- Was kann ich sofort tun?!
- Habe ich wirklich schon eine „Angststörung“?
- Angst und Depression
- Soziale Phobie & weitere Phobien
- Klimaangst & andere Ängste der Gegenwart
- Angst nach der Krebsdiagnose
- Generalisierte Angststörung
- Angst als Teenager
- THERAPIE: Ist Angst vernünftig? Welche Psychotherapie? Wie in Panik handeln? Organische Angstursachen abklären? Ernährung?
- Angst vor dem Tod
- PTBS – posttraumatische Belastungsstörung

„Wir haben gelernt, keine Angst zu haben. Jetzt bitten wir den Rest von Ihnen, keine Angst zu haben.“ Oleksij Resnikow, Verteidigungsminister der Ukraine, 2022

„In meinem Leben habe ich unvorstellbar viele Katastrophen erlitten. Die meisten davon sind nie eingetreten.“ Mark Twain

Was kann ich sofort gegen meine Angst tun?

- **Den Atem checken** Bei Stress und Angst wird die Atmung flacher, der Atem stockt mitunter sogar. Das signalisiert dem Gehirn: Hier herrscht höchste Gefahr. Dieser Signalweg lässt sich aber auch umkehren: Wenn die Atemzüge wieder länger werden, beruhigen sich automatisch auch Körper und Geist.
- **Bewegung** kann eine gute Erste Hilfe sein: Aufstehen, Arme heben, sich strecken, räkeln, schütteln. Ein paar Mal tief ausatmen. Noch besser: herumtanzen oder drei Minuten lang im Hampelmann springen, sodass man leicht ins Schwitzen kommt.
- **Die Muskeln lockern** Unter Angst spannt der Körper sofort die Muskulatur an. Und so kontrahieren Nacken- oder Kiefermuskeln auch am Schreibtisch, beim Spülen oder im Schlaf. Je höher die Dauerbelastung, desto eher gerät man zudem in eine anhaltende Habachtstellung. Eine erste schnelle Gegenmassnahme, wenn man körperliche Anspannung registriert: aufrichten, aufstehen, ein paar Schritte gehen. Schauen, ob man die Schultern lösen und den Unterkiefer etwas fallen lassen kann, sodass sich der Mund leicht öffnet. Wenn man es richtig macht, fühlt es sich an, als sähe man aus wie ein mässig intelligenter Karpfen. Gelöste Muskeln signalisieren dann allmählich auch dem

Geist: Du kannst wieder runterkommen. Mach die Kurzform der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson: Leg Dich ins Bett (geht auch im Sitzen, z.B. im Flugzeugsitz!), spanne die Gesässmuskeln an, balle die Hände ganz fest zu Fäusten und drücke den Kopf ins Kissen. Zähle auf 30 und entspanne dann alle Muskeln wieder. Das Ganze wiederhole etwa fünf bis sechs Mal.

- **Komm ins Hier und Jetzt!** Achte auf 5 Dinge um Dich, die Du im Moment siehst. Dann auch 3 Dinge, die Du jetzt riechst. Und auch 5 Dinge, die Du um Dich abtasten kannst! Achte auf Deinen Atem – und mache ihn ruhiger, langsamer. Atme länger aus als ein! Leg Dein Smartphone weg und schalte es aus – und nimm Deine Airpods aus den Ohren!
- Dauerstress angehen:

Elternsein belastet Schweizer stärker als Jobsorgen und Zukunft

Jeder vierte Erwachsene in der Schweiz leidet an einer psychischen Erkrankung. Eine Studie zeigt: Kindererziehung ist hierzulande der häufigste Belastungsfaktor.

Die psychische Gesundheit der Schweizer bereitet weiter Sorge. Jeder vierte Erwachsene gibt an, an einer psychischen Erkrankung zu leiden. Das zeigt die aktuelle «Mind Health»-Studie der Axa-Versicherung mit 19’000 Teilnehmenden, davon 1000 aus der Schweiz. Im Vorjahr lag der Anteil mit 27 Prozent etwas höher. In der EU (31 Prozent), in Deutschland (30 Prozent) und in den USA (43 Prozent) sind die Zahlen noch höher.

Mind Health Study Schweiz

In allen Ländern dominieren Depressionen, gefolgt von Angststörungen, das Bild der psychischen Krankheiten, teilt Axa am Mittwoch zur Studie mit. Die Gründe für psychische Belastungen unterscheiden sich jedoch. In der Schweiz nennen 45 Prozent das Elternsein und die Herausforderungen der Kindererziehung als grössten Belastungsfaktor. Danach folgen die Ungewissheit über die Zukunft (43 Prozent) sowie Sorgen um Finanzen und Job (42 Prozent), gefolgt von Arbeitsstress.

Die Angst als Überbleibsel unserer Evolution

Angst ist vielleicht das älteste Gefühl der Menschheit. Ohne sie überlebt niemand. Die erste Antwort auf Gefahr ist bei keinem einzigen Tier der Kampf. Sondern immer

die Flucht. Angst ist also etwas extrem Physisches – der Körper macht sich bereit zur Flucht. Das Herz pumpt. Der Atem geht schneller. Man scheisst – und wird dabei buchstäblich leichter. Der präfrontale Kortex schaltet ab. Angst ist deine beste Freundin in Gefahr. Panik hast du ab dem Moment, an dem die Angst nicht mehr funktional ist. Etwa wenn du erstarrst oder in die falsche Richtung rennst. Sie ist eine übersteigerte Angst, die in Schockstarre oder Aktionismus kippen kann. Bei Angst und Panik erlebt man eine Notfallreaktion. Die ist extrem sinnvoll, wenn Sie von einem Löwen gejagt werden. Nur leider zündet sie bei uns häufig im falschen Moment: Es gibt Fehlalarme.

Die Rauchmelder-Erklärung verändert, wie Menschen über ihre Angststörung denken. Sie kooperieren viel besser in der Therapie, wenn ihnen erklärt wird, dass ihre Emotionen in anderen Situationen sinnvoll sein können, aber dass sie einfach zu viel davon haben.

Und tatsächlich ist es so, dass Menschen, die mehrere Panikattacken haben, oftmals erleben, wie die Schwelle sinkt – dass schon kleinere Reize ausreichen, um eine Attacke auszulösen. Dass hilft mir zu erklären, warum angsthemmende Mittel wichtig sind. Wenn sie die Feedbackschleifen blockieren und verhindern, dass es in den nächsten sechs Monaten zu einer Attacke kommt, wird das ganze System unempfindlicher.

„Unangenehme“ Gefühle?

„Gefühle wie Enttäuschung, Verlegenheit, Irritation, Groll, Wut, Eifersucht und Angst sind, anstatt schlechte Nachrichten zu sein, eigentlich sehr klare Momente, die uns lehren, wo wir uns zurückhalten. Sie lehren uns, aufzustehen, wenn wir das Gefühl haben, dass wir lieber zusammenbrechen und uns zurückziehen würden. Sie sind wie Boten, die uns mit erschreckender Klarheit genau zeigen, wo wir feststecken. Genau dieser Moment ist der perfekte Lehrer, und, zum Glück für uns, ist er bei uns, wo immer wir sind.“ Pema Chödrön

Bei jedem unangenehmen Gefühl lohnt die Frage, welches Bedürfnis hinter dem Gefühl steckt.
Bei Angst besteht dahinter immer ein Bedürfnis für Schutz, Sicherheit und Verbundensein.

Die drei grossen Ängste des Menschen

- Angst vor dem Tode
- Angst, Verlassen zu werden
- Angst, nichts wert und bedeutungslos zu sein

Alle drei sind unter sich verbunden – und das Zepter führt wohl immer die Todesangst. Alle drei begleiten uns auch durch unser ganzes Leben, mehr oder weniger. Sie sind immer irgendwie präsent. Wir sind trotz aller Sicherheitsmassnahmen extrem verwundbar. Wir können unser Leben nicht wirklich kontrollieren. Corona-Pandemie, die Klimakrise, Kriege und letztlich unsere Sterblichkeit sind soviel stärker, als wir das wahrhaben wollen. Wir haben verlernt, mit dieser Grundunsicherheit und Angst zu leben. Wie wäre es, wenn wir jetzt beginnen uns mit dieser Angst und dem Nicht-Wissen anzufreunden. Sie macht uns wach und hellhörig und sensibel füreinander. Diese drei Ängste können dich auch, wie liebe Freundinnen, immer wieder darauf hinweisen, dass ein „höheres Selbst“, welches über unser Ego hinausgeht, nicht sterben kann – auch nie verlassen werden kann und auch immer einen grossen Wert besitzt, ein grosses Licht, das wir nie verlieren. Der Körper ist im Geist – und nicht umgekehrt.

Das „höhere Selbst“, Demut, Mystik

Der Philosoph Ernst Tugendhat hat uns Menschen (in seinem Buch «Egozentrizität und Mystik») als Ich-Sager beschrieben: Wir können als sprachliche Wesen nicht anders, als von uns aus auf die Welt zu blicken. Drei Möglichkeiten macht er aus, um uns von dieser Ich-Fixierung auf die eigene Gegenwärtigkeit zu lösen. Eine erste, wenn wir lebensklug planend von aktuellen Bedürfnissen Abstand nehmen, um uns zukünftige eigene Wünsche erfüllen zu können. Eine zweite, wenn wir von uns absehen, um die legitimen Perspektiven anderer zu ihrem Recht kommen zu lassen. Das nennt man dann Ethik. Und Demut oder Mystik nennt er eine dritte Perspektive: Wenn wir unser Ich in Relation setzen zu etwas, was uns schlechterdings übersteigt. Was grösser ist als wir, wie zum Beispiel der gestirnte Himmel über uns, an den uns schon Kant erinnerte. Oder die Jahrtausende der Erdgeschichte, gegen die unser Leben sich wie ein Nichts ausnimmt. So könnte man das, was uns das Coronavirus über das Leben lehrt, sehen und dafür den Ausdruck «Demut» verwenden. Aber hat das alles wirklich diese grundsätzliche Dimension? Ja, die Dinge entgleiten uns, das ist schon ein sehr bestimmendes Gefühl. Es ist, als wären wir in Treibsand geraten. Oder in eine Nebelbank, wo die Orientierung

plötzlich weg ist. Mir scheint, das tatsächlich sehr gefährliche Virus verstärkt eine fiebrige Befindlichkeit, die schon da war. Diese demütige Haltung zeigt eindrücklich und mit viel Erfolg der Schweizerische Fussballnationalmannschaftstrainer:

> «Zweifel kenne ich keine, und Angst hat in meinem Leben nie Platz gehabt.»
>
> Murat Yakin

Dies, nachdem er eben den Fussballgott Italien aus der direkten WM-Qualifikation rausgeschossen hat – notabene mit mindestens 7 fehlenden Stammspieler…

Nimmt mir die Religion meine Angst?

#kindleqoutes

Sind Stress und Angst Gewohnheiten wie Rauchen oder schlechte Ernährung?

Kann ich mir Angst abgewöhnen wie Rauchen, fragt sich Theresa Bäuerlein im *Krautreporter*: Angst kann man auch als ein Gefühl von Nervosität oder Unruhe denken, dieses Unbehagen, das man fühlt, wenn man sich etwas vorstellt, das man nicht unter Kontrolle hat. Dieses Gefühl löst dann ein bestimmtes Muster aus. Zum Beispiel fängt man an, sich Sorgen zu machen und verstrickt sich immer mehr in grübelnde Gedanken. Dieses Verhalten wird zur Gewohnheit. Wir bekommen für

dieses Muster eine „Belohnung“, nämlich das Gefühl, etwas zu tun. Wir bekommen die Illusion, dass wir die angstauslösende Situation besser kontrollieren können. *„Wenn wir ein unangenehmes Gefühl haben, löst es gewohnte Muster aus, mit denen wir das Gefühl schwächen oder auslöschen wollen. Wir fangen zum Beispiel an, zu grübeln und uns Sorgen zu machen. Das kann sich anfühlen, als würden wir tatsächlich etwas tun, um mit der Situation umzugehen. In Wirklichkeit lenkt es uns ab und gibt uns ein Gefühl von Kontrolle, auch wenn wir eigentlich keine haben.“* Der Psychiater und Neurowissenschaftler Judson Brewer meint, dass dieses Muster deshalb so erfolgreich ist, weil es uns davon abhält, die Angst wirklich zu spüren. Der Preis dafür ist jedoch, dass sich die Ängste weiter steigern können. Man kann sich Fragen stellen, zum Beispiel: „Was habe ich davon, wenn ich mir Sorgen machen?“ und so ein wirksames Gegengift gegen die Spirale aus Angst und Sorgenmachen aktivieren: die Neugier. Wichtig dabei, so Brewer, sei es, den ganzen Körper mit einzubeziehen. *„Der Körper wird sehr unterschätzt. Unser Kopf ist ziemlich laut, deshalb kriegt er die ganze Anerkennung für alles. Währenddessen zieht unser fühlender Körper hinter den Kulissen die Hebel für unser Verhalten. Als Nächstes können wir uns also fragen: Was fühlt sich besser an? Hier kommt Neugier ins Spiel.“* Mithilfe dieser beiden Ressourcen – die Angst fühlen und neugierig sein – lässt sich das eingeübte Muster nach Brewers Erfahrungen abgewöhnen, so wie eine schlechte Angewohnheit. (Quelle: Silke Jäger in piqd.de) Weiterlesen: walserblog.ch/2022/03/05/angst-aufsuchen/ dr-walser.ch/angst-surfen.pdf

Habe ich wirklich schon eine „Angststörung“?

Jede zehnte Person, die sich an den Hausarzt wendet, schlägt sich mit einer Angststörung herum. Doch nur zur Hälfte wird die Angstkrankheit vom Arzt auch wirklich erkannt, da die Patienten selten von sich aus über ihre Angstgefühle sprechen, sondern in der Regel über körperliche Symptome berichten. Doch bereits mit vier einfachen Screening-Fragen kann der Hausarzt einer Angststörung auf die Spur kommen:

- Fühlten Sie sich in letzter Zeit angespannt, nervös, angetrieben?☐1 Punkt
- Machten Sie sich viel unnötige Sorgen oder ängstigten Sie sich sehr?☐1 Punkt
- Waren Sie in letzter Zeit sehr reizbar?☐1 Punkt
- Hatten Sie starke Mühe, sich zu entspannen?☐1 Punkt

Falls mindestens 2 dieser Fragen bejaht werden, können noch weitere 5 Screening-

Fragen beantwortet werden:

- Haben Sie in letzter Zeit sehr schlecht geschlafen?☐1 Punkt
- Hatten Sie regelmässig Kopf- oder Nackenschmerzen?☐1 Punkt
- Hatten Sie regelmässig folgende Beschwerden: Zittern, Kribbelgefühle, Schwindelgefühle, Schwitzen, Druck auf der Brust, Atemnot, häufiges Wasserlassen, Durchfall?☐1 Punkt
- Haben Sie sich unnötige starke Sorgen um Ihre Gesundheit gemacht?☐1 Punkt
- Hatten Sie starke Mühe mit Einschlafen?☐1 Punkt

>>> Beträgt das Total 6, so kann bereits zu fünfzig Prozent eine Angststörung vorliegen. Mehr als 6 Punkte vergrössern diese Wahrscheinlichkeit.

Angst und Depression

Die Zukunft macht uns Angst die Vergangenheit hält uns fest deshalb können wir die Gegenwart nicht geniessen. Angst vor dem Kommenden, vor der Zukunft – und Niedergeschlagenheit angesichts des Gewesenen, vor der Vergangenheit: Die Angst und Depression sind zwei Seiten derselben Medaille, ängstliche Menschen sind nicht selten auch depressiv und umgekehrt. Im Persönlichkeitsmodell der „Big Five“ sind Ängstlichkeit und Niedergeschlagenheit zwei Facetten ein und derselben Grundeigenschaft, des „Neurotizismus“, der emotionalen Labilität. Besonders frappant ist die Verkoppelung bei der „generalisierten Angststörung“, bei der sich die Angst verselbständigt hat und frei von Auslösern kommt und geht, wie sie will. Meist kommt erst die Angst im Leben, und wenn sie nicht vergehen will, gesellt sich in späteren Jahren die Depression hinzu. Auch Studien haben nun ergeben, dass Menschen während einer Depression ihr Denken auf die Vergangenheit fokussieren. Haben Menschen hingegen Angst, so gehen ihnen vor allem zukünftige Ereignisse durch den Sinn, die sie als Bedrohung empfinden. Vergangene Dramen stimmen also eher depressiv, künftige ängstlich! (A.Pomeranz, P.Rose: Is depression the past tense of anxiety? Int Journal of Psych, DOI: 10.1002/ijop.12050). Therapeutische Folgerungen zeigen zeitlich in die Mitte: Das achtsame Fokussieren auf die Gegenwart, auf das, was gerade in diesem Moment, im Hier und Jetzt geschieht, hilft sowohl gegen Angst als auch gegen die Depression! Die verschiedensten Meditationsformen sind dazu häufig ein wirksames Instrument: Erst kürzlich (2023) berichteten US-Wissenschaftlerinnen im Fachblatt «Jama Psychiatry», dass das Meditationsprogramm «Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion» (MBSR) bei

bestimmten Angsterkrankungen ebenso erfolgreich sein kann wie das Antidepressivum Escitalopram. Das gleiche Programm wurde schon mit besserer Schmerzregulation und mit Linderung von Migräne in Verbindung gebracht. Speziell die Yoga-typische Kombination aus Bewegung, Atemübungen und/oder Meditation scheint sich auf leichte und moderate Depressionen oder Angstzustände positiv auszuwirken, zumindest als ergänzende therapeutische Massnahme.

Soziale Phobie

Durch unsere evolutionäre Entwicklung und Biologie kann man sinnvoll die Soziale Angst erklären. Die Biologin Mary Jane West-Eberhard sagt dazu, dass unsere Fähigkeit zur Moral uns einen evolutionären Vorteil gebracht hat, weil sie uns bessere Partner verschafft. Wir alle suchen unentwegt nach den bestmöglichen Partnern für unsere Gruppe, unsere Projekte und natürlich die Liebesbeziehung. Und wir wollen jemanden, der gut ist, ehrlich, vertrauenswürdig, empathisch und der viele Ressourcen hat, die er mit uns teilen kann. Das ist soziale Selektion, sie führt zur Fähigkeit, moralisch zu handeln, zu lieben und sich zu binden.

Und sie führt dazu, dass es uns sehr wichtig ist, was andere über uns denken… Dies wiederum zieht oft eine erdrückende soziale Angst nach sich.

„All die Jahre habe ich mich gefragt, warum zum Teufel sich Menschen mit sozialer Angst so viele Sorgen darüber machen, was andere über sie denken. Die Antwort ist, dass die Evolution uns derart geformt hat: Wir denken sorgfältig und unentwegt darüber nach, was andere über uns denken, und versuchen, es anderen recht zu machen. Früher habe ich zu meinen Patienten mit Angststörung gesagt: Andere Leute denken gar nicht so viel über Sie nach! Warum sind Sie eigentlich so ichbezogen? Als ich es besser wusste, begann ich zu sagen: Sie sind eine sehr sensible Person, und das ist etwas Wunderbares. Es gibt Menschen, die es nicht interessiert, was andere über sie denken. Die sind das Problem, nicht Sie. Augenblicklich fingen meine Patienten an zu sehen, dass sie etwas Wertvolles an sich hatten und nicht fehlerhaft waren.“ (Randolph Nesse, Mitbegründer der evolutionären Medizin in Der Zeit, 12/23)

Achtung: Disease Mongering

In der Bevölkerung sind Angststörungen weit verbreitet. Grosse Studien zeigen, dass jede vierte befragte Person in ihrem Leben schon an einer Angststörung litt. Hier ist Achtsamkeit angebracht, um nicht dem „Disease Mongering“, meint: der Problem- und Mengenausweitung zu unterliegen. Krankheiten werden ins Gespräch gebracht und dann „verkauft“… Von der Pharmaindustrie in letzter Zeit massiv betrieben – so auch bei der „Sozialen Phobie“! Dasselbe gilt auch beim ADHS, der Glatze, Schüchternheit, Restless-Legs-Syndrom und der Impotenz… Bereits ein simpler Namenswechsel von der altbekannten „Schüchternheit“ zur „Sozialen Phobie“ hat weitreichende Folgen für die Einschätzung der „Krankheit“! So glaubten Teilnehmer einer Studie (M.E. Young et al.: The role of medical language in changing public perception of illness. PLoS ONE, 3/12, 2008, e3875) nicht nur, dass etwa „Hyperhidrosis“ oder „Androgenetische Alopezie“ sehr viel ernster zu nehmende Krankheiten seien, als ihre alltäglichen Namensvettern, sondern sie befürchteten obendrein, dass die mit medizinischen Fachausdrücken beschriebene Wehwehchen auch noch besonders selten sind. Ältere, bereits etablierte medizinische Fachbegriffe hatten diesen Effekt allerdings nicht (hier also „übermässiges Schwitzen“ oder „männlicher, genetischer Haarausfall“). Neuerdings hat sich also die Soziale Phobie als häufigste Angststörung entpuppt. Hauptsächlich das Sprechen in der Öffentlichkeit oder vor einer Gruppe fällt den Betroffenen extrem schwer, da sie eine Riesenangst vor den kritischen Blicken und dem vermeintlich vernichtenden Urteil ihrer Zuhörer haben. Auch die Kontaktaufnahme für Gespräche mit anderen Personen ist schwer beeinträchtigt, weil Patienten mit Sozialer Phobie befürchten, Dummheiten zu sagen und sich lächerlich zu machen. Es handelt sich um ein stilles Leiden, auf das sich nicht selten noch eine Depression aufpfropft. Es ist wichtig zu wissen, dass Betroffene der „wahren“ Sozialen Phobie vermehrt Suizidgedanken haben und gehäuft Suizidversuche unternehmen. Die Soziale Phobie kann mit zentralen Beziehungskonflikten des Menschen zusammenhängen. Dieser Beziehungskonflikt hat drei Komponenten: Die erste ist der Wunsch, *„Ich möchte mich zeigen und Bestätigung bekommen.“* Dieser Wunsch, sich vor anderen zu bewähren, ist den Betreffenden meist gar nicht bewusst, weil in diesen Situationen die Angst dominiert. Der Wunscherfüllung steht eine bestimmte Erwartung – die zweite Komponente – entgegen: *„Die anderen werden schlecht von mir denken.“*. Daher rührt die Vermeidung, die dritte Komponente. In der Therapie geht es deshalb zentral darum, den verschütteten Wunsch nach sozialer Bestätigung wieder bewusst zu machen und ihn in einen Zusammenhang mit der sozialen Angst zu bringen.

Klimaangst: Panik oder Verleugnung

Immer häufiger begegnet mir bei Mitmenschen (wie auch bei mir) eine neue Angst, eine neue Art Weltschmerz, ein enormes Ohnmachtsgefühle durch die Klimakrise, die immer deutlicher und bewusster wird. Diese Angst ist primär eine sehr reale Angst (wie die, wenn ein wirklicher Löwe vor uns stehen würde) – sie steigert sich nun aber bei nicht wenigen in eine Panik – oder eben ins Gegenteil, in die Verleugnung.

Manche Forscher sehen übrigens inzwischen einen Zusammenhang zwischen unserem Individualismus, dem zu mehr Konsum führenden Versprechen auf Selbstverwirklichung und der Umweltkrise. Es kann nun sogar sein, dass herkömmliche Psychotherapie-Ansätze Teil des Problems sind. Damit wurde auch mit geholfen, eine Kultur des Egoismus und der monströsen, mit fossilen Brennstoffen betriebene Wirtschaft, von der diese Kultur abhängig ist, zu erschaffen.

Eine neue Art Psychotherapie sollte zunächst klar machen, dass es darum geht, „die Ungewissheit auszuhalten“, die das Problem hervorruft, also über die „Reptilienhirn“-Reaktionen von Panik oder eben Verleugnung der Klimakrise hinauszukommen.

Es tut uns nicht gut, diese Angst zu ersticken. Es tut uns nicht gut, vorzugeben, sie sei nicht existent. Stattdessen schauen wir uns an, was dahinter steckt. Und was hinter dieser Panik steckt, ist die Angst vor Verlust.

Der Wendepunkt ist die Anerkennung meiner eigenen Sterblichkeit und dann auch der Sterblichkeit meiner Umgebung, meines Umfelds. Es ist die existentielle Angst vor dem Tod. Menschen neigen in der Folge dazu, sich zu öffnen, wenn sie sich den Themen Tod und Katastrophe stellen. Sie werden weniger panisch und sie können wieder produktiv aktiv werden und (gemeinsam) etwas gegen die Klimakatastrophe in Angriff zu nehmen. Denn es wird eine enorme kollektive Anstrengung nötig sein, die ohne all die individuellen nicht zu denken ist.

Ängste nach der Krebsdiagnose

Mit der Angst ist es so eine Sache. Sie wird kleiner, je mehr man sich ihr nähert. Deshalb lohnt es sich, behutsam auf das zuzugehen, vor dem man sich fürchtet:

Was genau macht mir Angst? Sind es die nächsten Behandlungsschritte, die anstehen? Nebenwirkungen, die nach der Chemotherapie oder Bestrahlung auftreten könnten? Graut es mir vor allem davor, anderen zur Last zu fallen? Oder fürchte ich insgeheim, mich äusserlich zu verändern? Was hilft, ist, sich den bedrohlichen Gedanken zu stellen. Nimmt die Angst überhand, sollte man sich dafür psychotherapeutische Unterstützung holen. Eine meiner Patientinnen fürchtete sich am meisten davor, sie könnte eines Tages tot in ihrer Wohnung liegen und niemand findet sie. Dabei ruft ihre Schwester täglich an und würde sofort merken, wenn sie nicht ans Telefon geht. Die Frau musste das Szenario gezielt zu Ende denken, um ihm den Schrecken zu nehmen. Es ist immer besser, den Scheinwerfer in die Dunkelheit zu richten und sich das, wovor man sich fürchtet, einmal genau anzusehen. Bei den meisten weckt eine Krebserkrankung Gedanken an die eigene Endlichkeit – selbst wenn die Prognose gut ist. Erstaunlich vielen gelingt es, die Angst vor dem Tod zu bewältigen. Einigen hilft es, die eigene Beerdigung zu planen. Es gibt aber auch Menschen, die sich nicht mit dem Thema befassen möchten. Manche können durch einen veränderten Bewusstseinszustand existenzielle Ängste bewältigen: An der Johns Hopkins University im US-amerikanischen Baltimore nahmen Krebspatienten begleitet von einem Psychotherapeuten den Wirkstoff Psilocybin ein, der in sogenannten magic mushroomsenthalten ist, also psychoaktiven Pilzen. Ähnliche Studien wurden in der Schweiz bereits mit LSD durchgeführt. Durch die Substanz schafften es die Patienten, eine neue Perspektive einzunehmen. Sie konnten die Widrigkeiten, die mit der Krankheit kamen, besser akzeptieren – und das auch noch Monate später. Einige kamen auf ihrem psychedelischen Trip sogar zu Einsichten, die ihre Einstellung zum Tod von Grund auf veränderten. Es geht aber auch weniger radikal: Hypnose kann ebenfalls erwiesenermaßen Ängste bei Krebspatienten lindern. Weiterlesen >>>

Generalisierte Angststörung (GAD)

Das Generalisierte Angstsyndrom (monatelang ununterbrochen anhaltende Angst und unnötige Sorgen) kommt einher mit eigentlichen Panikattacken, d.h. abgegrenzte, plötzliche Perioden mit Ängstlichkeit oder Furcht (ohne klare Ursache oder Phobie) mit diversen körperlichen Symptomen während der Attacken: Atemnot, Herzklopfen oder -rasen, Schmerzen oder Unwohlsein in der Brust, Erstickungs- oder Beklemmungsgefühlen; Übelkeit, Durchfall, Reizdarm; Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Unsicherheit oder der Unwirklichkeit, Kribbeln in Händen oder Füssen, Hitze- und Kältewellen, Schwitzen, Schwäche, Zittern oder Beben, Furcht zu sterben, verrückt zu werden oder während einer

Attacke etwas Unkontrolliertes zu tun. Gemäss DSM-IV bzw. -V handelt es sich bei der GAD um eine übermässige Angst und Sorge (bezüglich mehrere Ereignisse oder Tätigkeiten), die während mindestens sechs Monaten an der Mehrzahl der Tage auftraten. Die Person kann die Sorgen nur schwer kontrollieren. Mindestens drei der folgenden Symptome kommen hinzu: 1. Ruhelosigkeit 2. Leichte Ermüdbarkeit 3. Konzentrationsschwäche oder Leere im Kopf 4. Reizbarkeit 5. Muskelspannungen 6. Schlafstörungen Obwohl sie die Angst im Namen trägt, zeigt sich die GAD meist nicht primär mit diesem Symptom! Körperliche Symptome, Schmerz, Schlafstörungen und Depression (in 90% bei der GAD auch vorhanden!) zeigen sich prominenter und zuerst! Deshalb wird die GAD in der Hausarztpraxis zu selten erkannt.

Angst als Teenagerproblem

Angststörungen haben Depressionen in den USA als häufigstes Teenager-Problem überholt. Was, wenn man es positiv sieht, auch damit zu tun haben könnte, dass Teenager Hilfe suchen, wenn sie Angst haben. Diese beruhigende Erklärung ist aber zu einfach, meinen Schulpsychologen: Wahrscheinlich liegt der Anstieg wirklich daran, dass mehr Teenager ernsthaft überfordert sind. „Es gibt nie den Punkt, an dem sie sagen können: Jetzt habe ich genug getan, jetzt kann ich aufhören“, sagt Suniya Luthar, Psychologie-Professor an der Arizona State University.

Gleichzeitig wird Angst als Krankheit immer noch stärker unterschätzt als Depression, weil Angst – nun, normal und nachvollziehbar scheint. Es gibt wahrlich genug Gründe, aus denen Menschen sich fürchten können, und die Grenze zur Störung ist manchmal nur hauchdünn. Wenn man Glück hat und wie Jake in einer privilegierten Umgebung aufwächst, landet man als Angstpatient in einer behutsam geführten Institution mit Maltherapie und Achtsamkeitsübungen. Angstgeschüttelte Teenager aus schwächeren Schichten müssen einfach klarkommen oder sind Lehrern sogar willkommen, weil sie als schüchtern gelten und weniger Ärger machen.

Smartphones und Social Media sind weitere Faktoren, die Ängste schüren. Smartphones geben eine Illusion von Kontrolle, aber Facebook, Instagram etc sind das perfekte Medium, um sich ständig mit anderen zu vergleichen.

Phobien

Weitere häufige Angststörungen sind die einfachen Phobien (z.B. Furcht vor Sessel- oder Seilbahn, vor Tieren, vor dem Anblick von Blut), Höhenangst, die Agoraphobie (Furcht vor Menschenmengen), und so weiter.

Es sind Situationen, die schon normalerweise von uns schlecht zu kontrollieren sind und als unangenehm und unsicher wahrgenommen werden. Bei Phobikern liegt nun häufig das Bedürfnis vor, alles kontrollieren zu müssen, da sie schlecht mit Unsicherheit und Unwägbarem umgehen können – oder in einer Lebenssituation stecken, in der sie das Gefühl haben alles tragen und kontrollieren zu müssen. Hinter dem Gefühl, alles kontrollieren zu müssen, liegt also häufig das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz. Deshalb versuchen viele Menschen, auch Dinge zu kontrollieren, die ihnen Angst machen oder die sie als unberechenbar erleben – zum Beispiel die Höhe beim Wandern. Lernt man diese Kontrolle loszulassen, werden häufig auch die spezifischen Phobien und Ängste schwächer.

Therapie

Angst ist primär ein lebenswichtiges Gefühl. Dies vor allem immer dann, wenn sie reale Gefahren anzeigt. Manchmal trauen sich die Menschen nicht, die reale Gefahr zu sehen, z.B. vor einer Trennung, einem Tod, einem atomaren Unfall. Man kann versuchen, Angst nicht mit allen „Huchs“ und „Achs“ zu zelebrieren, sondern auf etwas zu beziehen, um in ihrer Bedeutung erkannt zu sein. Angst kann immer auch als Impuls zum Nachdenken, zum Suchen genutzt werden. Also nicht gegen die Angst etwas tun, sondern aus ihr etwas machen: Um die Angst herumgehen, sie von allen Seiten angucken, ihr zuhören.

Bei jedem unangenehmen Gefühl lohnt die Frage, welches Bedürfnis hinter dem Gefühl steckt.
Bei Angst besteht dahinter immer ein Bedürfnis für Schutz, Sicherheit und Verbundensein.

Die besten drei Faustregeln sind: Nicht versuchen, die Angst wegzumachen. Die Angst im Körper spüren. Herausfinden, was die Angst beschützen will.
Was ist das Dümmste, was man tun kann? Zu sagen, sie sollen keine Angst haben. Ihnen irgendwelche Zahlen vorlesen und sagen, es sei gar nicht so schlimm.
Kann ich mir die Angst abgewöhnen, da sie nur eine Gewohnheit ist? >>>

Angst-machende oder -verstärkende Drogen absetzen!

Beispiel Delilah: Die 16-Jährige wird von ihren Eltern zu Anna Lembke geschickt, weil sie zu viel kifft. Im Eingangsgespräch offenbart sie einen bestürzend umfangreichen Mix an Substanzen, die sie konsumiert. Ihr eigentliches Problem aber sei ein anderes: „Ich kiffe, weil ich Angst habe, und wenn Sie etwas gegen meine Ängste tun könnten, bräuchte ich das Gras nicht.“ Die Autorin befürchtet zunächst, das Mädchen werde sich gar nicht erst auf ihre Therapie einlassen, denn sie verlangt von der Jugendlichen Abstinenz – für mindestens vier Wochen. Lembke erläutert, warum: „Jede Droge, die die Belohnungspfade in unserem Gehirn so stimuliert wie Cannabis , verfügt über das Potenzial, in unserem Gehirn die Grundlinie, ab der wir Angst verspüren, zu verändern.“ Was sich beim Konsum von Cannabis so anfühle, als ob es Angstzustände lindere, könne in Wahrheit das Gefühl sein, eine Linderung der Entzugserscheinungen nach der Einnahme der letzten Dosis zu verspüren. Somit sei Cannabis die Ursache der Angstzustände und nicht ein Mittel, sie zu beheben. Vielleicht war diese Ansage genau das, was Delilah brauchte. Sie schaffte das „Dopaminfasten“ und befreite sich im Laufe der Therapie von ihren Ängsten. (Anna Lembke: Die Dopamin-Nation. Balance finden im Zeitalter des Vergnügens. Unimedica, 2022)

Wann ist Angst vernünftig? Wann nicht?

Das ist exakt die falsche Frage. Dafür ist es exakt der Punkt: Dass Menschen unfähig sind, ihre Gefühle wahrzunehmen, hat damit zu tun, dass sie von klein auf lernen, dass ein Gefühl wie Angst nicht sein darf. Aber wir brauchen die Angst, sie weist uns auf Gefahr hin. Beispielsweise: nicht auf die Strasse zu rennen, wenn ein Auto kommt. Doch wenn die Angst nicht sein darf, wenn wir sie unterdrücken, nimmt sie eine hinderliche Dynamik an. Wenn wir zum Beispiel einem kleinen Kind sagen: „Du musst keine Angst haben“ führt das nicht dazu, dass es sich beruhigt. Sondern dazu, dass es sich fragt, was es falsch gemacht hat. Das gilt für Kinder. Aber sollte man sich als Erwachsener nicht zusammenreissen? Im optimalen Fall sind Gefühle ein Hinweis darauf, etwas zu ändern. Wenn das aber nicht mehr funktioniert, wenn wir anfangen, Gefühle zu unterdrücken, schlägt Angst in Panik um. Oder in Gewalt. Oder in Depressionen. Gefühle sind ein schlaues Warnsystem unseres Körpers. Sie weisen darauf hin, dass etwas nicht in der Balance ist. Nur hat unsere Gesellschaft einen tragischen Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie

Angst, Trauer oder Verzweiflung. Weil es für uns schwierig ist, sie auszuhalten, versuchen wir sie auszuschalten, indem wir relativieren, beschwichtigen oder uns ablenken. Und machen so alles schlimmer. Was sagt man in dem Fall seinen Kindern, wenn sie Angst haben? „Du hast Angst, und ich verstehe das. Ich habe manchmal auch Angst.“ Diese zu benennen, ist wichtig, dem Kind zu versichern, dass es okay ist, dass es Angst hat, und dass man bei ihm bleibt. (teilweise zitiert von Tanja Walliser aus der Republik vom 07.03.20)

Nicht WAS wir erleben, sondern WIE wir wahrnehmen was wir erleben, macht unser Schicksal aus

Wir sind keine „Opfer“ unseres Schicksals. Nicht WAS wir erleben, sondern WIE wir wahrnehmen was wir erleben, macht unser Schicksal aus! Man darf sogar – analog unserer Wut (Niemand kann dich wütend machen, ausser Du selbst!) – von unserer Angst oder unserem Glück behaupten: Niemand kann dich ängstlich oder glücklich machen, nur du dich selbst. Doch… Konstruktivismus erklärt nicht alles. Es ist immer auch ein Mischmasch zwischen einer „realen Wirklichkeit“ (der Coronavirus!) und dem Konstruierten, Projizierten… Meine Lieblingsdefinition der Wirklichkeit stammt vom kanadischen Philosophen Charles Taylor (*1931): *„Real ist das, womit man fertig werden muss, was nicht allein deshalb verschwindet, weil es nicht den eigenen Vorurteilen entspricht. Aus diesem Grund ist das, was man im Leben unweigerlich in Anspruch nehmen muss, etwas Reales bzw. etwas so annähernd Reales, wie man es zurzeit erfassen kann.“ (*Aus: Charles Taylor, «Quellen des Selbst», S. 117) Davon gibt es eine Populärversion von John Lennon: *«Life is what happens to you while you’re busy making other plans.»* Nach diesen Definitionen ist das Coronavirus ungemein wirklich. Wir müssen mit ihm fertig werden, obwohl wir andere Pläne hatten. (Daniel Strassberg, 31.3. in der Republik)

Angst und Hypnose

Hypnose ist weit mehr ist als ein billiger Trick – auch bei Angst und Depression. Ihre Wirksamkeit wurde wiederholt wissenschaftlich belegt. Es existieren mehrere Metaanalysen, das sind Auswertungen möglichst aller relevanten Studien, die es zu einem Thema gibt. Zwei Metaanalysen von 2019 stellen eine Wirksamkeit bei Depressionen und Angstzuständen fest.

Geh an die Orte, vor denen du dich fürchtest

„Fliehe vor dem, was bequem ist. Vergiss die Sicherheit. Lebe dort, wo du Angst hast zu leben. Zerstöre deinen Ruf. Sei berüchtigt. Ich habe lange genug versucht, klug zu planen. Von nun an werde ich verrückt sein.“ ~ Rumi

Komfort und Sicherheit sind die verlockenden Ersatzprodukte des Egos für „das Echte“. Ich werde Komfort, Miswanting und Sicherheit auch in Zeiten von nahen Kriegswirren suchen und es wird mich immer wieder enttäuschen. Obwohl sie immer versagt haben, renne ich immer noch mit pathetischer Beharrlichkeit hinter ihnen her: dieses Mal, dieses Mal …

Die drei grossen Orte unserer Ängste

Die drei grossen Orte der Angst des Menschen sind:

- Angst vor dem Tode
- Angst, verlassen zu werden
- Angst, nichts wert zu sein

Sie sind in jedem Krieg schmerzlich, unverdeckt und ungeschminkt im Zentrum. Sie sind aber auch ohne Krieg immer mit Dir, mehr oder weniger, verdeckt oder bewusst. Das angstmachende Unwägbare unserer Welt schürt sie alltäglich. Die meisten wichtigen Erfahrungen widerfahren uns, ohne dass wir sie geplant oder uns für sie entschieden hätten. Wir sind der Wirklichkeit ausgesetzt, wie der Mönch am Meer in Caspar David Friedrichs berühmtem Gemälde. Verliebtheit, Krankheit, Naturkatastrophen, Krieg, Pandemien, oft auch die Geburt des Nachwuchses, sind Ereignisse, die in den „normalen“ Alltag einbrechen und das Leben von Grund auf verändern. Obwohl sich viele Menschen im satten Westen über die Ereignislosigkeit ihres Lebens beklagen, tun sie alles, um sich das Leben bis in den letzten Winkel verfügbar zu machen. Um alles unter Kontrolle zu haben, lebt man gesund, plant die Zukunft und sichert sich gegen alle Unwägbarkeiten ab. Falls dies einmal nicht gelingt, ist man für alle Fälle gewappnet. Man könnte die Kultur als einen riesigen Apparat verstehen, der die Macht des Zufalls und das Eintreten von unerwarteten Ereignissen verhindern und ihre allfälligen Folgen abfedern soll. Mythen waren vielleicht die ersten Versuche der Menschheit, sich gegen den *Absolutismus der*

Wirklichkeit (Hans Blumenberg) abzusichern. Später kamen Religion, Wissenschaft, Erziehung und Medizin hinzu, um nur einige der Abwehrstrategien zu nennen. In der Philosophie gab und gibt es aber immer auch Versuche, die Unverfügbarkeit des Glücks, des Todes, der Lebensgestaltung, ja selbst des Wissens zu denken – von den Stoikern der Antike über den amerikanischen Pragmatismus bis zum Existentialismus. In der Philosophie des 20. Jahrhunderts hatte das „Ereignis“ Hochkonjunktur, weil sich darin etwas zeigen soll, was durch die alltäglichen Routine verstellt ist. Aber auch auf einer viel trivialeren Ebene suchen wir in Zeiten des gefügig gemachten Lebens in Meditationskursen, Extremsportarten oder Horrorfilmen das Hereinbrechen dieser angstmachenden Ereignisse. Aber trotzdem werden die Ängste davor zur Gewohnheit, diese gefangene Energie zerstörerisch und kommt im schlimmsten Fall als Panikattacke oder generalsierte Angststörung zurück.

Häufig bauen wir auch ein Abwehrsystem auf

Wir versuchen auch Kontrolle über unsere Ängste, personifiziert in der Angst vor dem Andersartigen, dem Fremden, zu erlangen und beginnen die Welt um uns in Gut und Böse einzuteilen, in Schwarz und Weiss. Wir beginnen ab- und auszugrenzen, werden zu Nationalisten, Rechts- oder Linksextreme. Diese abgrenzende Schwarz-Weiss-Malerei trifft man überall an: Wir werden Anhänger einer Sekte – oder auch nur schon Veganer und fühlen uns ganz „anders“ als die Mehrheit der Mitmenschen: ausgeschlossen, aber auch meist viel besser, edler…

Genie als Ausweg aus der Angst

Superstars wie Jay-Z oder Kendrick Lamar sind an Orten aufgewachsen, an denen nicht einmal ihr Überleben garantiert gewesen ist. Orte denen man nur als aussergewöhnliches Genie entkommen kann, weil es so etwas wie Chancengleichheit nicht gibt.

„Ich habe Jay-Z einmal interviewt, und er wäre meiner Meinung nach in jedem Bereich herausragend gewesen, ob als Anwalt oder Manager. Es zeigt nur, was man draufhaben muss, um einen Ort wie die Marcy Projects zu überwinden. Und das Leben sollte so nicht sein. Man sollte nicht aussergewöhnlich sein müssen, um zu überleben.“ (die britische Schriftstellerin Zadie Smith). Man kann also in angstmachenden Orten aussergewöhnlich wachsen, selbst ein Genie werden, um zu „überleben“! Wie machen die das? Philosophen formulieren es so: Diese

Grundängste können dich, wenn bewusst erlebt, auch wie Freundinnen immer wieder darauf hinweisen, dass ein *„höheres Selbst“* (auch Spiritualität oder Übersinn genannt), welches über unser Ego hinausgeht, nicht sterben kann, nicht verlassen werden kann und immer den *„grössten Wert*“ ausmacht.

„Auf der Angst surfen“ und neugierig bleiben

Stelle dir Fragen wie: „Was bringt es mir, wenn ich mir Sorgen mache? “ So aktivierst du ein wirksames Gegengift gegen die Spirale aus Angst und Sorgen: die Neugier. Wichtig ist, den ganzen Körper einzubeziehen.

Der Körper wird oft unterschätzt. Unser Kopf ist laut und erhält die ganze Aufmerksamkeit, während unser fühlender Körper im Hintergrund unser Verhalten steuert. Frage dich: Was fühlt sich besser an? Hier kommt die Neugier ins Spiel.

Mit diesen beiden Ressourcen – die Angst fühlen und neugierig sein – lässt sich das eingeübte Muster ablegen, wie eine schlechte Angewohnheit.

Wie surfe ich auf meinen Emotionen?

Lass dich nicht von Emotionen überwältigen, sondern lerne, auf ihnen zu surfen wie auf einer Welle. Du zerbrichst, wenn du nicht mehr weißt, wo oben und unten ist. Strebe nach oben, zum Licht und zur Luft, um atmen zu können.

Woher weiss man, wo oben ist?

Loslassen ist der Schlüssel. Lass den Kampf los, wehre dich nicht gegen das, was passiert ist. Gegen das Schicksal. Denn das ist der erste Impuls.

Wenn du kämpfst und deine Energie im Kampf verbrauchst, ertrinkst du leicht. Lässt du los, treibt dein Körper an die Oberfläche. So sind wir Menschen geschaffen, in der physischen Welt und metaphorisch.

Welche Psychotherapierichtungen?

„Die Angst, die es uns im Leben so schwer macht, entspringt nicht nur unserem biologisch-genetischen Substrat (ein pharmazeutisches Modell), nicht nur unserem Kampf mit unterdrückten instinktiven Trieben (ein Freudscher Standpunkt), nicht nur wichtigen, von uns verinnerlichten Erwachsenen, die vielleicht nicht mitfühlend, nicht liebevoll oder neurotisch waren (eine objektbezogene Position), nicht nur gestörten Denkformen (eine Position der kognitiven Therapie), nicht nur Scherben vergessener traumatischer Erinnerungen oder aktueller Lebenskrisen, die die Karriere und die Beziehung zu bedeutsamen Mitmenschen involvieren, sondern auch der Konfrontation mit unserer Existenz.“ (aus *„In die Sonne schauen“* von Irvin D. Yalom). Es ist wichtig, zu verstehen, wie therapeutische Modelle Menschen

Möglichkeiten bieten, sich selbst zu beschreiben. Diese Modelle sind aber keine objektiven Beschreibungen der Psyche, sondern Hilfsmittel, um sich an ihr abzuarbeiten. Das funktioniert aber nur, wenn man an bestimmte Konzepte glaubt. Haben wir wirklich „*Kernüberzeugungen*“? Sind wir wirklich von unseren „automatischen Gedanken“ geprägt? Allein dadurch, dass wir solche Vorstellungen äussern, können wir sie fast wahr machen. Indem wir an die Beschreibungen glauben, ermöglichen wir es der Therapie, von der Theorie in die Praxis zu gleiten. *Gesprächstherapie* kann eine Begleitung zu aktiverem, bewussterem Leben sein. Die *Verhaltenstherapie*: *„Hören Sie auf, sich die Szene vorzustellen – und entspannen Sie sich!“* (Joseph Wolpe. 1915-97). Hintergrund: Wer entspannt ist, kann nicht zugleich Angst empfinden – d.h., Menschen können nicht zwei entgegengesetzte Gefühle gleichzeitig fühlen. Also: Wer Tiefenentspannung als konditionierte Reaktion auf ein gefürchtetes Objekt erlernt hat, kann nicht zur selben Zeit Angst empfinden! *„Problem Solving Treatment“* ist eine Kurzform einer kognitiven Therapie. Sie fokussiert auf dem Hier und Jetzt und hilft Patienten ihre eigenen Fertigkeiten und Ressourcen besser zu nutzen. Es wird ihnen erklärt, dass ihre Beschwerden mit psychosozialen Problemen zusammenhängen. Gelingt es diese Probleme zu lösen, könnten sich ihre Symptome bessern. Problem Solving erfolgt in folgenden Schritten: Klärung und Definition des Problems, Wahl erreichbarer Ziele, Lösungsoptionen generieren, Wahl bevorzugter Lösungen, Implementierung bevorzugter Lösungen, Evaluation. Wirksamkeitsstudie hier>>>

Kritische Gedanken zur Kognitiven Verhaltenstherapie

Die Vorstellung, dass wir unsere automatischen Gedanken in Frage stellen und anpassen können, wie in der kognitiven Verhaltenstherapie eingeübt, gibt uns das Gefühl, die Kontrolle zu haben, aber das ständige Ringen mit unseren Gedanken kann selbst zu einer schlechten mentalen Angewohnheit werden: Wenn Sie sich ängstlich fühlen, besteht die beste Herangehensweise vielleicht nicht darin, Ihre ängstlichen Gefühle zu hinterfragen oder einen rationalen Gegenangriff zu starten, sondern einfach die Angst zu bemerken und sie dann vorübergehen zu lassen. Sie verschwindet von selbst. Wenn man sie wegschiebt oder sich mit ihr beschäftigt oder sich mit ihr herumschlägt, wird sie wachsen.

Ich bin deshalb mittlerweile ein überzeugter Vertreter einer von Achtsamkeit geprägten Theorie der persönlichen Veränderung, die ihre Wurzeln in der sogenannten buddhistischen Psychologie hat.

Ein Therapeut mit *Wissen von den „Existentiellen, Letzten Fragen“* des Lebens greift die Angst vor dem Tod, die Freiheit zur Verantwortung und die Isolation im Leben direkt auf. Wenn man aber auf die Sinnlosigkeit trifft, kann der Therapeut dem Patienten dabei helfen, „von der Frage wegzuschauen“: Lösungen für das Engagement zu suchen, statt in das Problem der Sinnlosigkeit einzutauchen und durch dieses hindurchzuschwimmen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist, wie Buddha uns gelehrt hat, nicht erbaulich. Besser wäre es, in den Fluss des Lebens einzutauchen und die Frage davonschwimmen lassen. (Lesen Sie dazu das fantastische Buch „Existentielle Psychotherapie“ von Irvin D. Yalom) Achtsamkeitstraining, z.B. die Mindfulness-Based-CognitiveTherapy (MBCT) kann den Betroffenen einen Weg weisen, ihren Ängsten und depressiven Episoden entgegenzutreten, sich selbst aus den düsteren Gedankenzirkeln zu befreien und vor Rückfällen zu schützen. Achtsamkeit hilft, statt im Tun-Modus, im Sein-Modus offen zu sein für die Erfahrung im jeweiligen Augenblick, ohne sie verändern zu wollen. Literatur dazu: *Petra Meibert: Der Weg aus dem Grübelkarussel. Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen. Das MBCT-Buch. Kösel, 2014*. Siehe dazu auch die zeitliche Zusammenhang zwischen Depression und Angst – und der Ausweg über die „Mitte“, über das „Hier und Jetzt“. 2023 berichteten US-Wissenschaftlerinnen im Fachblatt «Jama Psychiatry», dass das Meditationsprogramm «Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion» (MBSR) bei bestimmten Angsterkrankungen ebenso erfolgreich sein kann wie das Antidepressivum Escitalopram. Das gleiche Programm wurde schon mit besserer Schmerzregulation und mit Linderung von Migräne in Verbindung gebracht. Speziell die Yoga-typische Kombination aus Bewegung, Atemübungen und/oder Meditation scheint sich auf leichte und moderate Depressionen oder Angstzustände positiv auszuwirken, zumindest als ergänzende therapeutische Massnahme. Aber Achtung: Viel hilft viel, das mag für Sonnencremes gelten, aber nicht für die „Achtsamkeit“! Vielmehr kann zu häufiges oder zu lang andauerndes Training negative Effekte haben (Willoughby B. Britton: Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. Current Opinion in Psychology, 2018. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.12.011). Die dabei auftretende Selbstfokussierung kann Ängste und Depressionen nach sich ziehen. Man sieht hier ein interessantes Phänomen (wie häufig bei Medikamenten auch), dass Nebenwirkungen ähnliche Bilder wie die Indikationsdiagnose selbst produzieren kann. Auch hier gilt also „Alles mit Mass!“, was schon im Fries vom altgriechischen Tempel zu Delhi stand…

Wie beruhigt man jemanden mit Panik?

- Hat die Person noch rationale Impulse – dann liefere ihr den

Realitätscheck. **Frage nach**, was genau sie fürchtet. Frage weiter nach. Frage sie, was alles eintreten wird. Lass sie alle Schreckensszenarien zu Ende denken. Tu das, weil bei Panik das Denken stecken bleibt. Beharrt das Gegenüber auf dem schwärzesten Szenario, lass es Alternativen denken. Zuhören. Nicht urteilen, keine Ratschläge, nicht relativieren – einfach nur zuhören. Und bei Bedarf Nachfragen stellen.

- Als Angehöriger hilft: umarmen und festhalten. Bei Kindern nennt man das die **Bärenumarmung**. Aber es klappt auch bei Erwachsenen. Je fester, desto besser. (Aus dem gleichen Grund wird Schlachtvieh zusammengepfercht – Enge beruhigt.) Mit Vorteil ist man dabei grösser und stärker als die andere Person – falls nicht, mach dich so gross wie möglich. Denn jemand Grösseres und Stärkeres gibt Sicherheit.
- **Sei streng**. Bei Panik sollte man scharf einfahren – das ist immer auch ein Beziehungsangebot. Aber man muss aus der Opferrolle rauskommen – und das ziemlich rigid. Befiehl der Person zu atmen, die Füsse auf den Boden zu stellen, schick sie unter die heisse Dusche, hol sie wieder heraus, mach einen Tagesplan. (Angst richtet sich immer auf die Zukunft; zurück auf den Boden kommt man durch basismässige, körperliche Dinge.) . Dazu zwei Zusatztipps:
- **Bei Paaren** spielt gelegentlich die Paardynamik. Und der Partner ist die letzte Person auf Erden, die einen beruhigen kann. In diesem Fall hilf es, eine vernünftige Nachbarin zu rufen: Denn je fremder eine Person ist, desto erwachsener werden wir.
- Angehörige sollten die **Erlaubnis zur Wut** haben. Wenn sie sagen: „Jetzt reicht’s!“ Nicht zuletzt, weil Wut eine andere Energie hat. Denn Angst spielt sich, wie gesagt, in der Zukunft ab; bei Streit bist du sofort zurück in der Gegenwart. . Das **Dümmste**, was du tun kannst: dich von der Angst anstecken zu lassen. Die gesunde Antwort auf Angst heisst: Mut!
- Zu gehen. Etwa mit einem Satz wie: „Ich kann dein irrationales Gerede nicht mehr hören…“ Selbst unkontrolliertes Anschreien ist besser als Gehen.
  .
- **Wie beruhigst du dich selbst?** Falls die Panik dich erwischt, hast du ähnliche Möglichkeiten wie oben. Etwa:
  - **Entspanne Dich!** Mach die Kurzform der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson: Leg Dich ins Bett (geht auch im Sitzen, z.B. im Flugzeugsitz!), spanne die Gesässmuskeln an, balle die Hände ganz fest zu Fäusten und drücke den Kopf ins Kissen. Zähle auf 30 und entspanne dann alle Muskeln wieder. Das Ganze wiederhole etwa fünf bis sechs Mal.

- **Komm ins Hier und Jetzt!** Achte auf 5 Dinge um Dich, die Du im Moment siehst. Dann auch 3 Dinge, die Du jetzt riechst. Und auch 5 Dinge, die Du um Dich abtasten kannst! Achte auf Deinen Atem – und mache ihn ruhiger, langsamer. Atme länger aus als ein! Nimm Deine Airpods aus den Ohren. leg Dein Smartphone weg und schalte es aus!
- **Sei streng** mit dir. Komm aus der Opferrolle! Befiehl dir, eine alltägliche Sache nach der andern zu tun: aufstehen! Heisse Dusche! Kaffee machen! Et cetera. Es ist auch hilfreich, wenn du auf dich wütend wirst.
- **Beruhige dich wie ein Kind.** Sei geduldig mit dir. Denn Angst ist etwas Natürliches.
- **Ruf jemanden an**. Angst isoliert. Sie schrumpft, wenn man sich verbindet. Denn was in Notlagen wirklich hilft, ist Gemeinschaft. Angst trennt. Aber Gemeinschaft hebt Angst auf. (zitiert von Dorothee Wilhelm aus der Republik vom 07.03.20)

Es existieren auch organische Krankheiten, die eine Angstsymptomatik zur Folge haben:

Organische Angstursachen

Gemäss einer Untersuchung (*Arch Intern Med, März 97)* litten über die Hälfte der Patienten mit der Diagnose „Panikattacke“ unter einer Herzrhythmusstörung mit schnellem Puls, der sog. *paroxysmalen supraventrikulären Tachykardie*, die während Jahren nicht erkannt worden war! Dann kann das Ganze natürlich auch durch Einnahme von Drogen oder auch von Arzneimitteln verursacht sein!

- Kaffee und Koffein in jeglicher Form ist eine der Drogen, die am stärksten empfindlich auf Ängste macht. Mit Angststörungen sollte man Kaffee meiden!

Was kann man sonst noch tun?

- Benütze Deine Airpods nur noch daheim gezielt für Onlinemeetings, im Homeoffice oder für YouTube oder einen Podcast – draussen nicht mehr. Dein Kopf wird durch das ständige Tragen von Airpods stets gefüllt. Sie nehmen Dir Deinen inneren Frieden. Du kannst gar nicht mehr zur Ruhe kommen. Alles Dinge, die Deine Angst steigern.
- Anregung des Speichelflusses kann eine Panikattacke beenden. Mit Einsetzen einer vermehrten Salivation (z.B. mit Zitronensaft, sauren Bonbons,

Kaugummi,…) wird der X. Hirnnerv, der Vagusnerv angeregt. Dieser ist der „Herrscher“ des parasympathischen Teils des vegetativen Nervensystems. Dadurch wird der sympathische Systemteil gehemmt und damit die Panikattacke, die diesem Teil zugehörig ist, leichter.

- Rennen hilft sehr gut gegen krankhafte Panik – „Wegrennen“ oder Flüchten quasi: d.h. im Anfall sofort losrennen (und damit der Angst und dem schnellen Puls einen „Grund“ geben) und auch zwischendurch viel Lauftraining.
- Schaukeln hilft: ein bis zwei Stunden täglich im Schaukelstuhl verbringen, beruhigt ungemein (wie der Säugling in den Mutterarmen)!
- Schafft man es durch ein gewisses mentales Training, während der Attacke positive Tagträume zu initiieren, kann man sich manchmal frühzeitig aus diesem Anfall „ausklinken“.
- Auch Kava-Kava-Extrakt (Pfefferartige Pflanze aus dem Pazifik) ist zur Behandlung generalisierter und diffuser Angstzustände mit körperlicher und vegetativer Symptomatik geeignet. Organische Ursachen oder endogene Depressionen sollten dabei ausgeschlossen sein. Als Stufenschema kann Kava-Kava im Anschluss an eventuell primär gegebenen Benzodiazepinen genommen werden (nie in der Schwangerschaft). Im Gegensatz zu den Benzodiazepinen weisen Kava-Kava-Extrakte kein Suchtpotential auf, besitzen jedoch vergleichenden Studien zufolge eine ähnlich hohe Wirksamkeit. Eine Sedierung tritt ebenfalls nicht auf. Autofahren oder Arbeiten an Maschinen sind ungestört möglich.
- Nachrichten sehen (TV, Internet oder Zeitschriften) kann Ängste fördern! Eine Fitnessstudio-Kette in den USA lässt nicht zu, dass die Menschen beim Sport auf ihren Bildschirmen Nachrichten sehen. Das vertrage sich nicht mit der „Health Philosophy“ des Unternehmens. Dahinter steckt also die Annahme, dass es ungesund ist, Nachrichten zu sehen. Ob das wirklich stimmt, ist aus wissenschaftlicher Sicht noch unklar. Immerhin scheint erwiesen, dass Journalisten, die sich bei ihrer Arbeit regelmässig mit extremer Gewalt beschäftigen, öfter unter Problemen wie Angststörungen und Depressionen leiden. Gleichzeitig gilt aber auch, dass das häufige Betrachten solcher Bilder Menschen desensibilisiert. Inwiefern Nicht-Journalisten dieses Problem haben, ist wissenschaftlich aber noch nicht geklärt. Ein wichtiger Aspekt ist aber, dass die meisten Studien dazu vor Trumps Amtsantritt gemacht worden. Die Nachrichten sind seitdem deutlich stressiger geworden…
  Hier einige Websites, die sich speziell den „Good News“ widmen:
  https://cdn.repub.ch/pdf/2020/01/01/gute-nachrichten.pdf
  https://www.telegraph.co.uk/good-news/

https://krautreporter.de/3151-99-gute-nachrichten-von-denen-du-2019-wahrscheinlich-nichts-mitbekommen-hast
https://www.goodnewsnetwork.org/
https://nur-positive-nachrichten.de/
https://www.positive.news/

- **Ernährung**: Eine grosse Studie scheint hier sehr interessant. Sie liefert zwar auch keine endgültigen Beweise, scheint aber Hinweise zu liefern, dass Menschen, die weniger Kohlenhydrate und mehr Obst essen, weniger unter Ängsten und Depressionen leiden. Was den Forschern ein neues Rätsel aufgibt, weil Kohlenhydrate die Produktion von Serotonin fördern (einer der Gründe dafür, warum Schokolade glücklich macht). Klar scheint immerhin, dass es überhaupt einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Stimmung gibt.

Interessante Literatur zum Thema:

- David Servan-Schreiber: Die neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente, 2003, Goldmann.
- Panikattacken – Angst ohne Grund? Ursachen, Therapie, Praktische Hilfe zur Selbsthilfe, Christine Barsch/Inga-Maria Richberg, Mosaik-Verlag, 1996
- Ängste verstehen und hinter sich lassen. Wie Sie belastende Ängste und Depressionen aufgeben, eigene Stärken entdecken und endlich Ihr Leben leben. Cornelia Dehner-Rau, Harald Rau, Trias, Stuttgart 2007 – sehr gelungen und alltagstauglich! Botschaft: Die Befreiung aus dem „inneren Gefängnis“ ist realisierbar!
- Thorsten Glotzmann erzählt mit Selbstironie von den Erkenntnissen aus Philosophie, Wissenschaft und Spiritualität, die seine diffuse Angst erträglicher gemacht haben: Thorsten Glotzmann: Herr G. hat Angst. Und macht sich auf eine Reise durch Philosophie, Wissenschaft und Spiritualität.
- Da ein „depressiver Zustand“ sehr viel Nähe zu Ängsten hat, lesen Sie auch: www.dr-walser.ch/depression/

Die allgegenwärtige Angst vor dem Tod

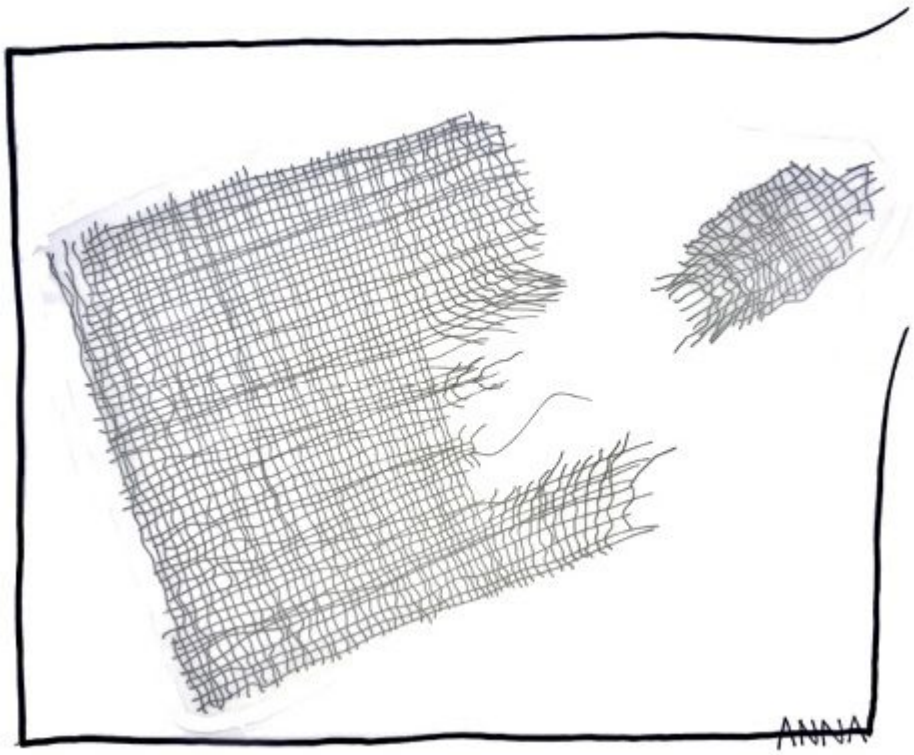
Jason, 8jährig auf die Frage, warum wir Angst vor der Dunkelheit hätten:

„Ich habe keine Angst vor der Dunkelheit, sondern vor Sachen in der Dunkelheit. Man weiss ja nie, was um die Ecke springen kann, wenn man nichts sieht. Also

haben wir eigentlich Angst vor der Ungewissheit.“ (PhiloMag, 06/2021)

Todesangst und Angst vor der Dunkelheit sind nah verwandt – *„Es ist das Unbekannte, das wir fürchten, wenn wir auf den Tod und die Dunkelheit blicken, nichts weiter.“* (J.K. Rowling)

Es ist nicht möglich, das wirklich Unbekannte zu fürchten. Was ich fürchte, ist nicht das Unbekannte, sondern das, was ich mir ausdenke, dass es passieren wird. Im Falle des Todes stelle ich mir vor, wie es wäre, nicht zu existieren; das macht mir eine Heidenangst. Wer wäre ich ohne meine kostbare, selbst geschaffene Identität?



Das zerrissene Netz. Die letzte Zeichnung an der Dr. med. Anna Regula Hartmann-Allgöwer bis zu ihrem Tod 2025 gearbeitet hat.

Die Angst vor dem Tod ist meiner Meinung nach allgegenwärtig, fest in uns verankert, prägt den innersten Kern unseres Seins. Sie spielt eine wesentlich grössere Rolle in unserer Psyche als gemeinhin angenommen wird. Ich glaube, dies ist unmöglich ganz auszumerzen. Dennoch können Therapeuten eine grosse Hilfe für Patienten mit übermässiger Todesfurcht sein. Wir können zwei Dinge tun: die

Angst vor dem Tod lindern und die Erfahrung, sich des Todes bewusst zu werden als Weckruf nutzen, um auf mannigfaltige Weise persönliches Wachstum zu fördern. Ich werde mich hier kurz auf einige der wichtigsten Ideen konzentrieren, mit denen wir die Angst vor dem Tod vielleicht durch die Macht von Gedanken mildern können. **Das Symmetrie-Argument** Dafür stehen uns Therapeuten viele Argumente zur Verfügung, manche von ihnen sind seit über zwei Jahrtausenden Teil des Kanons der abendländischen Zivilisation. Epikur (341- 270 v. Chr.), einer unserer grossen Vorfahren im Geiste, entwickelte eine Reihe davon. Betrachten wir nur eines, das besonders überzeugend ist: Das »Symmetrie-Argument« in dem darauf hingewiesen wird, dass wir uns nach dem Tod im selben Zustand befinden wie vor unserer Geburt. Viele haben diesen Gedanken im Lauf der Jahrhunderte weiter ausformuliert. Keiner aber schöner als Vladimir Nabokov, der russische Romancier, der in seinen Memoiren schreibt, das Leben sei nur ein kurzer Lichtfunke zwischen zwei Ewigkeiten aus Dunkelheit. Diese beiden Ewigkeiten sind identisch und doch betrachten wir sie seltsamerweise ganz unterschiedlich: Voller Angst und Zittern beschäftigen wir uns mit der zweiten Dunkelheit und schenken der freundlicheren, vielleicht sogar tröstlichen ersten Dunkelheit kaum Beachtung. **Ungelebtes Leben und die Angst vor dem Tod** Wenn ich mit Patienten arbeite, die grosse Angst vor dem Tod haben, stelle ich oft schon am Beginn der Therapie folgende Frage: »Können Sie mir sagen, was genau Sie am Tod am meisten ängstigt?« Die Antworten sind sehr unterschiedlich und eröffnen häufig neue therapeutische Wege. Zum Beispiel hört man oft: »All die Dinge, die ich nicht getan habe.« Falls man dieser Entgegnung auf den Grund geht, ergibt sich ein für den Therapeuten sehr aufschlussreicher Gedanke: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Ausmass der Angst vor dem Tod und dem Ausmass, in dem man sich selbst verwirklicht hat. Je mehr Leben das Individuum bei sich selbst für ungelebt hält, desto grösser ist die Furcht vor dem Tod. Daher kann die Linderung dieser Furcht oft darin bestehen, dass der Therapeut dem Patienten hilft, sich zu verwirklichen. »Werde, der du bist«, sagte Nietzsche (und bezeichnete dies als einen seiner »granitenen Sätze«). Ich empfehle, den Gedanken therapeutisch zu nutzen. **Wellen schlagen** Wellen schlagen ist das Phänomen, konzentrische Wirkungskreise zu erzeugen, die andere über Jahre, Generationen, unendlich lange beeinflussen können. Ohne bewusste Absicht oder Kenntnis hinterlassen wir etwas von unserer Lebenserfahrung, irgendein Merkmal, eine Spur von Weisheit, eine gute Tat, Anleitung, Trost, etwas, das sich auf andere überträgt, so wie die von einem in den Teich geworfenen Kiesel verursachten Wellen sich ausbreiten, bis sie nicht mehr sichtbar und trotzdem auf einer Nano- Ebene noch wirksam sind. Die Vorstellung, etwas von uns zu vermitteln, auch ohne unser Wissen, ist eine Antwort an diejenigen, die behaupten, unsere

eigene Endlichkeit bedeute unweigerlich Sinnlosigkeit und Schrecken. Natürlich meine ich nicht, dass unsere persönliche Identität erhalten bleibt. Der Wunsch danach, so stark er auch sein mag, ist vergeblich: Vergänglichkeit ist ewig. Therapeuten und andere Menschen in helfenden Berufen sind sich des Wellenschlagens oft besonders bewusst, wenn sie feststellen, dass sie nicht nur ihren Patienten helfen, sich zu verändern und zu wachsen, sondern damit auch eine Kettenreaktion von diesen Patienten zu anderen in Gang setzen – zu Kindern, Ehepartnern, Schülern und Freunden. *(aus dem „Panamahut“ von Irvin D. Yalom)*

Todesangst bestimmt unsere Kultur

Was lässt uns zu Helikoptereltern werden, warum raffen wir Reichtümer zusammen, warum schreiben wir Bücher oder spritzen uns Botox? Weil wir Angst vor dem Tod haben. Das Wissen um unsere Endlichkeit treibt uns jeden Tag an – selbst beim Shoppengehen. Ich habe, also bin ich (noch). Wir wollen alle nicht sterben, nicht mal die, die für einen gelassenen Umgang mit dem Tod plädieren – wie die Interviewpartner im folgenden Stück. Auch wenn sie ganz darauf vertrauen, dass unser Ende auch der Anfang für etwas Gutes sein kann. Sie haben sich eingehend damit beschäftigt. Wie genau sie die Angst vor dem eigenen Vergehen angegangen sind, bleibt zwar etwas im Nebulösen, aber mir gefällt in erster Linie, dass sie uns wieder einmal darauf hinweisen, warum wir machen was wir tun – jeden Tag. Was all dem zugrunde liegt. Das auch Konsum so ein Todvermeidungsgebaren ist. Klamottenkaufen. Brauche ich wirklich das achte Paar Chucks? Oder gebe ich da nur Geld aus, um mich zu trösten? Sehr empfehlenswert in diesem Zusammenhang ist auch das Buch der Psychologie-Professoren Solomon, Greenberg und Pyszczynski der University of Arizona „Der Wurm in unserem Herzen – Wie das Wissen um die Sterblichkeit unser Lesen beeinflusst“. Interessantes Detail aus den von ihnen zitierten Studien: „Wenige Minuten, nachdem sie sich mit ihrer Vergänglichkeit befasst hatten, verlangte es Männer stärker nach ungeschütztem Sex und nach mehr Partnern oder Partnerinnen.“ Da sage nochmal einer, die Alleingänge unseres Unterbewusstseins wären nicht wahr und totaler Schmarrn! „*Todesangst bestimmt unsere Kultur. Das spiegelt sich in Körperkult und Jugendwahn. Gier, Zeitnot, Hektik, das Gefühl, etwas zu verpassen, die Panik, dass einem die Zeit davon läuft, der Druck, dass man unbedingt Kinder bekommen will oder dass man ein Werk schaffen muss – dahinter steckt immer die Angst: Mein Gott, ich werde verschwinden, es muss dringend irgendetwas von mir weiterleben!*“ (tabuthema-tod-1.pdf & tabuthema-sterben-2.pdf).

Sich selbst gut kennen lindert die Angst vor dem Tod

Eine Studie mit rund 2000 Teilnehmenden zeigte, dass Menschen, die sich selbst gut kennen, weniger Angst vor dem Tod haben. Das Gefühl, dass das Leben sinnvoll ist, hilft auch gegen die Angst vor dem Tod. Die Ergebnisse legen nahe, dass der Zusammenhang zwischen empfundenem Lebenssinn und Todesangst komplexer ist, als bisher angenommen. Die Wissenschaftler arbeiteten mit der These der sozialpsychologischen *Terror Management Theory*, nach der Menschen sich Sinn fürs Leben schaffen, weil sie dann weniger Angst vor dem Tod haben. In den vier Studien beantworteten die Teilnehmenden Fragen wie, ob sie sich von sich selbst entfremdet fühlten und welche Auswirkungen dies auf ihre Angst vor dem Tod habe. Es zeigte sich, dass diejenigen, die ein Gefühl von Sinn im Leben und eine geringe Selbstentfremdung empfanden, am wenigsten Sorgen über ihren Tod machten.
(Joseph Maffly-Kipp et al: When meaning in life protects against fear of death: The moderating role of selfalienation. Journal of Personality, 2023. DOI: 10.1111/ jopy.12875)

PTBS – posttraumatische Belastungsstörung

Das Gefühl, bedroht zu sein, niemandem vertrauen zu können, begleitet Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) durch ihre Tage und ihre Nächte. Grauenvolle Erinnerungen drängen sich in ihr Bewusstsein. Viele fühlen sich abgestumpft, gefühlstaub. Sie ziehen sich zurück. Sie gehen dem Gespräch über das Geschehene aus dem Weg. Oft sind frühe Missbrauchs- und Gewalterfahrungen die Ursache für die Erkrankung.

Vielleicht sollten wir viel weniger über unsere Probleme reden

Der US-Psychiater Bessel van der Kolk ist einer der renommiertesten und bekanntesten Traumatherapeuten. Zu seinen Verdiensten gehört es, den Blick auf die Erkrankung der Postraumatischen Belastungsstörung zu weiten und zu erkennen, dass nicht nur Kriegsveteranen davon betroffen sein können, sondern auch viele Menschen, die in ihrer Kindheit Missbrauch und Gewalt erfahren haben. In diesem Interview geht es um die Frage, was Traumata sind, und warum so viele Menschen in der westlichen Welt fest daran glauben, dass psychische Probleme sich am besten über Gesprächstherapien und Medikamente lösen lassen – und was es

für Alternativen gibt.

Schreckliche Ereignisse, so van der Kolk, werden nicht automatisch zu Traumata – es müssen Gefühle von **Machtlosigkeit und Verlassenheit dazukommen**. In der Frage der Heilung steht er Medikamenten eher kritisch gegenüber:

„Traditionelle Psychopharmaka können sehr wichtig und hilfreich sein, wenn jemand schwere Symptome hat. Aber sie tun eben nicht mehr, als Symptome zu lindern, sie lösen nichts.“

Ebenso zweifelt er an der Wirksamkeit therapeutischer Gespräche:

„Zu wissen, warum alles falsch gelaufen ist, macht es nicht rückgängig. Es mag hilfreich sein, zu verstehen, welche Fehler man gemacht hat oder was man Schlimmes erlebt hat. Aber gelöst ist dadurch erst mal nichts.

*Damit es Menschen besser geht, müssen die Wege im Gehirn verändert werden, damit sie nicht mehr durch kleinste Reize in ihr traumatisches Erlebnis zurückgeworfen werden. Sie müssen körperlich spüren, **dass es Vergangenheit ist und dass sie jetzt sicher sind**. Das klappt aber meist nicht, indem man nachdenkt und redet (…) Eine Traumatisierung passiert auf diesem Level, es ist eine sehr primitive Reaktion, weswegen der Verstand hier nur ganz schwer eingreifen kann. Auch nach Hunderten Gesprächen nicht.“*

Er empfiehlt eher andere, körperliche Methoden, **Yoga zum Beispiel, Kampfsport, Tanzen und Theate**r. Auf die Frage, warum das funktionieren soll, sagt er:

„Wieso funktioniert darüber sprechen? Ich finde es immer interessant, dass in unserer Kultur überhaupt nicht angezweifelt wird, dass und wie Sprachtherapie funktioniert, während alles andere sich erst einmal rechtfertigen muss. Auch die Wirkung von Medikamenten wird kaum hinterfragt. Die Wirkungsweise von Prozac zum Beispiel, eines der bekanntesten Antidepressiva, sei medizinisch nur teilweise verstanden, werde aber trotzdem gerne von Ärzt:innen verschrieben.“

Deutschland, findet van der Kolk übrigens, habe das Trauma des Zweiten Weltkriegs ziemlich gut verarbeitet.

„Die Deutschen sind viel weniger traumatisiert als noch vor einigen Generationen, auch weil sie ihre Kinder ganz anders behandeln als früher. Kinder bekommen

heutzutage viel Aufmerksamkeit, ihnen wird zugehört. Eltern bemühen sich sehr, Sicherheit zu vermitteln, anstatt ständig zu drohen und zu strafen. Die ganze Kultur des Lernens hat sich völlig verändert, zum Glück. Und auf diese Weise ist die ganze Gesellschaft viel freier und freundlicher geworden.“ (Süddeutsche Zeitung)

MDMA bei PTBS

Nun weckt auch eine Partydroge neue Hoffnung: MDMA, in den 1980er-Jahren der Hauptbestandteil von Ecstasy (heute enthalten die Pillen oft auch andere Substanzen). Das Kürzel steht für Methylendioxymethylamphetamin. Der Stoff macht die Psychotherapie von PTBS wirksamer, das zeigte jetzt ein Forschungsteam um die Neurologin Jennifer Mitchell von der University of California. 2023 veröffentlichte es seine Ergebnisse in der Fachzeitschrift Nature Medicine. Die Patienten hatten zusätzlich zu einer Psychotherapie dreimal MDMA bekommen. Nach 18 Wochen waren 71 Prozent der Teilnehmenden so weit genesen, dass sie die Diagnosekriterien für PTBS nicht mehr erfüllten. In der Kontrollgruppe, die zusätzlich zur Psychotherapie ein Placebo-Mittel bekam, war das nur bei 48 Prozent der Fall. Zugleich wurden andere Nebenwirkungen wie eine körperliche Abhängigkeit nicht beobachtet. Im Sommer 23 bereits hatte die australische Zulassungsbehörde die Traumabehandlung mit MDMA erlaubt – als erste weltweit. Zugleich genehmigte sie die Therapie von Depressionen mit Psilocybin, dem Wirkstoff aus psychoaktiven Pilzen. Was sonst starkes Eingreifen des Therapeuten erfordert, geht mit MDMA oft fast wie von allein. Das Mittel wirkt wie ein Katalysator. Es löst die Angst vor der Erinnerung und, wichtiger noch, die Hemmung, darüber zu sprechen. Was genau dabei im Körper der Patienten vor sich geht, ist noch nicht vollständig erforscht. Klar ist, dass MDMA die Ausschüttung der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin im Gehirn erhöht und, besonders wichtig, die von Oxytocin. Jenem Hormon also, das Bindung und Vertrauen fördert. Der Stoff erleichtert den Patienten also die harte Arbeit der Konfrontation mit ihren Erlebnissen. Die Substanzen öffnen ein Fenster, das man in der Psychotherapie dann noch weiter aufdrücken kann.

Weltschmerz

In einer Zeit, in der wir mit Nachrichten über Kriege, politische Veränderungen und Konflikte konfrontiert werden, kann sich ein Gefühl der Überforderung und des Unbehagens breitmachen. Besonders in Zeiten des Rechtsrucks und der Eskalation des Nahost-Konflikts scheint alles zu viel zu sein. Dieses Gefühl, das viele von uns

kennen, hat einen Namen: Weltschmerz. Kann man ihn heilen? Darüber hat Salon5, die Jugendredaktion von CORRECTIV mit der Psychotherapeutin Marlene Huemer gesprochen. Sie zeigt auch verschiedene Möglichkeiten auf, wie man mit Weltschmerz umgehen kann. In einem Beitrag auf Instagram präsentieren die jungen Menschen von *Salon5* einige dieser Möglichkeiten. Ihr wichtigster Tipp: Weniger Zeit in den Sozialen Medien verbringen. Und, auch wenn es zu einfach klingt: Spazieren gehen!

Lichtstromtechnik

Eine Übung, um zu innerer Ruhe zu finden

Imagination | 5 Minuten | Ein ruhiger Ort

Manchmal geraten wir in emotionale Ausnahmezustände, Angst und Panik nehmen überhand. Dann ist es entlastend, eine Technik zur Hand zu haben, mit der wir uns schnell wieder beruhigen können. Die Lichtstromtechnik kann hier helfen

1

Begeben Sie sich an einen ruhigen Ort, am besten in gemütlicher Kleidung, und setzen Sie oder legen Sie sich hin

2

Nun stellen Sie sich eine Farbe vor, die für Sie mit Heilung verbunden ist. Vielleicht ein warmes Rot? Ein tiefes, beruhigendes Grün? Vielleicht ein helles, erheiterndes Gelb?

3

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie ein Lichtstrahl in Ihrer Heilungsfarbe Ihren Körper durchdringt. Nehmen Sie wahr, wie der Lichtstrahl in Kopf, Bauch, Ihre Arme und Beine wandert

4

Sie können den Lichtstrahl bewusst in bestimmte Körperregionen schicken. Spüren Sie in sich hinein, wo Sie sich gerade vielleicht unwohl, beklemmt oder verspannt fühlen, und lassen Sie das Licht dorthin wandern

5

Spüren Sie nach, wie die Wahrnehmung in diesen Körperteilen sich verändert. Wie fühlen sie sich an? Entspannen sie sich? Empfinden Sie vielleicht ein Gefühl von Wärme oder Ruhe?

6

Nehmen Sie den Lichtstrom noch einmal in Ihrem ganzen Körper wahr – und stellen Sie sich darauf ein, dass die Übung zum Ende kommt. Lassen Sie das Licht langsam abklingen und öffnen Sie die Augen

7

Die Übung funktioniert am besten, wenn Sie sie regelmäßig wiederholen. Sie können auch Alltagsgegenstände in Ihrer Heilungsfarbe bewusst als Hinweisreize nutzen, um sich die tiefenentspannten Zustände während der Lichtstromtechnik ins Gedächtnis zu rufen

Felix Kunz

Zum Weiterlesen: Christa Diegelmann: Trauma und Krise bewältigen. Psychotherapie mit TRUST (Techniken ressourcenfokussierter und symbolhafter Traumabearbeitung). Klett-Cotta 2007

Copyright Psychologie Heute

Wertvolle Links:

- Kostenlose Onlinetrainings von Universitäten-Gruppe: geton-training.de
- psychic.de Selbsthilfe Ratgeber bei Angststörungen, Panikstörungen und Phobien.
- depression-diskussion.de Forum für Depressionen und psychologische Erkrankungen.
- Julian Goldie recently created a guide about his experiences with anxiety and top tips for managing it: relaxlikeaboss.com/anxiety-sucks/

Veröffentlicht am 17. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
12. Juni 2026