausgelöst.

Nach einer gewissen Zeit ist das physiologische Gleichgewicht aber wieder hergestellt. Panikattacken dauern selten länger als eine halbe Stunde, in der Regel ohnehin wesentlich kürzer an. Manche Angstpatienten können nach einer Panikattacke spontan drei bis vier Stunden schlafen.

Hormonelle Veränderungen lassen sich noch stundenlang im Blut nachweisen. Vorübergehend kommt es auch zur Unterdrückung der Immunabwehr. (angelehnt und modifiziert nach Morschitzky, 2009)

(2) Die kognitive Ebene: Gedanken, Vorstellungen, Bewertungen, Überzeugungen

Unsere Gedanken und Vorstellungen wirken sich ebenso auf unsere Gefühle und körperlichen Reaktionen aus wie umgekehrt. Beispiel: Bei der Vorstellung, in eine Zitrone zu beißen, ihrer Farbe, ihres Geschmacks, werden Sie in kürzester Zeit auch das entsprechende Gefühl (z. B. Angst vor Säure, Verlangen) und entsprechende Körperreaktionen verspüren.

Bei traurigen Erinnerungen kommt Traurigkeit auf. Bei der Vorstellung eines angenehmen Ereignisses werden Sie Freude spüren.

Auslöser einer Angstreaktion—intern wie extern— werden mit einer Gefahr assoziiert («Das Herzrasen ist gefährlich!«, »Ich habe bestimmt eine gefährliche Erkrankung!«, »Ich kippe gleich um!«, »Ich werde mich furchtbar blamieren!«). Erst dadurch entstehen Gefühle wie Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit.

Nach einem Angstanfall sind daher die meisten Menschen zunächst auf Katastrophengedanken fixiert und beschäftigen sich fortan mit Vorstellungen, die zu angstspezifischen und extrem verzerrten Fehlinterpretationen führen. »Ich bin hilflos meinen Angstsymptomen ausgeliefert!«, »Ich bin krank!«, »Ich habe keine Kontrolle mehr!«

Folgende kognitive Muster begünstigen Panik:

- Sie denken zu viel an Angstsituationen, zum Beispiel das bevorstehende Einkaufen im Supermarkt oder die bevorstehende Flugreise und verknüpfen dies mit der Erwartung, die Symptome nicht zu ertragen und nichts dagegen tun zu können (z. B. atmen). Dies führt zu einer Steigerung Ihrer Erwartungsangst.
- Sie beachten unaufhaltsam bestimmte Körperempfindungen, wie Herzschlag oder Schwindel. Indem Sie sich gedanklich darauf fixieren, beeinflussen Sie ihren Herzrhythmus und reagieren mit einer physiologischen Stressreaktion.
- Sie befürchten weitere Angstzustände. Ihre Angst vor der Angst führt zu einem erhöhten Erregungsniveau, das nicht nur die Wahrscheinlichkeit eines Panikanfalls erhöht, sondern auch die Lebensführung einschränkt.
- Sie sprechen permanent über Ihre Angst. Es ist zwar entlastend, über das innere Erleben mit einer vertrauten Person zu reden; dies sollte jedoch nicht anhaltend und ausufernd geschehen, denn sonst wird durch die negative Denkspirale die innere Anspannung aufrechterhalten.
- Sie fixieren sich immer stärker auf Angstquellen im Körper und in Ihrer Umgebung.
- Informationen über Unglück, Krieg, Katastrophen, negative Entwicklungen, körperliche Missempfindungen können sensible Menschen grundsätzlich stärker erregen als Menschen mit einer geringen Reaktionsbereitschaft.
- Der Bewegungsradius schränkt sich ein, das Lebensgefühl wird deprimiert, die Fixierung auf Gefahren- und negative Situationen nimmt zu (Tunnelblick) und negative Bewertungen und Gedanken stehen im Vordergrund.

(3) Motorische und Verhaltensebene

Beim Angsterleben zittern vielen Menschen Hände oder Beine. Die Muskelspannung nimmt zu, bei vielen entsteht ein Bewegungsdrang und das Bedürfnis, nervös herumzulaufen. Andere erstarren in ihrer Anspannung bis zur vollständigen Bewegungslosigkeit.

Nur etwa 30 Prozent der Panikpatienten haben wiederkehrende Panikattacken, das heißt, dass sich ein Angstanfall bis zu einer extremen Stressreaktion hochpeitscht. Die Mehrzahl meidet in der Folge alle Situationen, die eine Angstattacke auslösen könnten oder flieht daraus beim ersten Auftreten von Angst und Unruhe.

Dadurch entwickeln sich Verhaltensmuster in Situationen, die Sie mit einer Angstreaktion in Verbindung bringen:

- Fluchtverhalten beim ersten Anzeichen von Angst
- Vollständiges Meiden von Angstsituationen, wie Tunnel, Kaufhäuser oder Alleinsein
- Indirektes Vermeidungsverhalten, indem Sie Sicherheitsobjekte wählen (Begleitpersonen, WC-, Ärzte-, Apotheken-, Krankenhausplan für den Weg, fluchtbereite Platzwahl in Türnähe, Notfallmedikamente, Sonnenstudio, Schirmmützen, lange Haare bei sozialen Ängsten etc.)

- Vorbeugendes Einnehmen von angstlindernden Medikamenten oder Alkohol zur Dämpfung der Angst
- Notarzttrufe bei einer Panikattacke, Rückversicherung durch Arztbesuche
- Hilfsmittel, die als Sicherheitsanker (Wasserflasche, Handy etc.) dienen

Diese Strategien unterbrechen kurzfristig Ihre Angst und es entsteht zunächst das Gefühl der Erleichterung. Darunter nimmt das Vermeidungsverhalten als erlernte Strategie jedoch zu und weitet sich auf andere angstbesetzte Bereiche aus.

Auf mittlere Sicht verstärkt Meiden allerdings auch die Angstbereitschaft und wird zum »Allheilmittel« gegen die Angst, die sich durch mangelnde Bewältigungserfahrungen immer mehr ausweitet. Erst nach geraumer Zeit erkennen Angstpatienten, dass ihr Sicherheitsverhalten in Wirklichkeit keine Rettungsmanöver, sondern Angstverstärker sind.

Wie funktioniert der Teufelskreis der Angst?

Ein Angstkarussell wird grundsätzlich durch einen äußeren oder internen Reiz in Gang gesetzt. Äußere Auslöser können Situationen sein, mit denen Sie unmittelbar konfrontiert sind (Treppensteigen, U-Bahn-Steig, ein einfahrender Zug, eine Gruppensituation, ein Publikum, dem Sie gegenüber stehen etc.). Als innere Auslöser demgegenüber bezeichnen wir Vorstellungen von einer bevorstehenden Situation (wie eine Rede halten, U-Bahn fahren) oder körperliche Missempfindungen (beschleunigter Herzschlag, Stechen in der Brust, Kribbeln in den Fingern etc.) oder auch angstbesetzte aufdringliche Gedanken (»Der Arzt könnte etwas übersehen haben«, »Ich bin nicht gut vorbereitet und werde mich blamieren«). Innere oder äußere Reize können als Auslöser eine Stress-/Angstreaktion hervorrufen, die sich bis zu Panikattacken steigert.

Nun reicht jedoch die Wahrnehmung eines Reizes, wie aversiv er auch sein mag, alleine nicht aus, um eine physiologische Stressreaktion zu aktivieren und damit Angstsymptome zu verstärken. Erst die Bewertung dieses Reizes als gefährlich, nicht lös- oder überstehbar führt zu verstärkten Angstgefühlen, die Signalcharakter für das Ingangsetzen einer physiologischen Flucht-/Kampfreaktion haben.

Was passiert nun in unserem Körper, um ihn auf Kampf oder Flucht vorzubereiten?

Hier spielt das vegetative (autonome) Nervensystem eine wichtige Rolle: Es regelt insbesondere die Funktionen der inneren Organe, die wiederum für die Atmung, den Herzschlag und die Verdauung zuständig sind. Diese Steuerung läuft unbewusst ab und wird nicht willentlich gesteuert.

Unser Körper hat innerhalb des vegetativen Nervensystems zwei sich ergänzende Systeme, die diese inneren Vorgänge regulieren – den Sympathikus, der hauptsächlich aktivierend wirkt und seinen »Gegenspieler«, den Parasympathikus, der dämpfend und entspannend

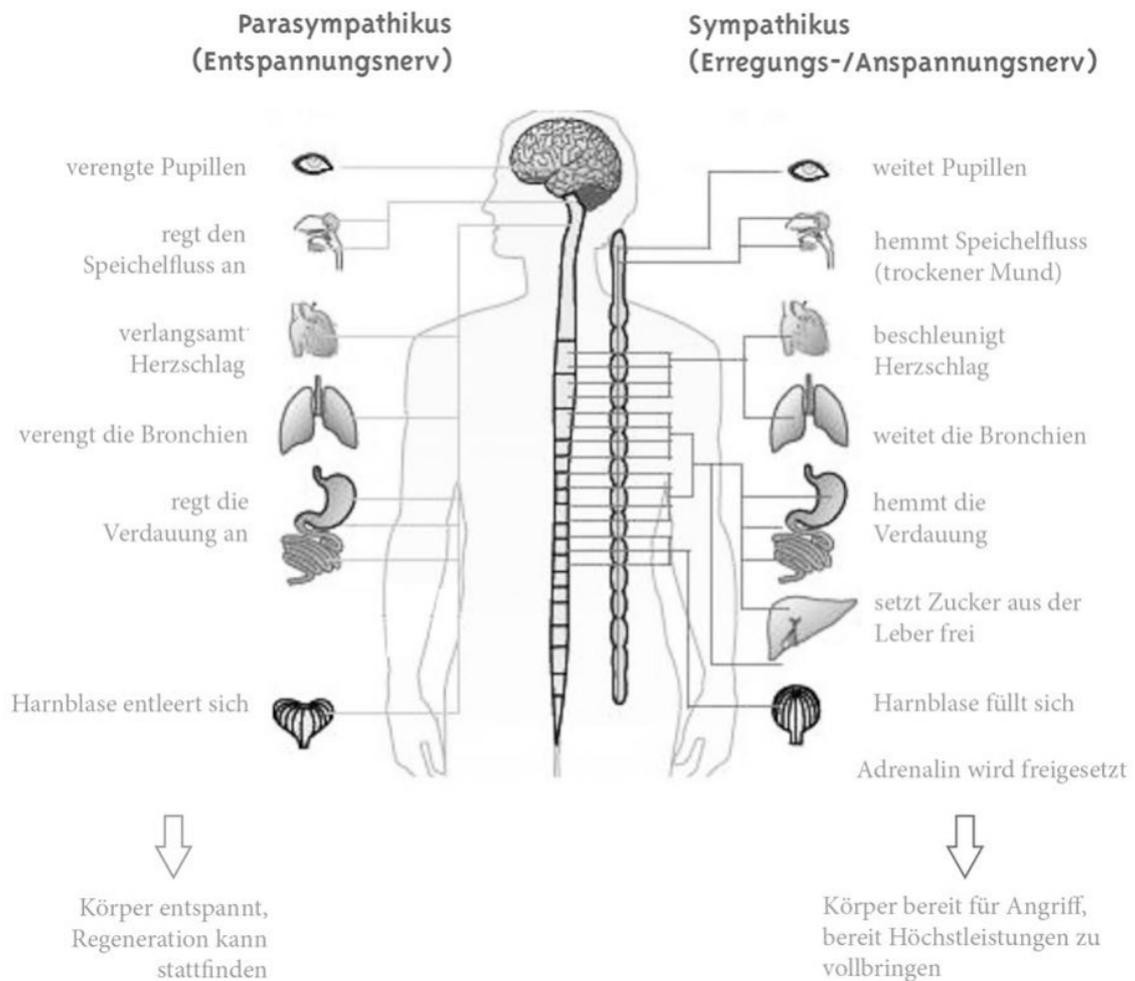
wirkt. Im Falle einer Angst auslösenden Situation verarbeitet unser Gehirn die Information, dass eine »Gefahr« droht und setzt Adrenalin frei, welches wiederum den Sympathikus »aktiviert«.

Unsere neurobiologischen Prozesse für Kampf oder Flucht setzen sich in Gang, unabhängig der Unterscheidung einer realen (wildes Tier) von einer fehlinterpretierten Gefahr (S-Bahn-Fahrt, Sorge vor Blutentnahme etc.). Das ist ein evolutionär angelegtes und sinnvolles Reaktionsmuster, denn im Ernstfall kann eine Überprüfung der Gefahrenlage zu lange dauern. Daher ist zuerst eine schnelle Reaktion auf eine »Gefahr« gefragt.

Die Folge der Adrenalinfreisetzung sind physiologische Veränderungen, mit denen der Körper Energie bereitstellt, um sich auf eine Flucht oder einen Kampf vorzubereiten. Dazu werden unterschiedliche Prozesse in Gang gesetzt: Die Pupillen erweitern sich, der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt (Rauschen in den Ohren, Druckgefühl im Kopf etc.) und die Bronchien erweitern sich (mehr Sauerstoffzufuhr, kann auch Schwindel, Druckgefühl auf der Brust verursachen). Die Muskulatur wird stärker durchblutet und angespannt, um Bewegungen vorzubereiten (spürbar als Kribbeln oder auch schmerzhaftes Anspannung, Zittern etc.). Schweißausbrüche dienen dazu, den Körper zu kühlen und vor Überhitzung zu schützen. Die Verdauung wird eingestellt, wodurch auch der Speichelfluss reduziert wird (trockener Mund.)

Diese physiologischen Veränderungen laufen nach einem automatischen Muster ab, das sich im Laufe der Evolution als probate Überlebensstrategie in Gefahrensituationen bewährt hat.

Der Sympathikus ist somit für die Aktivierung, Erregung und Kampf- und Fluchtbereitschaft zuständig. Der anschließend aktivierte Parasympathikus als automatische Reaktion auf die sympathische Inbetriebnahme hingegen sorgt für Entspannung und Beruhigung. Durch seine Anschaltung wird der Körper wieder in den Normalzustand versetzt: Die Pupillen und die Bronchien verengen sich wieder, der Herzschlag verringert sich, der Blutdruck sinkt. Die Muskulatur erschlafft, die Verdauung setzt wieder ein und damit steigt der Speichelfluss. Gleichzeitig sorgt der Parasympathikus dafür, dass der Körper Energie aufbaut, um wieder reaktionsfähig zu sein.



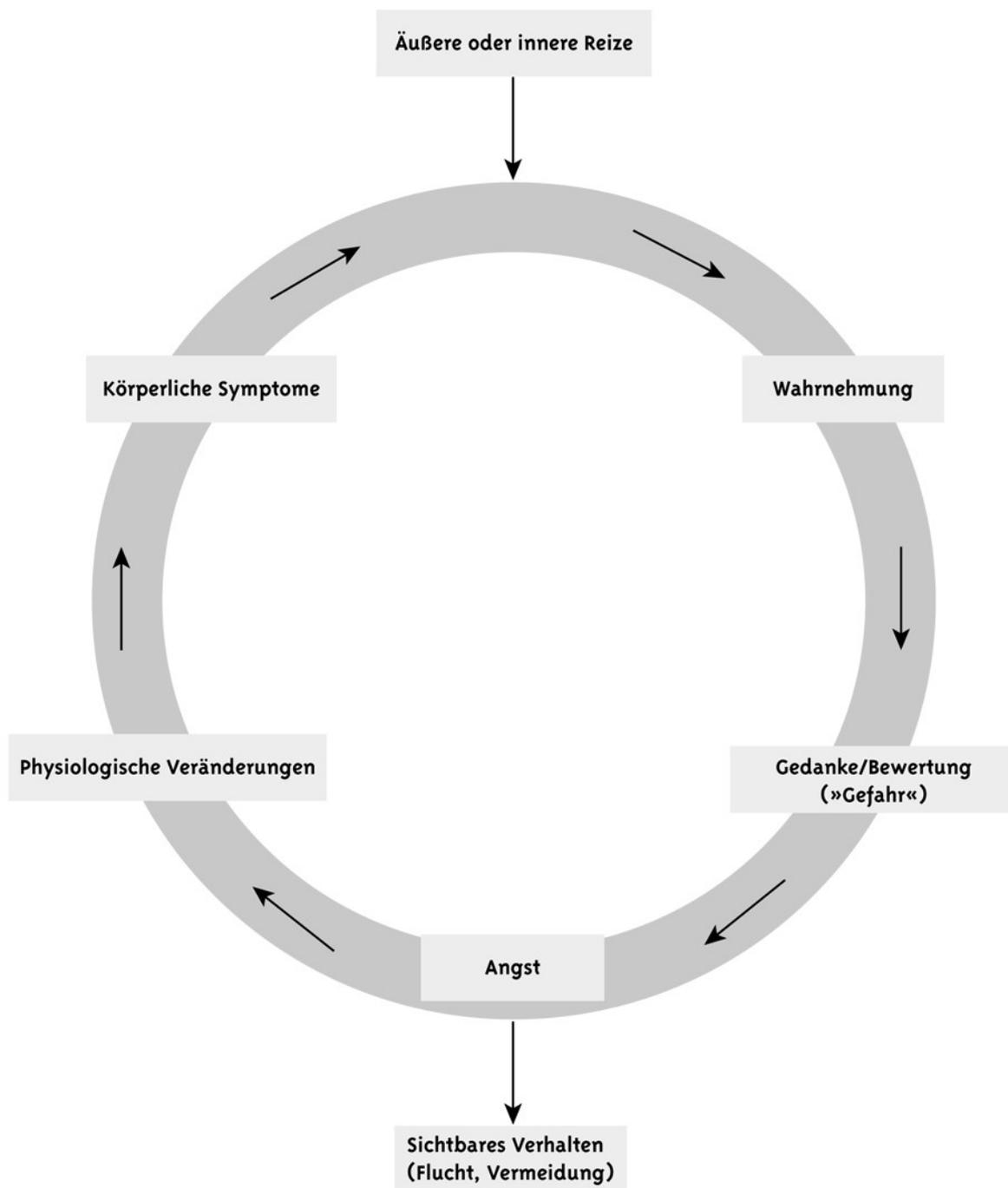
Der Gipfel der maximalen körperlichen Erregung während einer Panikattacke beträgt etwa 90 Sekunden. Diese körperlichen Veränderungen während der sympathischen oder parasympathischen Aktivierung werden erneut wahrgenommen und wiederum als gefährlich bewertet. So schaukeln sich Angst und Stressreaktionen weiter auf.

Auch wenn Sie zunächst hier erfahren, wie man sich in einen Angstkreislauf reinschaukelt, so bestehen verschiedene Ausstiegsmöglichkeiten aus diesem Teufelskreis, die Sie im Verlauf der Therapie kennenlernen und auf ihre Wirksamkeit hin überprüfen können.

Auf den nächsten Seiten sehen Sie Beispiele des Angstkreislaufs grafisch dargestellt. Bei Bedarf können Sie die dritte Grafik ausdrucken und Ihre eigenen Reaktionen eintragen.

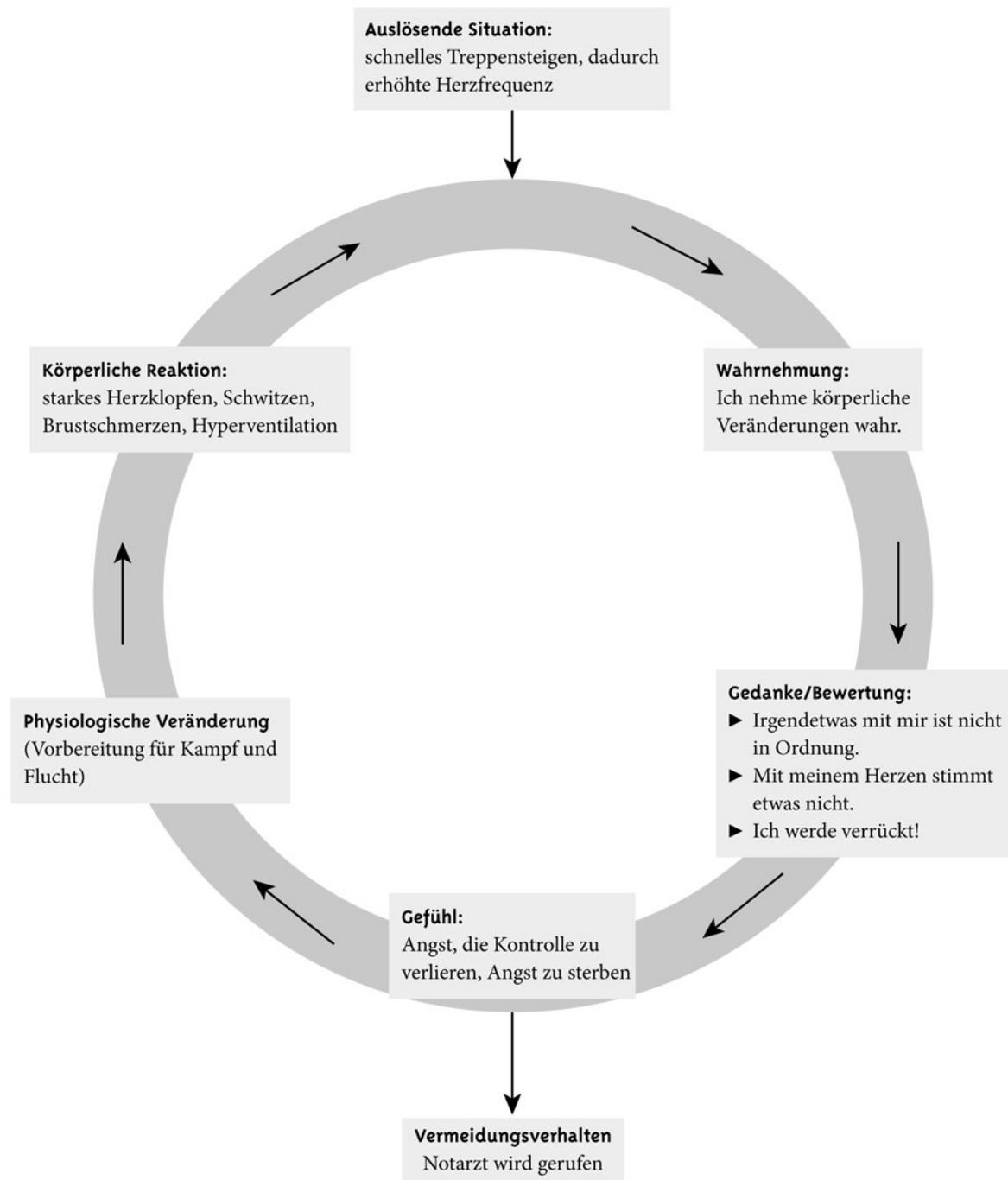
Teufelskreis der Angst

Teufelskreis der Angst (nach Margraf & Schneider, 2008)



Teufelskreis der Angst (nach Margraf & Schneider, 2008)

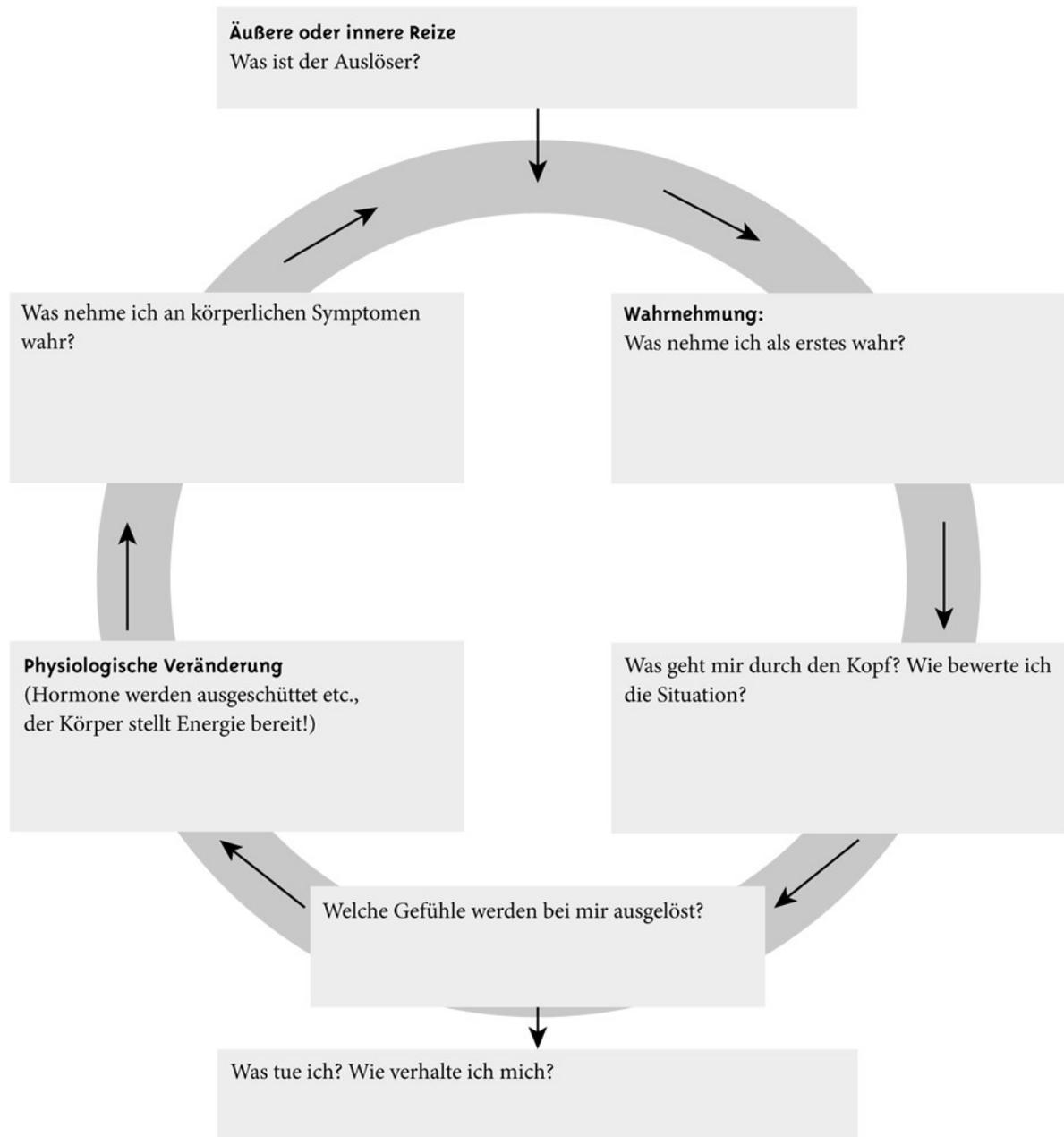
Teufelskreis am Beispiel der Panikstörung



Teufelskreis der Angst (nach Margraf & Schneider, 2008)

Mein persönliches Teufelskreismodell

Versetzen Sie sich nun einmal in eine Situation der letzten Tage, in der Sie starke Angstgefühle erlebt haben und notieren Sie auf den verschiedenen Ebenen Ihre Reaktionen (gedanklich, emotional, körperlich und auf der Verhaltensebene):



**Kommt Ihnen dieses Muster bekannt vor? Möchten Sie Ihre Situation verbessern?
Wollen Sie endlich aus dem Angstkreis aussteigen? Dann sind Sie hier genau richtig!**

Zum Ausstieg aus dem Angstkreis folgende hilfreiche Selbsthilfetipps

- Sofern Ihre Ängste nicht zu sehr ausgeprägt sind, sollten Sie die Ihnen angstauslösenden Orte oder Situationen gezielt öfters aufsuchen – Sie dürfen sich also Ihrer Angst stellen!
- Halten Sie sich in dieser Situation längst möglich auf, bis die Angst von alleine deutlich abgenommen hat. Auf sämtliche Hilfsmittel, auf die Sie sich bisher in der Situation gestützt haben, sollten Sie verzichten. Dadurch, dass Sie sich der angstbesetzten Situationen oder Reizen aussetzen, können Sie die Erfahrung machen, dass tatsächlich nichts Dramatisches passiert. Damit könnte mit der Zeit die Angst ganz oder fast vollständig verschwinden.
- Haben Sie vielleicht Angst vor z.B. Spinnen? Dann können Sie gezielt im Keller die Nähe von Spinnen suchen. Wenn Sie ein ungutes Gefühl im morgendlichen Zugverkehr verspüren, sollten Sie bewusst oft mit dem Zug fahren und auch dann nicht aussteigen, wenn Sie Angst spüren und am liebsten davon laufen würden. Sofern Sie bei Meetings, Vorträgen oder anderen Auftritten z.B. Versagensangst haben, ist es wirklich wichtig sich immer wieder damit zu konfrontieren.
- Sehen Sie es als Übung, an der Sie wachsen und Ihre Ängste besiegen können und freuen Sie sich über den Moment, an dem es Ihnen sogar Spaß macht in der Öffentlichkeit zu stehen.
- Lernen Sie Atemübungen oder Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen.
- Haben Sie vor Ihrem inneren Auge Situationen parat, die mit positiven Emotionen verknüpft sind. Unterstützen Sie sich mit Mut machenden Sätzen wie – Ich schaffe das, ich habe das schon einmal geschafft!

Beginnen Sie noch heute mit der Umsetzung. Sie schaffen das!

- Allerdings sollten Sie nicht zögern sich professionell Hilfe zu holen wenn Sie feststellen, dass Sie alleine nicht ans Ziel kommen. [Es gibt immer einen Weg!](#)

Gerne erarbeiten wir gemeinsam die für Sie geeignetste Lösung. Dabei unterstütze und begleite ich Sie kompetent und einfühlsam.

Buchen Sie am besten jetzt gleich einen Termin zu Ihrem persönlichen Gespräch ganz bequem online.

Ich freue mich Ihnen helfen zu dürfen!

[Hier geht's zum Terminkalender!](#)

Karin Tauschek
Heilpraktikerin Psychotherapie
Neuhauser Str. 25
73760 Ostfildern
0711.506231-36
praxis@karintauschek.de
www.karintauschek.de