

Der Nutzen

Auch wenn man keine Angststörung hat, ist dieses Wissen nützlich. Wir alle haben tiefer liegende Ängste, die im Therapieprozess eine Bedeutung haben.

Das Stresssystem

Werden wir mit einer Bedrohung konfrontiert, reagiert unser Körper mit Stress. Hormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. Dadurch schärfen sich die Sinne und das Blut fließt von den Verdauungsorganen in die Muskulatur, damit wir kämpfen oder laufen können.

Von Natur aus haben wir drei Notfallprogramme:

Angriff – Flucht – Erstarren

Erscheint uns ein Angriff zu riskant, ergreifen wir die Flucht. Ist die Flucht nicht möglich, erstarren wir. Das Erstarren ist ein angstvoller Zustand, in dem wir darauf warten, dass eine Gelegenheit kommt, die Situation zu lösen.

Hier ein Beispiel, um die Begriffe in die Psychotherapie zu übersetzen: Ein Kind merkt, dass sich keiner in der Familie um seine Bedürfnisse kümmert und es ungerecht behandelt wird. Es versuchte, seinen Unmut darüber auszudrücken und beschwerte sich. Dafür wird es hart bestraft. Mit anderen Worten: Angriff stellt sich als zu riskant heraus. Der Gedanke an Flucht kommt auf.

Nur – wie sollte sich ein Kind ohne Familie selbst versorgen? Also bleibt nur das Erstarren: Es ordnet sich unter, erduldet die Situation unter großer Anspannung, passt sich mit der Zeit an und akzeptiert seine Wertlosigkeit, um die Ungerechtigkeit nicht mehr fühlen zu müssen. Möchte der Mensch als Erwachsener sein Gefühl der Wertlosigkeit auflösen, muss er durch die Gefühle von damals noch einmal hindurch.

Körperliche Reaktionen

Psychischer Stress, vor allem in Form von Angst, führt auf der körperlichen Ebene zu vielen Symptomen. Zunächst sollte von einem Arzt ausgeschlossen werden, dass diese Symptome medizinische Ursachen haben. Die Erkenntnis, dass Symptome psychisch sind, kann entlasten und einem das Gefühl geben, dass man durch einen anderen Umgang Einfluss auf sie hat.

Hier typische Symptome:

Erhöhte Herzfrequenz, Herzstolperer und erhöhter Blutdruck
Stärkere Anspannung von Muskulatur, die zu Schmerzen führen kann, Zittern
Verdauungsprobleme jeglicher Art, Mundtrockenheit
Atembeschwerden
Schwindel, Übelkeit, Schwäche, Benommenheit
Hitze- und Kälte-Gefühl, Gefühllosigkeit, Kribbeln

Biologie und Erfahrungen

Wenn man sich ein Ziel setzt bei der Therapie von Angst, sollte man berücksichtigen, dass manche Menschen bereits mit mehr Ängsten geboren werden als andere und dass gewisse Lebenserfahrungen nicht ausradiert werden können. Ängste können abgeschwächt werden, aber ein Teil der Therapie ist auch der verständnisvolle Umgang mit dem „Inneren Kind“, das immer etwas ängstlicher sein wird.

Angst überwinden

Es gibt langfristig nur eine gute Lösung: Sich den Ängsten stellen und durch sie hindurch gehen. Das erscheint oft unrealistisch. Hier kommt es sehr darauf an, welche Techniken man nutzt und wie. Grundsätzlich funktioniert Angsttherapie gut, wie Forschungsergebnisse belegen.

Ein Überblick über die Methoden:

Angstexposition im echten Leben

Wenn es konkrete Dinge gibt, die Ihnen Angst machen, ist es am einfachsten (wenn auch nicht leicht). Mit konkret meine ich Dinge wie „Busfahren“, „Kritik äußern“, „Sich unter Menschen begeben“. Fühlen Sie in sich hinein, welche Angstkonfrontation für Sie eine Herausforderung aber keine Überforderung wäre. Die meisten Dinge lassen sich in kleinere Einheiten aufspalten oder vereinfachen. Erscheint es zu schwer, zu sagen: „darauf habe ich keine Lust“, kann es am Anfang auch reichen, nur zu sagen „ich habe leider keine Zeit“. Ist eine Busfahrt alleine überfordernd, fühlt es sich in Begleitung vielleicht schon bewältigbarer an. Führen Sie diese Angstexpositionen dann durch, am besten mehrfach. Dadurch gewöhnen Sie sich daran und können den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Da Angstexposition anstrengend ist, benötigen Sie Erholungsphasen. Im Verlauf der Zeit baut sich die Angst so immer weiter ab.

Sorgenexposition

Fürchten Sie sich vor bestimmten Gedanken oder springen von einer Sorge zur nächsten, ist es etwas komplizierter. Letztendlich findet aber auch hier eine Form von Vermeidungsverhalten statt, das dafür sorgt, dass Ängste langfristig steigen. Negative Grundannahmen könnten hier sein: „Wenn ich einen bestimmten Gedanken zulasse, wird er dann möglicherweise wahr?“ oder „Ich werde das Gefühl nicht aushalten können“.

Beispiel 1: Eine junge Mutter möchte sich nicht vorstellen, wie sie ihr schreiendes Kind gegen die Wand wirft, weil sie den Gedanken schrecklich findet und Angst hat, dass der Gedanke zur Tat führen könnte. Dadurch wird der Gedanke aber noch drängender. Hier spricht man von Zwangsgedanken. Die Lösung ist, den Gedanken zuzulassen, und als Ausdruck der Überforderung zu verstehen, während man die Angst aushält.

Beispiel 2: Ein Mensch verbringt viele Stunden des Tages mit Sorgen, kommt von einem Thema zum nächsten. Dann spricht man von einer generalisierten Angststörung. Es wird vermieden, die Gedanken zu Ende zu denken und die möglichen Konsequenzen zu akzeptieren. Die Lösung ist, sich den Sorgen zu stellen und sie konsequent zu Ende zu denken, während man die Angst aushält.

Angststherapie

Omid François Zamani

Trauma

Als psychisches Trauma bezeichnet man eine negative emotionale Erfahrung, die so überfordernd war, dass sie dauerhaften Schaden im Gehirn angerichtet hat. Dies kann zum Beispiel eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sein, oft sind es aber auch Veränderungen im Denken, Fühlen und der Persönlichkeit.

Bei Traumatherapie geht es auch um Angstkonfrontation, sowohl in der Vorstellung als auch im echten Leben. Allerdings ist es hier noch wichtiger, Techniken der Angstkontrolle zu beherrschen und vorsichtig vorzugehen, weil ein Trauma mit starken Gefühlen der Ohnmacht und Kontrollverlust einhergeht. Deshalb ist eine gute therapeutische Begleitung hier besonders wichtig. Traumatherapie sollte in Einzelsitzungen durchgeführt werden.

Ein Bild hilft vielleicht, die PTBS noch besser zu verstehen: Durch die Überforderung gelingt es nicht, eine Erfahrung richtig in Zeit und Raum abzuspeichern. Deshalb drängt das Bedrohungserleben auch in andere Situationen und klingt mit der Zeit nicht ab. Das Durcharbeiten der Erfahrungen führt zu einer systematischeren Abspeicherung und dadurch zu Entspannung.

Angst strahlt aus

Ängste in einem Bereich strahlen in andere Bereiche aus. Das Gute ist: Egal an welcher Ecke sie anfangen, erfolgreiche Angstbewältigung strahlt ebenfalls aus. Ängste, die noch nicht direkt bearbeitet wurden, werden durch die Exposition anderer Ängste auch positiv beeinflusst.

Das Wassereimermodell

Man kann Ängste auch einfach als Symptome von zu viel Belastung und zu schlechter Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse betrachten (vgl. „Das Wassereimermodell“). Wenn man es schafft, sein Leben insgesamt in gute Bahnen zu bringen und im Einklang mit seinen Werten und Bedürfnissen zu leben, hat dies einen großen Effekt auf die Intensität von Ängsten.

Techniken zur Angstkontrolle

Hierzu zählt alles aus der Einheit „Emotionsregulation“, denn letztlich ist Angst auch nur eine Emotion. Empfindet man Angst im Sinne einer Angststörung, bedeutet das, dass die Angst mehr schadet als nutzt. Die Angst schützt einen nicht vor einer realen Gefahr. Sich das klar zu machen, ist immer der erste Schritt. Dann kann man im zweiten Schritt einen Umgang mit der dysfunktionalen Angst finden. Dies hängt wiederum davon ab, wie intensiv diese Angst ist.

Ziel der Techniken zur Angstkontrolle ist es, die Angst so weit herunter zu regulieren, dass man sie bearbeiten kann. Wenn man Techniken so anwendet, dass man komplett aus dem Kontakt mit der Angst geht, ist dies auch wieder nicht sinnvoll. Angst in mittlerer bis stärkerer Intensität ist am besten, um sie zu bearbeiten.

Quellen:

Quellen: Hagen, S., & Gebauer, M. (2025). Therapie-Tools Angststörungen. Weinheim: Beltz