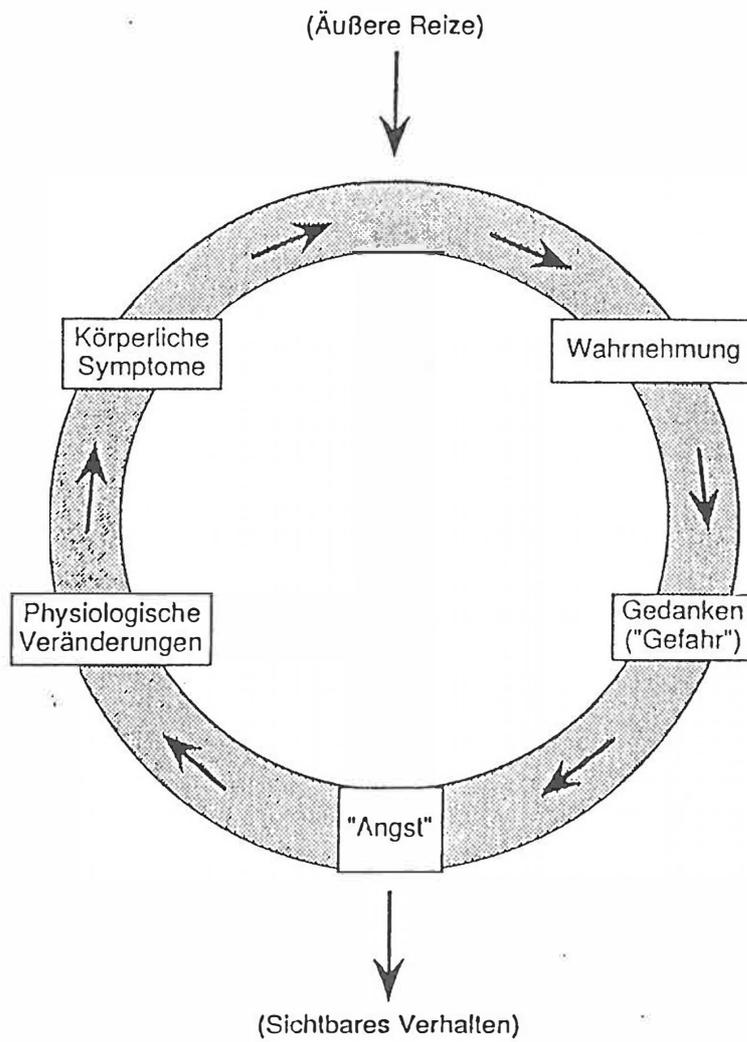




Therapiematerialien „Angststörungen“

Der Teufelskreis bei Angstanfällen



Marburger Angst-Tagebuch

Bitte sofort nach jedem Angstanfall eintragen. Wenn nötig, machen Sie zusätzliche Notizen auf der Rückseite	Datum (Mo.)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zahlenschlüssel für körperliche Symptome 1. Kurzatmigkeit oder Atemnot 2. Todesangst 3. Herzklopfen, Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag 4. Schwitzen 5. Erstickungs- oder Würgegefühle 6. Schwindel, Benommenheit, Schwächegefühle 7. Angst, verrückt zu werden 8. Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust 9. Zittern oder Beben 10. Kribbeln oder Taubheit im Körper 11. Hitzewallungen oder Kälteschauer 12. Übelkeit, Magen- oder Darmbeschwerden 13. Gefühle der Unwirklichkeit 14. Angst, die Kontrolle zu verlieren 15. Andere Symptome (diese halten Sie ebenfalls auf der Rückseite des Blattes fest)	
	Anfang/Ende									
	Angst (0-10)									
	Symptome									
	Erste Anzeichen									
	Wo? (E/U)									
	Wer?									
	Was?									
	Gedanken?									
	Anfang/Ende									
	Angst (0-10)									
	Symptome									
	Erste Anzeichen									
	Wo? (E/U)									
	Wer?									
	Was?									
	Gedanken?									
	Anfang/Ende									
	Angst (0-10)									
	Symptome									
	Erste Anzeichen									
	Wo? (E/U)									
	Wer?									
	Was?									
	Gedanken?									
	Durchschnittliche Angst									
	Einschlafzeit (gestern)									
	Aufwachzeit (heute)									

3 Marburger Angsttagebuch

Anleitung zum Marburger Angst-Tagebuch

Bitte benutzen Sie das Angst-Tagebuch, um regelmäßig Aufzeichnungen über Ihre durchschnittliche tägliche Angst und über mögliche Angstanfälle zu machen. Die Aufzeichnungen sollten sehr sorgfältig gemacht werden, da sie von großer Bedeutung für die Therapie sind. Zwei Arten von Informationen sollen in das Tagebuch eingetragen werden:

- A. Angaben zu Angstanfällen sollten sofort nach jedem Angstanfall eingetragen werden.
- B. Angaben zur durchschnittlichen Angst und zur Schlafenszeit sollten am Ende jedes Tages eingetragen werden.

Es ist sehr wichtig, daß Sie die Angaben zu den jeweils vorgeschriebenen Zeiten machen, da sich sonst Erinnerungsfehler einschleichen können. Am besten tragen Sie Ihr Tagebuchblatt daher immer bei sich. Ein Blatt gilt jeweils für eine Woche. Bitte tragen Sie gleich zu Beginn der Woche das Datum ein, auf das der Montag dieser Woche fällt. Im folgenden beschreiben wir die verschiedenen Angaben im einzelnen.

A. Angaben zu Angstanfällen (sofort nach jedem Anfall eintragen)

Ein Angstanfall besteht aus plötzlich einsetzender intensiver Angst, Furcht oder Schrecken, oft im Zusammenhang mit dem Gefühl drohender Gefahr. Dabei können die nebenan aufgeführten Symptome auftreten. Das Tagebuch bezieht nur solche Angstanfälle, die in Situationen ohne tatsächliche Lebensgefahr auftreten. Jedes Mal, wenn Sie einen solchen Angstanfall haben, befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

- Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Todesangst
- Herzklopfen, Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag
- Schwitzen
- Erstickungs- oder Würgegefühle
- Schwindel, Benommenheit oder Schwächegefühle
- Angst, verrückt zu werden
- Schmerzen oder Beklemmungsgefühle im Brustkorb
- Zittern oder Beben
- Kribbeln oder Taubheit in Körperteilen
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Übelkeit oder Magen-/Darmbeschwerden
- Gefühle der Unwirklichkeit oder des Losgelöstseins
- Angst, die Kontrolle zu verlieren

Schritt 1: "Anfang/Ende" Tragen Sie die Uhrzeiten ein, zu denen der Anfall begann bzw. endete. Benutzen Sie dazu die 24-Stunden-Skala. *Beispiel:* Sie haben einen Angstanfall, der um mittags viertel vor Zwölf beginnt und 22 Minuten später endet. Die Eintragung lautet "11.45/12.07".

Schritt 2: "Angst (0-10)" Schätzen Sie ein, wie stark Ihre maximale Angst während des Anfalls war. Benutzen Sie dazu die folgende Skala (0 bedeutet überhaupt keine, 5 mittelmäßige, 10 extreme Angst):

überhaupt keine Angst	mittelmäßige Angst	extreme Angst
0 . . . 1 . . 2 . . 3 . . 4 . .	5 . . 6 . . 7 . . 8 . . 9 . .	10

Beispiel: Sie hatten mittelmäßig starke Angst während Ihres Anfalls. Sie tragen daher eine "5" an der vorgesehenen Stelle ein.

- Schritt 3: "Symptome" Tragen Sie dann alle Symptome ein, die Sie während des Anfalls hatten. Benutzen Sie dabei die Zahlen, mit denen die Symptome am rechten Rand des Tagebuchblattes numeriert sind. *Beispiel:* Sie erleben während eines Angstanfalls Herzklopfen, Benommenheit, taube Arme und Kopfschmerzen. Ihre Eintragung lautet "2,5,9,15".
- Schritt 4: "Erste Zeichen" Achten Sie sorgfältig auf die ersten Anzeichen, mit denen sich der Angstanfall angekündigt hat ("was haben Sie zuerst bemerkt?") und schreiben Sie diese ersten Zeichen an dem dafür vorgesehenen Ort ein. *Beispiel:* Bei Ihrem Angstanfall verspürten Sie zuerst starkes Herzklopfen. Ihre Eintragung lautet "Herzklopfen".
- Schritt 5: "Wo (E/U)?" Schreiben Sie auf, wo der Angstanfall auftrat (zum Beispiel zu Hause, im Kaufhaus, auf der Autobahn). Außerdem halten Sie in dieser Zeile bitte fest, ob der Anfall erwartet oder unerwartet auftrat. Unerwartet bedeutet in diesem Zusammenhang, daß der Angstanfall nicht unmittelbar vor oder während einer Situation auftrat, die beinahe immer Angst auslöst oder in der Sie im Zentrum der Aufmerksamkeit anderer Menschen standen. Falls es sich um einen erwarteten Angstanfall handelte, machen Sie bitte eine großes "E" hinter die Situationsbeschreibung. Falls der Angstanfall unerwartet auftrat, machen Sie stattdessen ein großes "U". *Beispiel:* Obwohl Sie Angst vor überfüllten Kaufhäusern haben, gehen Sie in ein solches Kaufhaus. Sie erleben dort einen Angstanfall. Ihre Eintragung lautet "Kaufhaus, E".
- Schritt 6: "Wer? Was?" Nun notieren Sie bitte an den entsprechenden Stellen, wer während des Anfalls bei Ihnen war und was Sie gerade taten. *Beispiel:* Sie waren mit Ihrem Bruder zum Einkaufen. Sie schreiben in die Zeile hinter der Frage "Wer?" "Bruder" und in die nächste Zeile hinter der Frage "Was?" "Einkaufen".
- Schritt 7: "Gedanken" Zum Schluß schreiben Sie noch die Gedanken auf, die Ihnen während des Anfalls oder unmittelbar davor durch den Kopf gingen. *Beispiel:* Während des Angstanfalls, bei dem Sie mit Ihrem Bruder einkaufen waren dachten Sie "oh Gott, wenn das nur kein Herzinfarkt ist". Andere Beispiele wären: "wenn das nur keiner merkt", "ich könnte sterben", "ich könnte etwas Unkontrolliertes tun", "ich mache mich lächerlich", "Hilfe, es geht wieder los".

Machen Sie bitte für jeden Angstanfall eine eigene Eintragung. Wenn Sie an einem Tag mehr als drei Angstanfälle hatten oder der vorgesehene Platz aus anderen Gründen nicht ausreicht, können Sie auch weitere Angaben auf der Rückseite des Blattes machen.

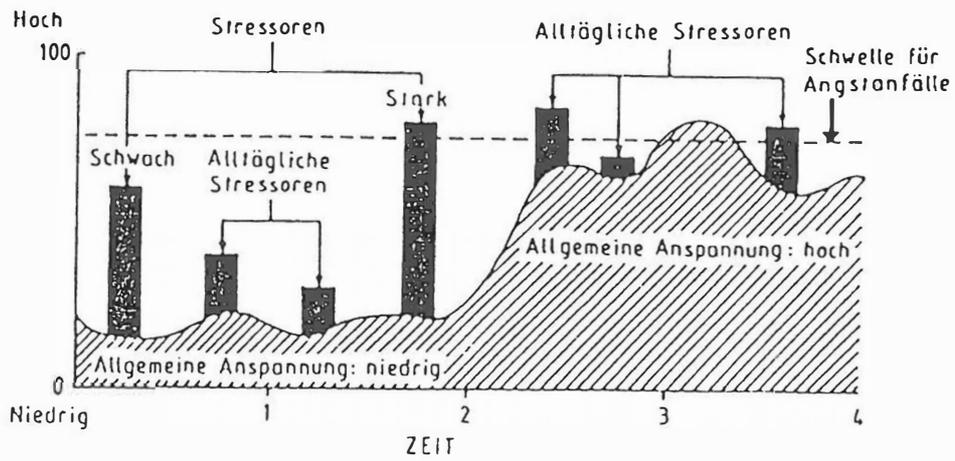
B. Angaben zu durchschnittlicher Angst und Schlafenszeiten (am Ende jedes Tages eintragen)

Am Ende jedes Tages tragen Sie bitte in den dafür vorgesehenen Zeilen am unteren Rand des Tagebuches die folgenden drei Informationen ein:

1. "Durchschnittliche Angst (0-10)" Schätzen Sie wieder auf der oben angegebenen Skala von 0-10 ein, wie ängstlich Sie sich im Durchschnitt während dieses Tages gefühlt haben. Dabei sollten Sie eventuell aufgetretene Angstanfälle nicht in den Durchschnitt mit einbeziehen. *Beispiel 1:* Obwohl Sie keine Angstanfälle hatten, haben Sie sich den ganzen Tag über mäßig ängstlich gefühlt. Sie tragen deshalb eine "5" ein. *Beispiel 2:* Sie haben sich den ganzen Morgen und Mittag völlig ruhig gefühlt ("0" auf der Angst-Skala), nachmittags und abends fühlten Sie sich dagegen etwas ängstlich ("2" auf der Angst-Skala). Sie tragen deshalb als Durchschnittswert eine "1" ein. Dabei lassen Sie ganz außer acht, daß Sie mittags einen schlimmen Angstanfall ("8" auf der Angst-Skala) hatten, da Sie diesen ja bereits weiter oben auf dem Tagebuchblatt als Angstanfall eingetragen hatten.
2. "Einschlafzeit (gestern)" Schreiben Sie an jedem Tag die Zeit auf, zu der Sie in der vorigen Nacht eingeschlafen sind. *Beispiel:* Am Sonntag abend sind Sie um 23.04 Uhr eingeschlafen. Sie tragen daher am Montagabend unter "Einschlafzeit" "23.04" ein, obwohl Sie am Montag schon um 22.30 Uhr einschlafen. Diese Zeit tragen Sie dann am Dienstag als Einschlafzeit ein.
3. "Aufwachzeit (heute)" Schreiben Sie gleichfalls auf, um wieviel Uhr Sie aufgewacht sind. *Beispiel:* Am Montagmorgen wachten Sie um 7.21 Uhr auf. Sie tragen daher "7.21" ein. Im Gegensatz zur Einschlafenszeit bezieht sich die Angabe zur Aufwachzeit also auf den Tag, an dem auch die Eintragung erfolgt.

Falls Sie noch Fragen zu dem Tagebuch haben, zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden.

8 Streßmodellgraphik



Nach Falloon et al. 1984

11 Informationsblatt - Ursachen

Informationen zu den Ursachen von Angst und Angstanfällen

1. Die allgemeine Natur der Angst

Angst ist wahrscheinlich das grundlegendste unserer Gefühle. Sie tritt nicht nur bei Menschen auf, sondern wurde auch bei allen Tierarten bis hin zu so einfachen Organismen wie Seesnecken und ähnlichen wirbellosen Tieren gefunden. Angsterlebnisse können von einem flüchtigen, leichten Unwohlsein bis zur tagtäglichen Erfahrung extremer Panik reichen. Obwohl Angst unangenehm ist, ist sie nicht gefährlich, sondern ein normales Gefühl. Es gibt wohl niemanden, der nicht ein gewisses Ausmaß an Angst erlebt hat, sei es z.B. das Gefühl, vor einer Prüfung den Klassenraum zu betreten oder das Gefühl, mitten in der Nacht wach zu werden und sicher zu sein, daß man draußen ein seltsames Geräusch gehört hat. Weniger bekannt ist jedoch, daß Gefühle wie extreme Benommenheit, Flimmern vor den Augen, Taubheit und Kribbeln in Körperteilen, steife und schmerzende gelähmte Muskeln sowie Atemnot, die sich bis zu Erstickungsgefühlen ausweiten kann, ebenfalls Ausdruck von Angst sein können. Wenn diese Empfindungen auftreten und die Betroffenen die Ursache dafür nicht erkennen, dann kann die Angst bis zu einem Zustand von Panik anwachsen, da man dann oft glaubt, unter einer Krankheit zu leiden.

Angst ist jedoch nicht grundsätzlich ein schlechtes Gefühl, sondern eine biologisch sinnvolle Reaktion mit einem hohen Überlebenswert. Sie ist als wichtiges Signal für Bedrohungen im Laufe von vielen tausend Jahren Evolutionsgeschichte entstanden. Die physiologischen Reaktionen wie erhöhter Herzschlag und eine stärkere Durchblutung der großen Muskeln haben eine Alarmfunktion und dienen dazu, den Körper auf eine Handlung vorzubereiten - Kampf oder Flucht. Wissenschaftlich wird plötzliche oder kurz andauernde Angst daher auch als "Kampf/Flucht-Reaktion" bezeichnet. In früheren Zeiten, als die Menschen bzw. ihre Vorfahren noch in der freien Natur lebten, war es lebensnotwendig, daß bei Gefahren eine automatische Reaktion eintrat, die sie auf unmittelbares Verhalten vorbereitete (angreifen oder weglaufen). Für die Entwicklung des Menschen (und auch anderer Lebewesen) war die Entstehung von Angstreaktion also sehr wichtig, um den Organismus vor Gefahren zu warnen und somit zu seinem Schutz beizutragen.

Ein gewisses Maß an Angst, insbesondere in unbekanntem Situationen, ist auch in unserer heutigen hektischen Zeit noch notwendig. Sie kann die Aufmerksamkeit erhöhen und somit eine bessere Anpassung an die Situation

ermöglichen. Denken Sie nur an Situationen wie ein Bewerbungsgespräch, eine Prüfung oder das Autofahren. Wenn Sie gar keine Angst vor Prüfungen hätten, könnten Sie dazu neigen, sich nicht ausreichend auf Prüfungen vorzubereiten oder riskante Manöver beim Autofahren durchzuführen. Oder stellen Sie sich vor, daß Sie die Straße überqueren und plötzlich ein Auto hupend auf Sie zugerast käme. Wenn Sie absolut keine Angst empfinden, würden Sie überfahren. Da aber Ihre "Kampf/Flucht-Reaktion" aktiv wird und Sie weglaufen läßt, geraten Sie außer Gefahr und überleben. Bei manchen Menschen ist das "Alarmsystem Angst" überempfindlich geworden und kann schon bei kleinsten, ungefährlichen Veränderungen in der Umwelt oder auch im Körper ausgelöst werden. Dann tritt die Angst sehr häufig oder sehr intensiv auf, so daß sie quälend wird und sie in ihrem Leben einschränkt. In solchen Fällen kann es notwendig werden, professionelle Hilfe aufzusuchen.

2. Die drei Bestandteile der Angst

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, daß Angst ein Gefühl ist, das aus einer Kombination von drei Bestandteilen besteht: einer körperlichen Komponente, einer Gedanken-Komponente und einer Verhaltens-Komponente. Diese drei Bestandteile hängen zwar im allgemeinen zusammen, müssen aber nicht immer gleichzeitig oder gleich stark auftreten. Manche Menschen nehmen mehr die körperliche Komponente der Angst wahr, während andere Menschen mehr die Gedanken- oder Verhaltens-Komponente wahrnehmen. Obwohl die Bedeutung der einzelnen Komponenten also von Mensch zu Mensch verschieden ist, sind alle drei wichtig bei der Entstehung und dem Fortbestehen von Ängsten. Man kann sich diese Komponenten der Angst am besten vorstellen, wenn man sich vergegenwärtigt, daß sie alle darauf abzielen, den Organismus auf plötzliche Handlungen vorzubereiten und ihn zu schützen. Die drei Aspekte der Angst werden im folgenden einzeln erläutert.

a) Die körperliche Komponente:

Bei Angst steigt die Erregung des autonomen Nervensystems an. Dieser Teil des Nervensystems wird "autonom" genannt, weil er viele körperliche Vorgänge kontrolliert, die verhältnismäßig wenig willentlich beeinflussbar sind. Dazu gehören auch die Funktionen von inneren Organen (z.B. das Herzkreislaufsystem, die Atmung und das Magen-Darm-System). Wenn ein Mensch intensive Angst erlebt, verstärken sich manche Körperprozesse automatisch. Angst geschieht also nicht "nur im Kopf", sondern sie beinhaltet auch deutliche körperliche Veränderungen. Viele dieser Veränderungen treten auch während sportlicher Betätigung, Aufregung, sexueller Erregung oder ähnlichen Dingen auf. Die Erregung ist mit einer Vielzahl von Empfindungen, Gefühlen oder Symptomen verbunden, die man je nach den äußeren Umständen auch als beängstigend und quälend erleben kann. Doch handelt es sich nur um eine Verstärkung normaler körperlicher Prozesse, die nicht gefährlich sind. Jeder empfindet zeitweise physiologische Veränderungen oder einzelne Angstsymptome,

allerdings reagieren die Menschen unterschiedlich darauf. Manche Menschen suchen solche Empfindungen regelrecht (z.B. Achterbahn fahren oder Horror-Filme anschauen). Andere hingegen nehmen diese Empfindungen häufiger oder intensiver wahr und neigen dazu, sie als gefährlich zu bewerten. Dies führt dazu, daß sie häufiger ängstlich werden. Es ist also wichtig zu wissen, daß Angst normale Körperreaktionen beinhaltet. Im folgenden gehen wir daher noch einmal genauer auf die körperlichen Effekte der Angst ein. Dabei besprechen wir nacheinander die Geschehnisse im Nervensystem, im Herz-Kreislaufsystem, in der Atmung, den Schweißdrüsen und anderen körperlichen Systemen.

Nervensystem

Wenn irgendeine Art von Gefahr wahrgenommen oder vorausgeahnt wird, sendet das Gehirn Botschaften zum autonomen Nervensystem. Das autonome Nervensystem hat zwei Unterteilungen oder Äste, die das "sympathische Nervensystem" und das "parasympathische Nervensystem" genannt werden. Es sind genau diese beiden Äste des Nervensystems, die direkt das Energieniveau des Körpers und die Vorbereitung von Handlungen kontrollieren. Einfach gesagt ist das sympathische System ein Kampf/Flucht-System, das Energie freisetzt und den Körper auf Handlungen vorbereitet, während das parasympathische Nervensystem ein "wiederherstellendes" System ist, das den Körper zurück in den Normal-Zustand versetzt. Einer der Haupteffekte des sympathischen Nervensystems liegt darin, daß es zur Freisetzung von zwei chemischen Substanzen, Adrenalin und Noradrenalin, führt. Diese chemischen Substanzen werden von dem sympathischen Nervensystem als Botenstoffe benutzt, um Erregung zwischen den Nervenzellen und den Körperorganen weiterzugeben. Die Aktivität des sympathischen Nervensystems kann auf zwei verschiedene Arten gestoppt werden. Zum einen werden die chemischen Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin teilweise von anderen chemischen Stoffen im Körper abgebaut. Zum anderen wird das parasympathische System, das im allgemeinen entgegengesetzte Effekte wie das sympathische Nervensystem hat, aktiviert und stellt einen entspannten Zustand wieder her. Es ist sehr wichtig zu wissen, daß der Körper nach einer gewissen Zeit genug von der Kampf/Flucht-Reaktion hat und das parasympathische Nervensystem aktiviert wird, um ein entspanntes Gefühl wiederherzustellen. Mit anderen Worten: Angst kann weder für immer andauern noch sich zu einem endlos andauernden und möglicherweise schädigendem Niveau aufschaukeln. Das parasympathische Nervensystem ist ein eingebauter Schutz, der das sympathische Nervensystem stoppt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, daß die chemischen Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin eine gewisse Zeit benötigen, um abgebaut zu werden. Somit kann es vorkommen, daß selbst wenn die Gefahr vorüber ist und Ihr sympathisches Nervensystem aufgehört hat zu reagieren, Sie sich noch für eine gewisse Zeit aufgeregt oder angespannt fühlen, weil diese chemischen Substanzen im Blut noch nicht vollständig abgebaut sind. Sie müssen immer daran denken, daß dies absolut natürlich und ungefährlich ist. Auch diese Eigenschaft erfüllte früher in der freien Natur eine wichtige Funktion, da dort die Gefahr häufig wiederkehrt und es für den Organismus dann nützlich ist, wenn er auf die Kampf/Flucht-Reaktion vorbereitet ist.

(6)

Herz-Kreislauf-System

Aktivität im sympathischen Nervensystem führt zu einer Erhöhung der Herzfrequenz und zu einem stärkeren Herzschlag. Dies ist als Vorbereitung für körperliche Aktivität lebensnotwendig, weil so der Blutkreislauf beschleunigt werden kann, indem der Transport von Sauerstoff ins Gewebe und der Abtransport von Stoffwechselprodukten aus dem Gewebe verbessert wird. Neben einer erhöhten Aktivität des Herzens verändert sich auch der Blutfluß. Grundsätzlich wird Blut von den Stellen, an denen es nicht gebraucht wird, durch Verengung der Blutgefäße weggenommen und an die Orte transportiert, wo ein erhöhter Bedarf herrscht (durch Dehnung der dortigen Blutgefäße). So wird z.B. Blut aus der Haut, den Fingern und den Zehen weggenommen. Dies ist nützlich, wenn der Körper angegriffen und in irgendeiner Form verletzt wird, da es dann unwahrscheinlich ist, daß man verblutet. Folglich sieht die Haut bei Angst oft blaß aus und fühlt sich kalt an, die Finger und Zehen werden häufig kalt und fühlen sich taub und kribblig an. Zusätzlich wird das Blut zu den großen Muskeln transportiert, wie z.B. zu den Oberschenkeln und zum Bizeps, was dem Körper wiederum dazu verhilft, sich auf Handlungen vorzubereiten, die Muskelarbeit erfordern.

Atmung

Die Kampf/Flucht-Reaktion ist mit einer schnelleren und tieferen Atmung verbunden. Dies ist offensichtlich von Bedeutung für die Alarmbereitschaft des Organismus, da das Gewebe mehr Sauerstoff benötigt, um den Körper auf Aktivitäten vorzubereiten. Die Gefühle, die durch diese Zunahme der Atmung hervorgerufen werden, können Atemlosigkeit, Erstickungsgefühle und sogar Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust einschließen. Es ist eine wichtige Nebenwirkung der verstärkten Atmung, besonders wenn keine aktuelle körperliche Aktivität eintritt, daß die Versorgung des Gehirns kurzzeitig etwas herabgesetzt ist. Obwohl dies nur von geringer Bedeutung und überhaupt nicht gefährlich ist, können damit doch eine ganze Reihe unangenehmer Symptome (jedoch ungefährliche) verbunden sein, wie z.B. Benommenheit, verschwommenes Sehen, Zustände von Verwirrung und Unwirklichkeit, sowie Hitze- oder Kältewallungen.

Schweißdrüsen

Eine Aktivierung der Kampf/Flucht-Reaktion führt zu vermehrtem Schwitzen. Auch dies hat wichtige biologische Funktionen, indem es die Haut glitschiger macht und es so einem Angreifer erschwert zuzupacken. Außerdem kühlt das Schwitzen den Körper und bewahrt ihn vor dem Überhitzen.

Andere körperliche Systeme

Eine Reihe anderer Effekte werden durch die Aktivierung des sympathischen Nervensystems produziert, von denen jedoch keiner in irgendeiner Weise schädlich ist. Zum Beispiel werden die Pupillen weit, um mehr Licht durchzulassen. Dies kann verschwommenes Sehen, Pünktchen vor den Augen und ähnliche Symptome zur Folge haben. Außerdem tritt verminderter Speichelfluß auf, der

einen trockenen Mund verursacht. Des Weiteren ist die Aktivität des Verdauungssystems herabgesetzt, was oft Übelkeit, ein schweres Gefühl im Magen, oder sogar Verstopfung hervorrufen kann. Schließlich spannen sich viele Muskelgruppen an, als Vorbereitung für den Kampf oder die Flucht. Dies entspricht dem subjektiven Gefühl von Anspannung, das sich manchmal bis zu deutlich sichtbarem Zittern oder Beben ausweitet. Insgesamt betrachtet führt die Kampf/Flucht-Reaktion zu einer allgemeinen Aktivierung des gesamten Stoffwechsels. Auf diese Weise fühlt man sich oft heiß und erhitzt, und weil dieser Prozeß eine Menge Energie verbraucht, fühlt man sich hinterher müde und ausgelaugt.

b) Die Gedanken-Komponente:

Diese Komponente betrifft unsere Gedanken, Überzeugungen, Erwartungen und ähnliches. Menschen werden in starkem Maße von ihrer Art über Dinge zu denken beeinflusst. Mit anderen Worten: Unser Denken beeinflusst unsere Stimmung, Gefühle und Verhalten. Ein Beispiel kann dies veranschaulichen: Stellen Sie sich vor, Sie machen einen langen Spaziergang und wandern dabei einen steilen Berg hoch. Es ist sehr anstrengend, den Berg hochzugehen, und Sie bemerken, daß Ihr Herz schneller zu schlagen beginnt. Obwohl Ihr Herz schneller schlägt, sind Sie nicht beunruhigt, da Sie denken, daß Ihr schnellerer Herzschlag durch die Anstrengung begründet ist. Der gleiche schnellere Herzschlag kann Sie aber in anderen Situationen sehr leicht beunruhigen. Wenn Sie beispielsweise zuhause auf dem Sofa sitzen, und Sie bemerken, daß Ihr Herz schneller zu schlagen beginnt, werden Sie vielleicht besorgt darauf reagieren und ängstlich werden. Sie bewerten in diesem Moment Ihren schnelleren Herzschlag als bedrohlich. Obwohl Sie in beiden Situationen das gleiche Symptom bemerken, bewerten Sie es ganz unterschiedlich.

In ähnlicher Form bewerten Menschen alle ihre Erlebnisse, wengleich ihnen dies nicht immer bewußt ist. Manchmal sind die Interpretationen von Situationen und Erlebnissen von Personen nicht richtig oder sogar unbrauchbar, da sie ungerechtfertigt Angst auslösen. Unsere Interpretationen können somit eine Anzahl von Problemen verursachen. Die Bewertungen und Interpretationen unserer Erfahrungen können teilweise sogar in regelrechten "Selbstgesprächen" geschehen. Oder uns schießen blitzartige Gedanken durch den Kopf, die wir kaum wahrnehmen, die aber auch unsere Erwartungen und unser Verhalten beeinflussen. Diese "Gedankenblitze", Interpretationen und "Selbstgespräche" können uns sowohl eine gute Stimmung als auch eine schlechte Stimmung vermitteln. Manche dieser "Selbstgespräche" (z.B. "Ich schaff das nicht und werde es auch nie schaffen") behindern uns bei der erfolgreichen Bewältigung von Situationen oder Anforderungen. Andere dagegen (z.B. "Ich schaff das schon, andere können das auch") können uns helfen, Situationen oder Anforderungen besser zu bewältigen.

Es ist weiterhin wichtig, sich bewußt zu machen, daß der erste Effekt der Kampf/Flucht-Reaktion darin besteht, den Organismus auf die Existenz möglicher Gefahren aufmerksam zu machen. Folglich ist einer der Haupteffekte eine plötzliche und automatische Wendung der Aufmerksamkeit auf die Umwelt hin,

die nach potentieller Bedrohung abgesucht wird. Dies macht es schwierig, sich auf alltägliche Aufgaben zu konzentrieren, wenn man ängstlich ist. Deshalb beklagen sich ängstliche Leute häufig, daß sie leicht von ihren alltäglichen Arbeiten abzulenken sind, daß sie sich nicht konzentrieren können und daß sie Schwierigkeiten mit ihrem Gedächtnis haben. Dies ist ein normaler und wichtiger Teil der Kampf/Flucht-Reaktion, da ihr Sinn darin besteht, Sie von Ihren laufenden Arbeiten abzuhalten und es Ihnen somit zu ermöglichen, Ihre Umgebung nach möglichen Gefahren abzusuchen.

c) Die Verhaltens-Komponente:

Der dritte wichtige Aspekt der Angst ist die Verhaltenskomponente. Mit Verhalten meinen wir hier alles das, was wir tun und was für andere sichtbar ist. Gedanken und innere Vorstellungsbilder gehören demnach nicht dazu. Angst kann nun das Verhalten einer Person auf mehrere Weise beeinträchtigen. Bei der ersten Art von Beeinträchtigungen sind zumeist Verhaltensweisen davon betroffen, die Konzentration oder Geschicklichkeit erfordern, z.B. lesen, eine schwierige Arbeit erfüllen oder auch vor anderen Menschen reden. Durch die aufkommende Angst können diese Leistungen nur unter größter Anstrengung erbracht werden oder müssen sogar kurzzeitig unterbrochen werden.

Bei der zweiten Art der Verhaltensbeeinträchtigung sprechen wir von "hilfesuchendem Verhalten". Damit ist gemeint, daß viele Menschen Situationen nur dann ohne Angst überstehen können, wenn sie bestimmte "Hilfsmittel" immer bereit halten. Ein häufiges Beispiel für solche Hilfsmittel ist das ständige Mittragen der Telefon-Nummer des Hausarztes oder von "Medikamenten für den Notfall".

Die dritte Art der Verhaltensbeeinträchtigung ist die Vermeidung oder auch das Flüchten aus angstauslösenden Situationen. Manche Personen lernen Situationen oder Plätze zu vermeiden, an denen sie Angst erlebt haben, oder von denen sie denken, daß sie Angst erleben würden. Andere Leute wiederum verlassen die Situationen, in denen sie Angst bekommen, sie laufen weg. Im allgemeinen haben Personen in unserem Programm keine extremen Probleme mit Vermeidung oder Flucht. Sie versuchen weiterhin, möglichst alle Orte aufzusuchen und die möglicherweise aufkommende Angst auszuhalten, statt zu vermeiden oder zu flüchten. Dies ist eine gute Methode, und wir möchten Ihnen raten, weiterhin angstbesetzte Plätze so oft wie möglich aufzusuchen.

Ein häufiges Problem von Personen mit Ihren Beschwerden ist, daß sie in angsterregenden Situationen oft eine "Zuschauer-Rolle" einnehmen. Sie sind dann so mit ihrer Angst oder ihren negativen Gedanken beschäftigt, daß ihre Aufmerksamkeit von den momentanen Anforderungen abgelenkt wird. Dies kann zu einer Unfähigkeit führen, die Situation zu bewältigen. Zum Beispiel kann eine Person so von dem Eindruck, den sie in einer sozialen Situation macht, eingenommen sein, daß sie Teile des aktuellen Gesprächs nicht wahrnimmt.

Wie bereits zuvor erwähnt, bereitet die Kampf/Flucht-Reaktion den Körper auf Verhalten vor: ursprünglich war das entweder Angreifen oder Weglaufen. Es ist somit nicht verwunderlich, daß wir in solchen Situationen einen Drang zu Aggressionen oder den Wunsch zu fliehen verspüren. Wenn dies nicht

möglich ist (z.B. aufgrund sozialer Zwänge) zeigt sich dieses Verlangen oft in Verhaltensweisen wie z.B. mit dem Fuß wippen, auf und ab laufen oder andere Menschen beschimpfen. Im Grunde sind es jedoch Gefühle des Eingesperrtseins und des Fliehenmüssens, die sich so äußern.

Wir wollen die wichtigsten bisher besprochenen Punkte noch einmal kurz zusammenfassen: Angst wird wissenschaftlich als Kampf/Flucht-Reaktion verstanden, weil ihre wichtigste Funktion darin besteht, den Organismus zu aktivieren und ihn vor Gefahren zu schützen. Angstreaktionen bestehen aus drei nicht immer eng zusammenhängenden Komponenten, einer körperlichen, einer gedanklichen und einer verhaltensmäßigen Komponente. Aus diesem Grund können bei Angstzuständen eine Vielzahl körperlicher und psychischer Symptome auftreten. Dabei ist vielen Menschen nicht bekannt, daß auch Empfindungen wie Benommenheit, Taubheit und Kribbeln in Körperteilen, und Unwirklichkeitsgefühle typische Angstsymptome sind.

Körperliche Reaktionsabläufe bei Panikattacken

Eine Panikattacke entsteht durch eine plötzliche Adrenalinausschüttung, die den Körper maximal aktiviert.

Angst, Aufregung und Stress bewirken bestimmte biologisch sinnvolle vegetative Reaktionen, im negativen Fall bestimmte belastende Fehlregulierungen. Jede unnötige Adrenalinausschüttung führt zu psychovegetativen Beschwerden. Alles, was zu einem drastischen **Anstieg des Adrenalinpiegels** im Blut führt, kann eine **Panikattacke** auslösen. Die Alarmierung des Körpers kann dabei durch körperliche und/oder seelische Stressoren bewirkt werden.

Panikattacken können auch nach einer starken körperlichen oder seelischen Belastung auftreten. War der Adrenalinpiegel aufgrund von starkem Stress über einen längeren Zeitraum erhöht, sinkt er mit nachlassender Belastung nicht sofort auf das Normalmaß zurück, sondern wird oft über eine Panikattacke abgebaut. Dies erklärt das häufige Auftreten von Panikattacken gerade in Phasen beginnender Ruhe, d.h. wenn man sich eben in den Sessel gesetzt oder in das Bett gelegt hat.

Der Umstand, dass man die ungewohnten körperlichen Reaktionen in einem Ruhezustand nicht zu erklären vermag, und die einsetzende ängstliche Beobachtung des Körpers, die einem mangels anderer Tätigkeiten möglich ist, führen zu Beunruhigung und Angst und damit zu einer Verstärkung der körperlichen Symptome. Panikattacken können sogar im Schlaf auftreten, und zwar ebenfalls dann, wenn die chronische Verspannung, die man bis in den Schlaf hinein mitgenommen hat, endlich aufhört.

Symptome der Schockreaktion

Die **anfänglichen Schock- und Schrecksymptome** (vergleichbar mit dem „Totstellreflex“) bei einer Panikattacke werden durch das parasympathische Nervensystem erzeugt:

1. Kreislaufschwäche, Schwindel und Ohnmachtsneigung entstehen durch den Blutdruckabfall infolge der verringerten Herztätigkeit und/oder der Erweiterung der Blutgefäße der Haut. Der Blutdruckabfall bewirkt Schwindel als Zeichen einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff ("Mir ist so schwindlig", "Ich werde gleich ohnmächtig", "Gleich liege ich hilflos oder bewusstlos auf dem Boden, und die anderen holen die Rettung").
2. Atemnot ist bedingt durch die Verengung der Luftröhre, die Verkrampfung der Bronchiolen (kleine Luftröhrenverästelungen in der Lunge) und/oder das Zuschnüren der Kehle (Knödelgefühl im Hals), das auf einem Zusammenziehen der obersten Speiseröhrenmuskulatur beruht. In der Schrecksekunde hält man die Luft an ("Mir verschlägt es den Atem", "Mir schnürt es die Kehle zu", "Ich ersticke").
3. Übelkeit oder Brechreiz wird bewirkt durch die Verkrampfung der Magenmuskulatur ("Mir ist speiübel", "Gleich muss ich erbrechen").
4. Harn- oder Stuhldrang ergeben sich aus der Aktivierung der Ausscheidungsorgane. Durchfall entsteht aus der übermäßigen Verkrampfung des Dickdarms ("Gleich mache ich in die Hose", "Ich muss sofort aufs Klo", "Ich muss schon wieder auf die Toilette, obwohl ich erst vorhin war").
5. Weinen stellt eine spezifisch menschliche Form einer Schreckreaktion dar.
6. "Weiche Knie" beruhen auf der Erschlaffung der Skelettmuskulatur. Der Abfall des Muskeltonus führt oft zur Angst, bald umzufallen ("Meine Knie werden ganz weich", "Gleich sinke ich zu Boden", "Ich muss mich jetzt unbedingt irgendwo anhalten, sonst falle ich um").

7. Blockierung des Denkens. Dies wird oft als Konzentrationsstörung sowie als Angst, verrückt zu werden, erlebt ("Ich kann nicht klar denken", "Jetzt drehe ich durch", "Gleich werde ich wahnsinnig und muss in die Psychiatrie"). Eine spätere, sympathisch gesteuerte Hyperventilation mit der Folge einer Sauerstoffnot im Gehirn, das Gefühl des Kontrollverlusts sowie das Erleben einer sog. Depersonalisation (Gefühl eines gestörten Selbsterlebens) verstärken die Angst, verrückt zu werden.

Symptome der körperlichen Mobilisierung

Die Symptome der **Überaktivierung** werden durch das sympathische Nervensystem mittels einer Adrenalinausschüttung erzeugt:

1. Herzklopfen, Herzrasen und Herzstolpern wird bewirkt durch die plötzliche Beschleunigung des Herzschlags und die Erhöhung der Pumpleistung des Herzens. Sauerstoff und Nährstoffe, besonders Zucker, sollen rasch zu den Skelettmuskeln transportiert werden, um den Körper auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Das Blut wird dazu bis zu 5 mal schneller durch den Körper gepumpt, um es besonders stark mit Sauerstoff und Zucker anzureichern. Ein Adrenalinstoß kann die Herzfrequenz von einem Schlag zum nächsten verdoppeln ("Mein Herz schlägt bis zum Hals", "Gleich bekomme ich einen Herzinfarkt").
2. Pulsierende Kopfschmerzen, Ohrensausen, Flimmern vor den Augen oder Kribbeln in Armen und Beinen entstehen durch die Steigerung des Blutdrucks als Folge der erhöhten Herztätigkeit und der Verengung der kleinen arteriellen Blutgefäße der Haut ("Meine Ohren dröhnen", "Meine Hände sind so kalt und feucht", "In meinen Händen und Beinen ist so ein komisches Kribbeln", "Alles verschwimmt").
3. Die muskuläre Verspannung des ganzen Körpers bis hin zum Zittern und Beben ergibt sich durch die Anspannung der Muskulatur, was gerade bei ausbleibender Bewegung als sehr unangenehm und schmerzhaft erlebt wird. Der Körper wird für eine Bewegung aktiviert, die nicht erfolgt, so dass keine Abreaktion der Anspannung stattfindet. Die Verspannung der Beinmuskulatur führt zu einem unsicheren Stand, so dass nurmehr aus diesem Grund das Gefühl, bald umzufallen, gegeben sein kann ("Ich bin so wackelig auf den Beinen", "Meine Knie zittern", "Mein ganzer Körper bebt", "Meine Hände sind so zittrig").
4. Atembeklemmung und Druck auf der Brust durch Hyperventilation. Bei Stress muss schneller geatmet werden, um das Abfallprodukt Kohlendioxid vermehrt abzugeben und Sauerstoff aufzunehmen. Bei grundloser Angst wird jedoch der vom Körper vermehrt aufgenommene Sauerstoff mangels Bewegung nicht verbraucht (man muss ja nicht wirklich davonlaufen) und durch die übermäßige Atmung mit dem Mund zuviel Luft eingeatmet, so dass es zur Überdehnung der Lunge kommt. Dies führt zu einem unangenehmen Druckgefühl im Brustkorb, das oft als Erstickungsgefühl oder Herzproblematik erlebt wird, so dass noch schneller und flacher geatmet wird ("Ich muss ersticken, ich bekomme zuwenig Luft"). Das Blut wird alkalisch, die Blutgefäße verengen sich und bewirken eine mangelnde Durchblutung (auch im Kopf).
5. Mundtrockenheit entsteht durch die übermäßige Atmung mit dem Mund und die Speichelreduktion in Zusammenhang mit der Blockierung der Verdauungsfunktionen ("Mein Mund ist so trocken, ich muss etwas trinken").
6. Hitzegefühle entwickeln sich durch den erhöhten Energieverbrauch. Deswegen setzt anschließend Schwitzen als Mittel der Kühlung des überhitzten Körpers durch Wasserverdunstung ein ("Mir wird so heiß", "Ich schwitze ständig").

7. Geistige Überaktivierung (erhöhte Wachsamkeit), um die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit angesichts möglicher Gefahren zu steigern, resultiert aus der adrenalinbedingten Stimulierung bestimmter Hirnregionen. Bei Fehlen echter Gefahren wird dies als unangenehme Übersensibilität erlebt ("Ich bin so aufgedreht", "Ich fühle mich ganz überdreht", "Ich kann nicht abschalten").

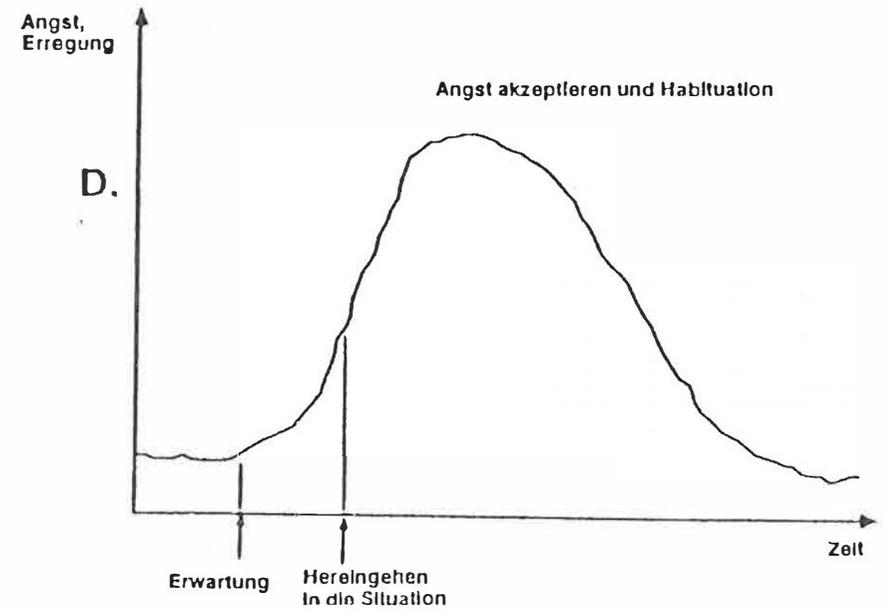
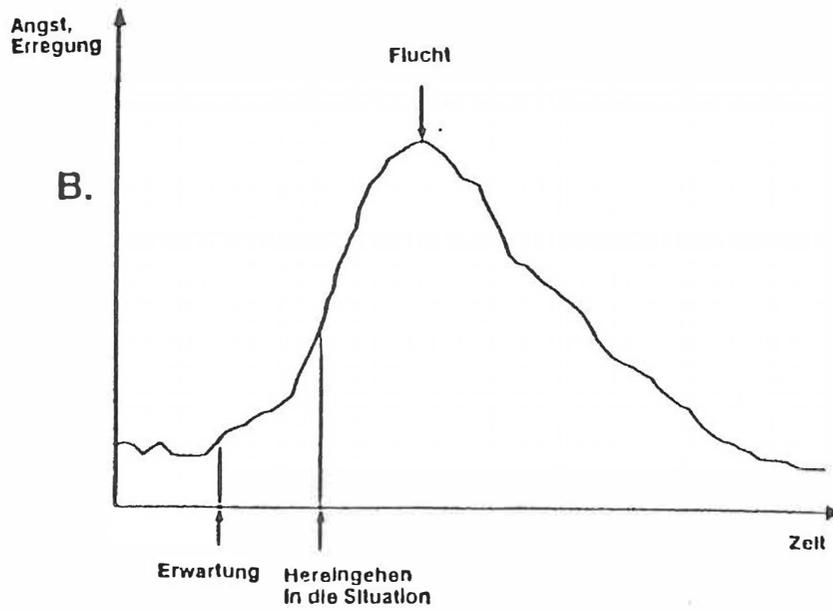
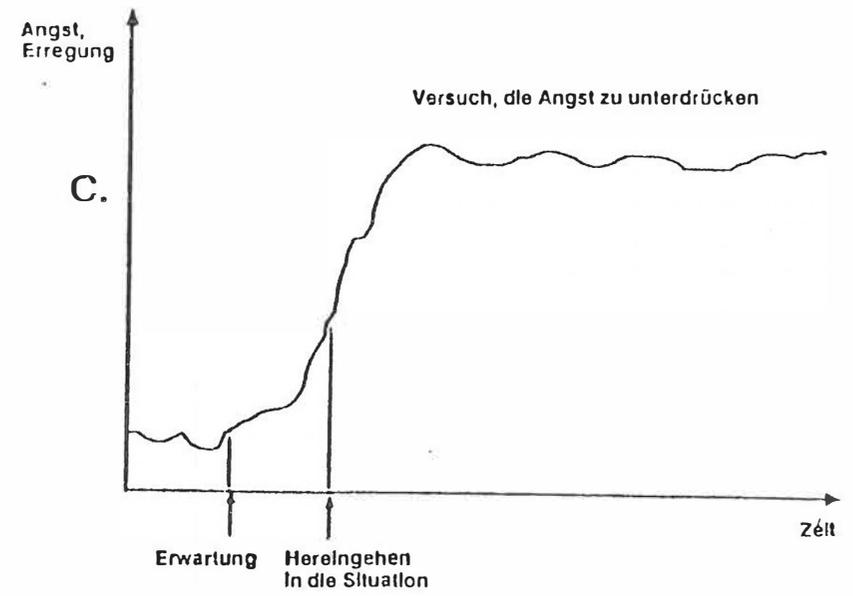
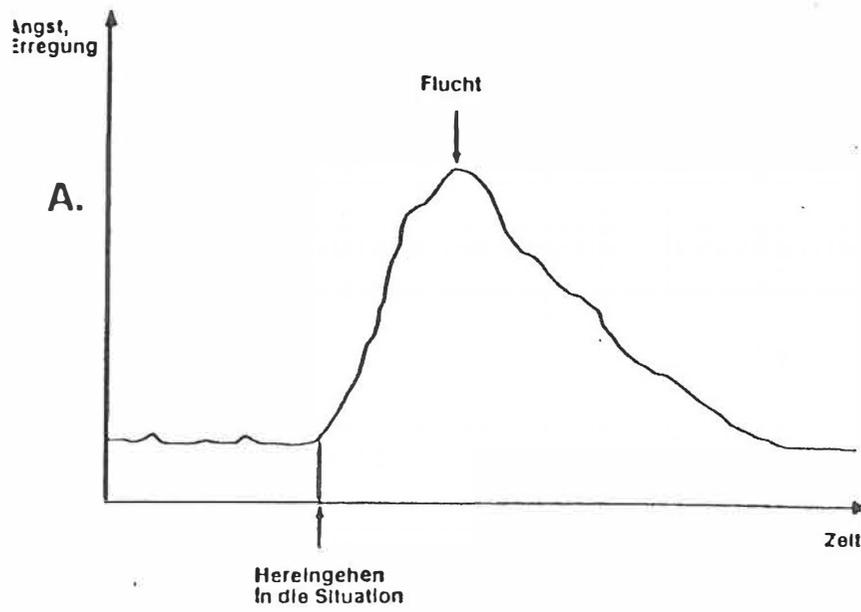
Nach der Sympathikusüberaktivierung erfolgen parasympathische Reaktionen:

- Schwitzen als Wasserverdunstung zur Kühlung des überhitzten Körpers,
- Magen- und Darmaktivität (Übelkeit, Brechreiz, Harndrang, Durchfallsneigung),
- allgemeine Erschlaffung ("weiche Knie" nach der Anspannung sind Ausdruck der Erschöpfung).

Wenn die Panikattacke aus verschiedenen Gründen (anhaltende Todes- oder Verlustängste, massive Erregung durch Wut und Aggressionen, fehlende Bewegung aus Angst umzufallen) nicht abklingt, kommt es zu einem längerdauernden Nebeneinander von sympathisch und parasympathisch bewirkten Körperreaktionen mit einem anschließenden Erschöpfungsgefühl.

Woche
vom
bis.....

Tag, Zeitraum: wann und wie lange hatte ich Angst?	Angst 1-10: wie stark war meine Angst?	Situation: was ist passiert? was habe ich erlebt?	Symptome: wie habe ich meine Angst gespürt?	Verhalten: was habe ich getan?	Gedanken: was ging mir dabei durch den Kopf?



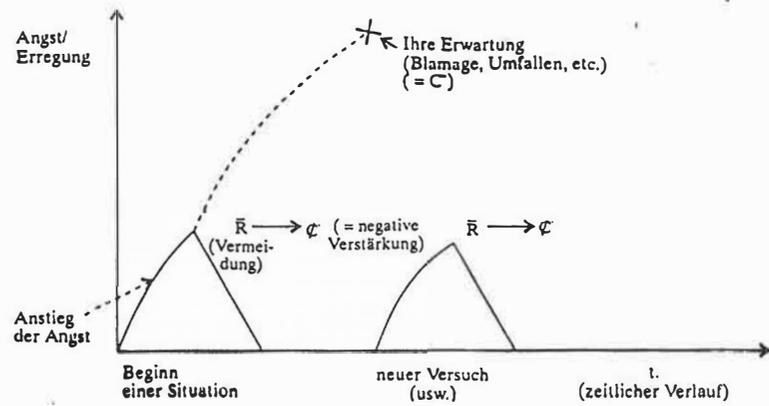


Abb.5.1: Skizze über die Erwartungen bzw. über den Ablauf von Angst bei einem agoraphobischen/sozial phobischen Patienten

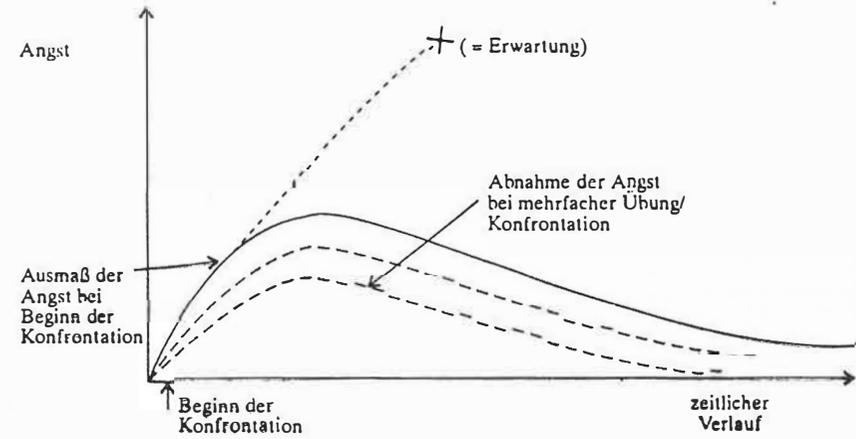


Abb.5.5: Skizze über die Abnahme von Angst im Verlauf der Expositionsbehandlung

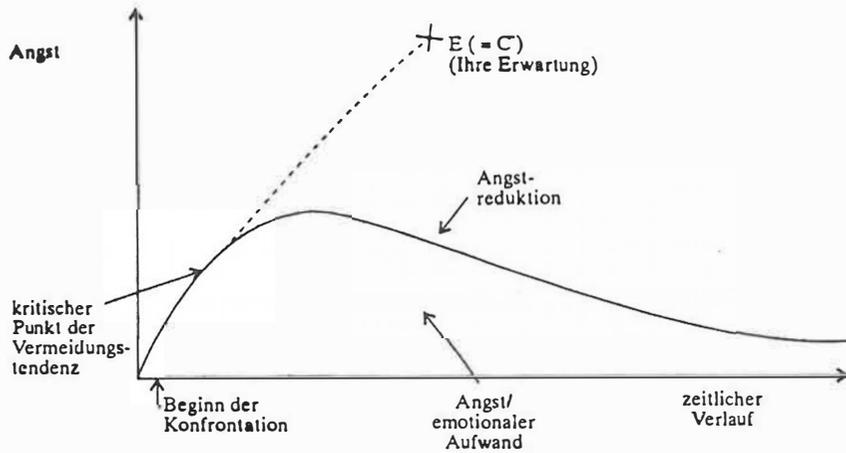


Abb.5.2: Skizze über den Verlauf der Angst bei Konfrontation

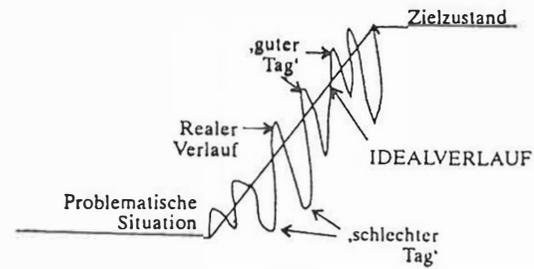


Abb.5.4: Idealverlauf bzw. realer Verlauf bei der Angstbewältigung

NEUN REGELN ZUM UMGANG MIT PANIK

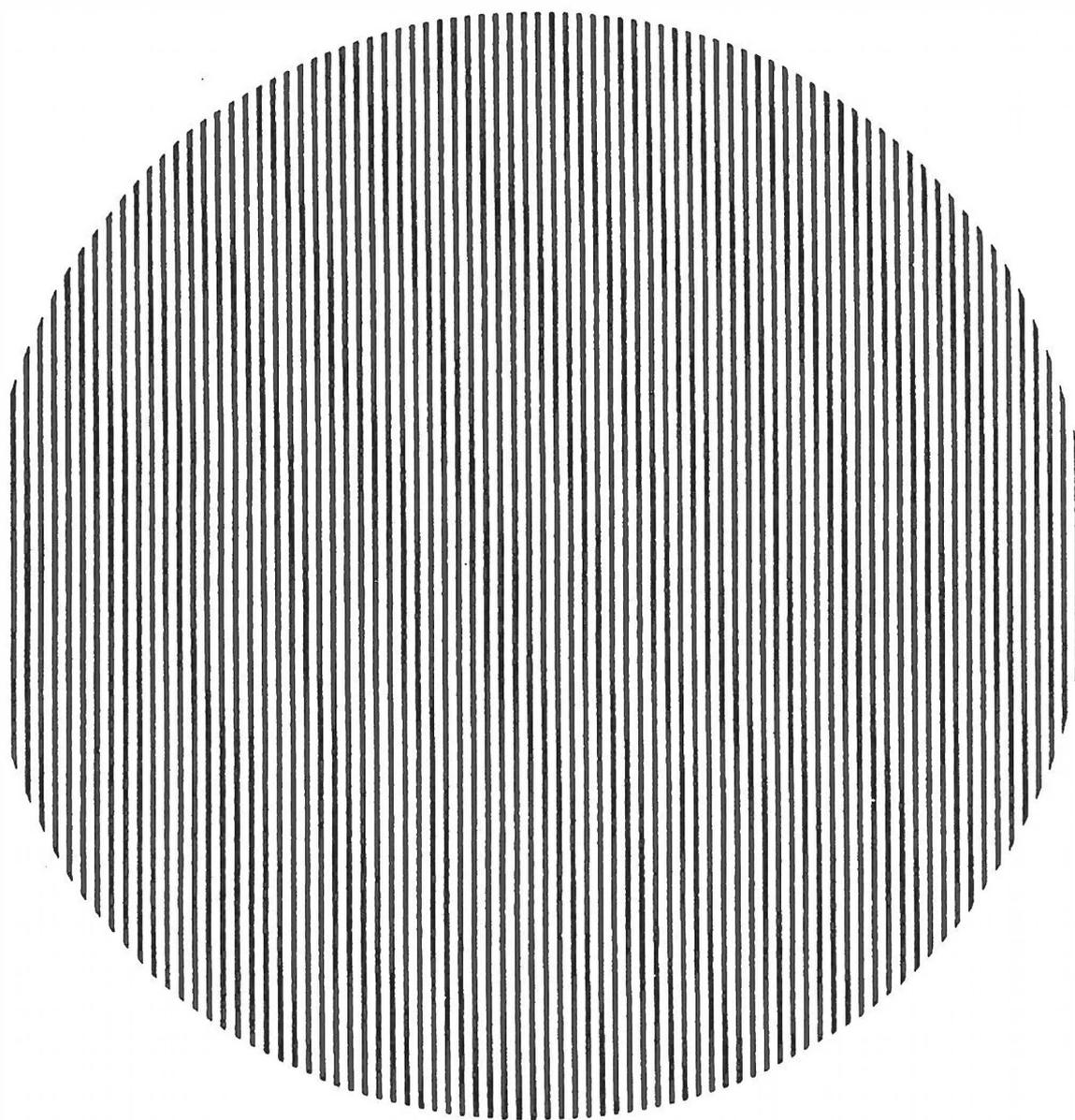
- * Denken Sie daran, daß Panik nur eine übertriebene **normale** Körperreaktion ist
- * Gefühle der Panik sind **nicht schädlich** oder gefährlich
- nur sehr unangenehm.
- * Achten Sie nur darauf, was **gerade hier und jetzt** passiert, *nicht* aber auf das, was Sie *fürchten*, was passieren *könnte*.
- * Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie hören, sehen, riechen und tasten können, **nicht** aber auf Ihre Körperempfindungen.
- * Verschlimmern Sie die Angst nicht durch **angsterzeugende Gedanken**.
- * Warten Sie ab und lassen Sie der Angst **Zeit, von selbst zu vergehen**.
Bekämpfen Sie sie nicht und laufen Sie nicht vor ihr davon.
- * Denken Sie daran, daß jedes Auftreten von Angst eine **gute Gelegenheit** ist, Fortschritte zu machen.
- * **Atmen** Sie ruhig und langsam, aber nicht zu tief.
- * Wenn Sie bereit sind, weiterzumachen, fangen Sie **langsam und besonnen** an. Es ist nicht nötig, sich zu beeilen.

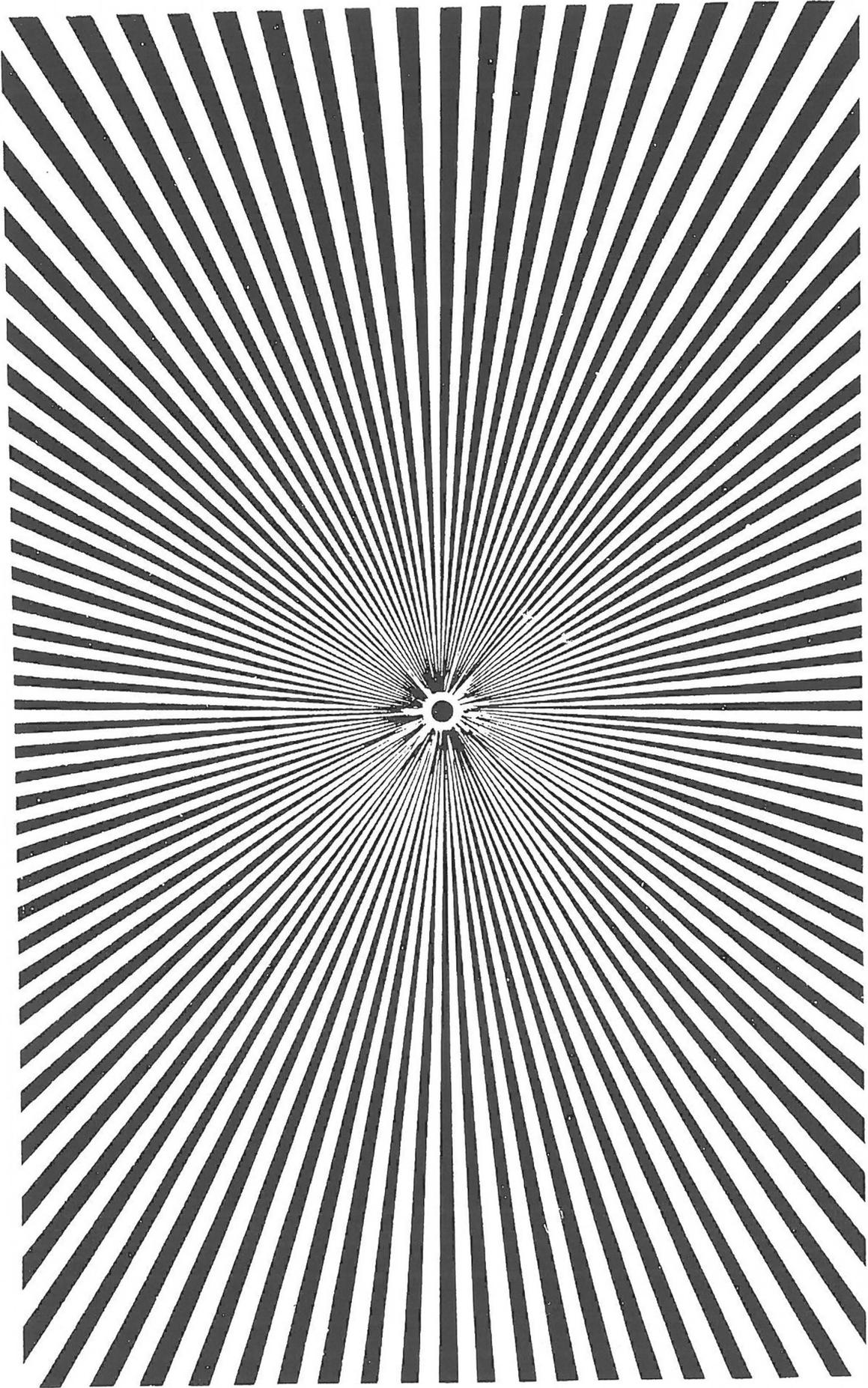
ATEMÜBUNG

(zum regelmäßigen Üben und zum Durchführen bei den ersten Anzeichen von Angst und Panik)

Wenn Sie die ersten Anzeichen einer Hyperventilation bemerken oder diese Atemübung durchführen wollen:

1. Halten Sie Ihren Atem an und zählen Sie bis 5 (nicht tief einatmen).
2. Wenn Sie bei 5 angekommen sind, atmen sie aus, sagen Sie zu sich selbst in ruhiger und beruhigender Art: " entspanne dich".
3. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und aus in einem sechs Sekunden Zyklus. Atmen Sie 3 Sekunden ein, dann 3 Sekunden aus. Hierdurch machen Sie 10 Atemzüge pro Minute. Sagen Sie sich bei jedem Ausatmen: „entspanne dich“.
4. Am Ende jeder Minute (nach 10 Atemzügen) halten Sie ihren Atem wieder für 5 Sekunden an, machen Sie dann im sechs Sekunden Zyklus weiter wie zuvor.
5. Führen Sie diese Übung so lange durch bis alle ihre Hyperventilations-symptome verschwunden sind. Es ist erforderlich, diese Übung anfangs regelmäßig zu üben, nur dadurch wird sie leicht einsetzbar wenn sie eine Angstattacke bekommen.





21 Assoziationspaare

Atemnot - Ersticken

Beklemmung - Herzinfarkt

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Brustschmerz - Herzanfall

Schwindel - Ohnmacht

Herzklopfen - Sterben

Benommenheit - Bewußtlos werden

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Schwindel - Ohnmacht

Herzklopfen - Sterben

Brustschmerz - Herzanfall

Atemnot - Ersticken

Benommenheit - Bewußtlos werden

Beklemmung - Herzinfarkt

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Atemnot - Ersticken

Herzklopfen - Sterben

Benommenheit - Bewußtlos werden

Beklemmung - Herzinfarkt

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Schwindel - Ohnmacht

Brustschmerz - Herzanfall

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Benommenheit - Bewußtlos werden

Beklemmung - Herzinfarkt

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Schwindel - Ohnmacht

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Brustschmerz - Herzanfall

Atemnot - Ersticken

Herzklopfen - Sterben

Schwindel - Ohnmacht

Benommenheit - Bewußtlos werden

Herzklopfen - Sterben

Atemnot - Ersticken

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Beklemmung - Herzinfarkt

Brustschmerz - Herzanfall

Atemnot - Ersticken

Beklemmung - Herzinfarkt

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Schwindel - Ohnmacht

Benommenheit - Bewußtlos werden

Herzklopfen - Sterben

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Atemnot - Ersticken

Beklemmung - Herzinfarkt

Benommenheit - Bewußtlos werden

Brustschmerz - Herzanfall

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Herzklopfen - Sterben

Schwindel - Ohnmacht

Atemnot - Ersticken

Unwirklichkeit - Verrückt werden