



Herzlich Willkommen!

Die Themen dieser Ausgabe sind Angst und Angststörungen. Viele Menschen leiden unter ausgeprägten Ängsten und sind dadurch stark in ihrem Alltag beeinträchtigt. Dabei ist Angst ein lebenswichtiges Gefühl, sonst wären wir schon alle schon längst vom Auto überfahren worden. Nur entscheidend ist das richtige Maß: Zuwenig Angst macht uns zu leichtsinnig und zuviel Angst lähmt uns und macht uns handlungsunfähig, das wussten schon die Alten Griechen.

Aber: Wie bereits Goethe wusste - Ängste sind therapierbar!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Panik, Phobien und die Alten Griechen

Phobien sind starke Ängste vor bestimmten Objekten oder Situationen, die zu starkem Leidensdruck führen können. Eine Person mit einer Phobie ist wie gelähmt vor Angst und vermeidet die gefürchtete Situation oder steht sie nur unter großer Angst und Anspannung durch.

In der griechischen Mythologie ist Phobos der Sohn des Ares und der Aphrodite. Phobos bedeutet Furcht (davon ist Phobie abgeleitet), er ist mit seinem Zwillingbruder Deimos (Schrecken) ein Begleiter des griechischen Kriegsgottes Ares.

Nach ihnen sind auch Deimos und Phobos, die Monde des Planeten Mars, benannt. (Mars entspricht in der römischen Mythologie dem griechischen Gott Ares.)

Phobos gilt als der Gott, der seinen Feinden das Fürchten lehrte. Man sagt, dass die Anhänger von Phobos sein Abbild auf ihre Rüstungen malten. Im Krieg liefen dann die Feinde eingeschüchtert davon, auch ohne dass der Gott tatsächlich erschien.

Forscher haben hunderte von Phobien unterschieden, wie z.B. die Erythrophobie - die Angst vorm Erröten; Spritzenphobie oder auch so exotische wie Venustraphobie - die Angst vor schönen Frauen oder Verbo-phobie - die Angst vor Wörtern.

Bei einer Panikstörung hingegen gibt es anfallsartige Angstattacken, die innerhalb weniger Minuten ihren Höhepunkt erreichen und mit starken körperlichen Symptomen und Fluchtgedanken verbunden sind.

Das Wort "Panik" ist vom Namen des altgriechischen Hirtengottes Pan abgeleitet. "Pan zeichnete sich durch ein solch häßliches Äußeres aus, daß seine Mutter aufsprang und ihn verließ, als sie sah, was sie in die Welt gesetzt hatte. Trotz seines eher fröhlichen Wesens war er gelegentlich schlecht aufgelegt. Am meisten zürnte er, wenn man ihn im Schlaf störte, sei es nachts oder mittags. Dann neigte er dazu, Menschen ebenso wie Viehherden in plötzlichen Schrecken zu versetzen. Die dergestalt Überraschten flohen in heller Aufregung und viele von ihnen vermieden den Ort des Geschehens fortan. Pan half aber auch den Athenern, als diese von den Persern angegriffen wurden, indem er bei den Angreifern eine 'panische' Angst auslöste und sie so in die Flucht schlug." (aus Margraf: Lehrbuch der Verhaltenstherapie)

Bei einer Panikstörung kommt es zu Aufschaukelungsprozessen, bei denen körperliche Symptome oder Gedanken als gefährlich interpretiert werden und durch die Angst sich weiter verstärken.

Behandelt werden solche Ängste am besten mit Konfrontation (einen gut beschriebenen Selbstversuch von Goethe finden Sie auf der dritten Seite).

Konfrontation bedeutet, dass man sich der gefürchteten Situation in der Vorstellung (in sensu) oder in der Realität (in vivo) stellt. Die Angststörung wird ja gerade dadurch aufrecht erhalten, dass man die gefürchtete Situation vermeidet und dadurch dem Körper die Bestätigung gibt, dass es richtig ist, Angst zu haben. Der Körper muss also diese Angstreaktion wieder verlernen und das geht nicht durch geistige Einsicht, sondern nur dadurch, dass die Angst ausgehalten wird und solange gewartet wird, bis die Angst von selbst wieder nachlässt. Wichtig dabei: Auch nicht kognitiv die Angst vermeiden, sondern sich genau die Situation anschauen und die Angst zulassen, was natürlich erst einmal leichter gesagt, als getan ist.

Übrigens ist das Charakteristische des panischen Schreckens, daß er seiner Gründe sich nicht deutlich bewußt ist, sondern sie mehr voraussetzt, als sie kennt, ja zur Not geradezu die Furcht selbst als Grund der Furcht geltend macht.
Schopenhauer

Die "systematische Desensibilisierung"

In der letzten schriftlichen Überprüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie lautete Frage 9:

Einfachauswahl

Welche Aussage trifft zu?

Die "systematische Desensibilisierung" ist eine Technik aus der:

- A) Verhaltenstherapie
- B) Psychoanalyse
- C) Gesprächspsychotherapie
- D) Logotherapie
- E) Körperorientierte Psychotherapie

Was würden Sie antworten?

Richtig ist A): Die Systematische Desensibilisierung ist eine verhaltenstherapeutische Technik, die vor allem zum Behandeln von Angststörungen verwendet wurde.

Entwickelt wurde sie von dem Amerikaner Wolpe im Jahr 1958.

Die Systematische Desensibilisierung erfolgt in vier Schritten:

- a) Aufbau einer Angsthierarchie
- b) Erlernen von Entspannungstechniken
- c) Allmähliche Löschung der Ängste mit gleichzeitiger Entspannung
- d) Anwendung auf die Realität

zu a) Aufbau einer Angsthierarchie

Zuerst werden mit dem Betroffenen die Einzelsituationen gesammelt, die bei ihm Angst auslösen und eine Hierarchie dieser Ängste aufgestellt. Dazu werden die Ängste auf einer Punkteskala von 0 bis 100 skaliert.

Dem stärksten Angstreiz wird der Wert 100 zugeordnet, dem Zweitstärksten der Wert 90 usw.

zu b) Entspannungstraining

Der Klient soll eine Entspannungstechnik erlernen, meist progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. In der Praxis werden zunächst diese Techniken einige Sitzungen lang eingeübt, ehe man mit der eigentlichen Desensibilisierung beginnen kann.

zu c) Löschung der Ängste

Die Angstsituation stellt man sich in einem Sessel in sensu (in der Vorstellung) solange vor, bis ihr Inhalt vollständig angstfrei erlebt wird (in der Regel 2-4 Mal). Man startet dabei mit der am wenigsten ängstigenden Situation (Wert 10).



Man beginnt damit, sich eine schöne Situation vorzustellen, z.B. Urlaub. Dann kommt die erste Angstsituation und gleichzeitig versucht man, sich zu entspannen. Wenn die Situation angstfrei erlebt wird, kommt wieder die Ruhesituation und danach die nächste Angstsituation. Wenn keine Angstreduktion eintritt, dann wird die Vorstellung der Angstsituation abgebrochen, sich wieder die Ruhesituation vorgestellt und ggf. mit der leichteren Angstsituation fortgeföhren.

Auf diese Weise wird die gesamte Hierarchie abgearbeitet. Therapie-sitzungen finden zwei bis viermal pro Woche statt. Am Beginn jeder Sitzung wird das Entspannungstraining wiederholt.

zu d) Anwendung auf die Realität

Anschließend soll der Klient das Gelernte auf den Alltag anwenden.

Die systematische Desensibilisierung erfolgt normalerweise ambulant und dauert selten länger als 20 Sitzungen.

Die Erfolg ist genauso hoch wie bei einer Konfrontation ohne Entspannung, so dass vermutlich die (innere) Konfrontation mit der Angst das entscheidende Wirkprinzip ist.

Eine ähnliche Technik zum Behandeln von Phobien ist die Kino- oder Leinwandtechnik aus der Hypnose und dem NLP.

Bei dieser soll sich der Klient vorstellen, er säße in einem Kino und auf der Leinwand vor ihm würde ein Film mit seiner Angstsituation ablaufen. Während er diesen Film anschaut, kann der Klient die Helligkeit und die Farbe verändern, er kann den Film vor- und zurückspulen, verlangsamen, anhalten oder Bild für Bild laufen lassen. Eine weitere Variation ist das Untermalen des Filmes mit einer unpassenden Musik, z.B. Zirkusgeräusche.

Das Wirkprinzip besteht wahrscheinlich darin, dass:

1. Der Klient von den gewohnten Denk- und Geföhlmustern abweicht;
2. er sich mit seiner Angst konfrontiert;
3. sich die Angstgeföhle durch Verringerung der Intensität, Helligkeit usw. verringern;
4. und der Klient wieder Kontrolle über die angstausslösende Situation erhält und nicht umgekehrt;

Eine weitere Abwandlung besteht darin, dass sich der Klient zusätzlich vorstellt, im Vorführraum zu sein und sich selbst dabei zu beobachten, wie er im Kinossessel seinen Film anschaut. Auch dieses hilft, mehr Distanz einzunehmen und eine größere Kontrolle zu haben.

Die Phobien des Johann Wolfgang von Goethe



Johann Wolfgang von Goethe hatte vor verschiedenen Situationen starke Angst. Seine ganz eigene Konfrontationstherapie beschreibt er um 1770 folgendermaßen:

“Ein starker Schall war mir zuwider, krankhafte Gegenstände erregten mir Ekel und Abscheu. Besonders aber ängstigte mich ein Schwindel, der mich jedesmal befiel, wenn ich von einer Höhe herunterblickte. Allen diesen Mängeln suchte ich abzuhelfen, und zwar, weil ich keine Zeit verlieren wollte, auf eine etwas heftige Weise.

Abends beim Zapfenstreich ging ich neben der Menge Trommeln her, deren gewaltsame Wirbel und Schläge das Herz im Busen hätten zersprengen mögen.

Ich erstieg ganz allein den höchsten Gipfel des Münsterturms und saß in dem sogenannten Hals, unter dem Knopf oder der Krone, wie mans nennt, wohl eine Viertelstunde lang, bis ich es wagte, wieder heraus in die freie Luft zu treten, wo man auf einer Platte, die kaum eine Elle ins Gevierte haben wird, ohne sich sonderlich anhalten zu können, stehend das unendliche Land vor sich sieht, indessen die nächsten Umgebungen und Zierate die Kirche und alles, worauf und worüber man steht, verbergen. Es ist völlig, als wenn man sich auf einer Montgolfiere in die Luft erhoben sähe.



Dergleichen Angst und Qual wiederholte ich so oft, bis der Eindruck mir ganz gleichgültig ward, und ich habe nachher bei Bergreisen und geologischen Studien, bei großen Bauten, wo ich mit den Zimmerleuten um die Wette über die freiliegenden Balken und über die Gesimse des Gebäudes herlief, ja in Rom, wo man eben dergleiche Wagstücke ausüben muß, um bedeutende Kunstwerke näher zu sehen, von jenen Vorübungen großen Vorteil gezogen.

Die Anatomie war mir auch deshalb doppelt wert, weil sie mich den widerwärtigsten Anblick ertragen lehrte, indem sie meine Wißbegierde befriedigte. Und so besuchte ich das Klinikum des ältern Doktor Ehrmann sowie die Lektionen der Entbindungskunst seines Sohnes, in der doppelten Absicht, alle Zustände kennenzulernen und mich von aller Apprehension gegen widerwärtige Dinge zu befreien.



Ich habe es auch wirklich darin so weit gebracht, daß nichts dergleichen mich jemals wieder aus der Fassung setzen konnte.

Aber nicht allein gegen diese sinnlichen Eindrücke, sondern auch gegen die Anfechtungen der Einbildungskraft suchte ich mich zu stählen. Die ahnungs- und schaudervollen Eindrücke der Finsternis, der Kirchhöfe, einsamer Örter, nächtlicher Kirchen und Kapellen, und was hiermit verwandt sein mag, wußte ich mir ebenfalls gleichgültig zu machen; und auch darin brachte ich es so weit, daß mir Tag und Nacht und jedes Lokal völlig gleich war, ja daß, als in später Zeit mich die Lust ankam, wieder einmal in solcher Umgebung die angenehmen Schauer der Jugend zu fühlen, ich diese mir kaum durch die seltsamsten und fürchterlichsten Bilder, die ich hervorrief, wieder einigermaßen erzwingen konnte”

(J.W:Goethe: “Dichtung und Wahrheit”, zweiter Teil, neuntes Buch. Frankfurt: Insel, 1970, S. 337-338)

Die Angst und die kleine Maus

Es kam ein Patient zum Arzt und klagte: "Angst beherrscht mein Leben. Sie hat mir alle Freude genommen."

Der Arzt erzählte dem Patienten darauf eine kleine Geschichte:

"Hier in meiner Praxis lebt eine Maus, die an meinen Büchern knabbert. Mache ich zuviel Aufhebens von der Maus, wird sie sich vor mir verstecken und ich werde nichts anderes mehr tun, als sie zu jagen.

Stattdessen habe ich meine wertvollsten Bücher an einen sicheren Platz gestellt und ich erlaube ihr, an den anderen zu knabbern.

Auf diese Weise bleibt sie eine einfache, kleine Maus und wird nicht zu einem Monster.

Mein Rat lautet also: Richten Sie Ihre Angst auf einige wenige Dinge, dann bleibt Ihnen Mut für das, was wichtig ist."

Khalil Gibran aus: Der Wanderer



Ertrinken?

Der Meister hatte mit seinen jungen Schülern einen Ausflug gemacht.

Zur Rast setzen sie sich an das Ufer eines Flusses, das steil hinab ging.

Einer der Schüler fragte: "Sag Herr, wenn ich nun abrutschen würde und in den Fluss falle, müsste ich dann ertrinken?"

"Nein" antwortete der Meister "Du ertrinkst nicht, wenn du in den Fluss fällst - du ertrinkst nur dann, wenn du drin bleibst."

(aus Mello, Anthony de: Gib deiner Seele Zeit

»Wenn ich auf all diese Sorgen
zurückblicke, fällt mir die
Geschichte des alten Mannes ein,
der auf seinem Sterbebett sagte,
dass er viele Probleme in seinem
Leben gehabt hatte, von denen die
meisten niemals eingetreten
waren.«

Winston Churchill



© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de