

## Phobien

Angst ist ein Gefühl, das alle Menschen kennen. Angst hilft, gefährliche Situationen richtig einzuschätzen und zu bewältigen. Als zunächst wichtiges notwendiges Gefühl schützt Angst vor Gefahren und hilft gegebenenfalls, das Leben zu retten. Als Alarmreaktion des Körpers mobilisiert Angst die menschlichen Kräfte und lässt im entscheidenden Augenblick schnell handeln. Sie hilft auch, einzuschätzen, ob die Bedrohung durch Bewältigung oder Flucht am besten anzugehen ist.

Angst hat viele Gesichter. Kinder und Erwachsene kennen sie gleichermaßen. Angst ist unerfreulich, aber als Gefühl an sich kaum gefährlich. Flucht und Vermeidung vergrößern die Angst, und die Begegnung mit der Angst ist die einzige Chance, sie zu besiegen.

Die Angst vor etwas, was nicht oder nur sehr gering gefährlich ist, wird Phobie genannt. Phobische Ängste sind Ängste, die den Alltag schwer machen und die Lebensqualität einschränken. Dies geschieht dann, wenn die Angst in Situationen, die an sich ungefährlich sind, übermächtig mit den bekanntermaßen begleitenden körperlichen und gedanklichen Alarmreaktionen einsetzt.

Dann ist Angst ein so schlimmes Gefühl, welches den Körper, die Gedanken und das Verhalten mobilisiert, den ganzen Menschen in einen äußerst unangenehmen Zustand versetzt. Das, was diese Angst hervorruft, die auslösenden Situationen, Objekte und Gegenstände dieser unerträglich scheinenden Angst, werden vermieden. Es kann sehr vielfältig und unterschiedlich sein, wovor Menschen phobische Angst haben. Es kann mit anderen Menschen zu tun haben (soziale Phobien), mit bestimmten Situationen (Situationsphobien) oder mit Objekten beziehungsweise Gegenständen (Objektphobie) oder mit speziellen Tieren (Tierphobien).

**Die häufigsten Tierphobien beziehen sich auf Mäuse, Spinnen, Schlangen, Hunde und Katzen. Ausschlaggebend für die Angst beziehungsweise Furcht ist in der Regel die Gefährlichkeit des Tieres, gefolgt von Größe, Aussehen und Fremdheit. Menschen mit Angst vor Tieren haben Angst oder sogar Panik davor, dass ihnen von den Tieren Gefahr droht, wenngleich sie oft die Art der Gefahr gar nicht mehr genau beschreiben können, es wird einfach "das Schlimmste befürchtet". Aufgrund von Flucht und Vermeidung ist der Lebensstil dieser Menschen vielfach eingeschränkt: Keller werden nicht mehr aufgesucht, Spaziergänge in Wald und auf Wiesen sind nicht mehr möglich, Gartenaufenthalte werden eingeschränkt, nur noch bestimmte Straßen werden betreten, Urlaubsziele sind eingeschränkt, bestimmte Zimmer werden nicht mehr betreten usw. Diese Ängste können solche Ausmaße haben, dass die Berufsausübung, z. B. bei Briefträgern oder als Verkäufer nicht mehr möglich ist. Tierphobien können sich so weit generalisieren, dass selbst Bilder oder Filme von Tieren, vermeintliche Tiergeräusche, Gespräche über Tiere oder bereits Gedanken an bestimmte Tiere diese Angst auslösen.**

Andere phobische Ängste, die situationsgebunden sind, sind zum Beispiel die Angst vor dem Autofahren, Angst vor dem Fliegen, Angst vor Höhen, Angst vor Enge, Angst vor Gewitter, Angst vor medizinischen Behandlungen. Auch diese Ängste äußern sich konkret in körperlichen Symptomen, wie zum Beispiel Zittern, Schwitzen, Verspannungen, Herzrasen, Übelkeit und in Angstgedanken, dass etwas Schlimmes passieren könnte.

Die Angstsituationen werden ebenfalls vermieden, oder bei plötzlichem Auftreten setzt Flucht ein. Dies äußert sich z.B. darin, dass die Betroffenen nicht in Tiefen schauen, Hochhäuser nicht betreten, nicht auf einen Kirchturm steigen, kein Auto auf der Autobahn fahren, nicht alleine hinter dem Steuer sitzen, kein Flugzeug betreten, nicht in volle Kaufhäuser gehen, nicht im Aufzug fahren, keine medizinischen Behandlungen durchführen lassen. Durch diese Vermeidung ist der Lebensspielraum eingeschränkt, viele Planungen richten sich danach, mit möglichst keiner dieser Situationen konfrontiert zu werden, die Angst auslösen.

Bei vielen dieser Situationen zeigt sich, dass es für alle Menschen generell ein Restrisiko gibt, (z. B. beim Auto-fahren oder beim Fliegen), oder dass ein bestimmtes Maß an Furcht und damit verbundener Aufmerksamkeit durchaus sinnvoll sein kann (beim Autofahren, sich dem Abgrund nähern usw.), damit nicht unüberlegt oder leichtsinnig gehandelt und damit Unfälle oder Schäden riskiert werden. Bei der begründeten Furcht, die zu Sicherheitsmaßnahmen und dem Walten von Vorsicht führt, wird gerade nicht von phobischer sondern von realer Angst ausgegangen. Bei den Ängsten, über die hier gesprochen wird, ist das Maß an Angst, das sich auf das Restrisiko oder die reale Gefahr bezieht, weit überzogen, wodurch die Ängste phobisch werden.

Im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung kann es durchaus sein, dass bestimmte Situationen (z. B. Autofahren) aufgrund der auftretenden Angst so ungeschickt angegangen werden, oder dass durch den übermäßigen Versuch der Körper- und Verhaltenskontrolle im Zusammenhang mit früheren traumatischen und aversiven Erfahrungen die Angst so stark wird, dass sich die Bedrohung der Situation und die Bestätigung der Angst durchaus erfüllen können.

Angst vor Dunkelheit ist in der Kindheit normal, aber nicht selten auch ein Handicap für Erwachsene. Einige Menschen haben mehr Angst vor Wind oder Sturm als vor Donner, andere fürchten sich besonders vor Gewitterstürmen oder Blitz. Von dieser speziellen Angst befallen, hören diese Menschen ängstlich und laufend die Wettervorhersagen und können das Haus nicht mehr verlassen, wenn für einen späteren Zeitpunkt Sturm oder Gewitter angesagt wird. Das Nahen des Sommers wird befürchtet, der Winter wird herbeigesehnt.

So häufig die Ängste vor dem Fliegen sind, so selten sind die Gelegenheiten der Behandlung. Die Deutsche Lufthansa bietet zwar Seminare an die aber nur selten, und wenn, dann eher von Geschäftsleuten, die zwingend auf das Flugzeug angewiesen sind, in Anspruch genommen werden.

Die sogenannte Klaustrophobie, die Angst vor geschlossenen Räumen, tritt als isolierte Phobie auf, tritt aber häufig auch bei Menschen mit Panikstörungen und Agoraphobie auf. Menschen mit Klaustrophobie fürchten sich davor, in geschlossenen Räumen, Tunnels oder Aufzügen eingesperrt zu sein. Daher meiden sie diese Situationen, weil sie befürchten, dass z. B. in einem stehbleibenden Aufzug oder in einem engen Tunnel der rechts und links von Schallschutzwänden umgeben ist, kein Entrinnen möglich ist und sie "verrückt werden" oder vor Angst einen Herzinfarkt erleiden.

Viele Menschen haben Angst vor dem Zahnarzt, vor medizinischen Dingen, vor Blut oder Verletzungen. Diese Menschen leiden unter verschiedenen Krankheiten, unter Karies oder Zahnverfall, da die notwendige und angemessene Behandlung aufgrund der Phobie immer wieder aufgeschoben wird.

Auch die Angst vor der Spritze, vor Nadeln und Injektionen, vor dem Blut abnehmen oder vor dem Injizieren eines Medikaments können so ausgeprägt sein, dass die Betroffenen eher eine größere Operation, schwere Medikamente oder eine Vollnarkose mit Lachgasmaske bevorzugen, als eine Injektion zu ertragen. Manchen Menschen wird auch beim Anblick von Blut oder Verletzungen schlecht, und diese so genannte Blutphobie kann so ausgeprägt sein, dass zum Beispiel junge Frauen eine Schwangerschaft ablehnen, weil sie die Vorstellung von Blut bei der Geburt nicht ertragen können. Bei den meisten Phobien steigt mit zunehmender Angst die Frequenz des Herzschlags in der gefürchteten Situation oder beim Anblick des gefürchteten Gegenstands an. Selten kommt es zu Ohnmachtsanfällen. Dies ist beim Menschen mit Angst vor Blut oder Verletzungen anders. Sie werden beim Anblick von Blut oder irgendetwas Grauenhaftem in der Regel ohnmächtig, zumindest wird ihnen sehr schlecht. Die Übelkeit und die Ohn-macht hängen damit zusammen, dass die Herzfrequenz deutlich absinkt.

Bei den Situationsphobien sollen auch noch die Prüfungsängste erwähnt werden. Auch hier gibt es sicherlich eine begründete Angst, wenn nämlich die Vorbereitung zur Prüfung mangelhaft war oder ein deutliches Wissensdefizit vorliegt. Aber es gibt viele Bereiche in Beruf, Hobby und Freizeit, die mit einem ständigen Kampf um gutes Abschneiden, Wettkampf und besseres Sprungbrett zum Erfolg verbunden sind. Schauspielerinnen und Schauspieler, Radio- und Fernsehmoderatorinnen und -moderatoren kennen das Gefühl des Lampenfiebers, das in negativem Sinne überwältigend sein kann. Bei Prüfungskandidatinnen und -kandidaten kann es dazu führen, dass der Auftritt oder der Gang zur Prüfung gar nicht vorgenommen wird. Sogenannte Prüfungs-angst macht einen Großteil der Routinearbeit der Schul- und Studentenberatung aus.

Es gibt noch sehr viele Situationen, vor denen Menschen potentiell Angst haben können, die sich in der Art ihres Auftretens und der Tendenz zur Flucht oder Vermeidung ebenso äußern, wie die beschriebenen Ängste. Angst vor Krankheiten, die übermäßige Formen annimmt, wird Krankheitsphobie genannt. Besonders typisch für Medizinstudenten ist es, dass sie leicht die Anzeichen jener Krankheiten an sich zu erkennen glauben, über die sie derzeit gerade unterrichtet werden. Bei einigen Menschen ist die Angst vor Krankheit so dauerhaft, dass sie fortwährend einen

Arzt um Rat fragen. Wenn sich die Angstzustände auf viele körperliche Symptome und auf viele verschiedene Krankheiten beziehen, wird von Hypochondrie gesprochen. Wenn sich die Angst aber auf einzelne Symptome, auf einzelne Krankheiten bezieht (z. B. Tumor, Herzinfarkt), wird von Krankheitsphobie gesprochen. Da es einen engen Zusammenhang zwischen Körper und Psyche gibt, ist der Organismus in der Lage, eben diese Symptome zu produzieren, die als Anzeichen der befürchteten Krankheit bekannt sind und angesehen werden.

Krankheitsphobiker/innen lassen sich häufig auch durch diagnostische Abklärungen nicht von ihrer Phobie befreien. Sie gehen von fehlerhaften Untersuchungen und falsch gestellten Diagnosen aus. Menschen mit Krankheitsphobien können tatsächlich völlig gesund sein, aber die Angst ist sehr beständig und engt sie in ihren täglichen Aktivitäten ein. Sie verhalten sich so, als wenn sie diese Krankheit tatsächlich hätten; die Auskunft, dass alles mit ihnen in Ordnung sei, hat nur für kurze Zeit Bestand. Krankheitsängste können sehr schwerwiegende Folgen haben: sie führen oft zu hohen Arbeitsausfällen, zu zahlreichen und teuren Untersuchungen, können durch den angesprochenen Körper-Psyche-Zusammenhang tatsächlich zur Ausprägung von realen Krankheitssymptomen führen. Zwangshandlungen und im Extremfall Suizid können die psychische Konsequenz sein. Krankheitsphobien unterscheiden sich von den bisher besprochenen Phobien vor allem dadurch, dass der darunter Leidende keine konkreten phobischen Situationen kennt, die er vermeidet. Hier sind es vor allem die Einstellungen und Gedanken, die die Angst stärken und aufrechterhalten.

### **Die Gründe für solche Phobien: wodurch sie entstehen und wodurch sie aufrechterhalten werden**

Viele Ängste entstehen in der Kindheit. Schon Säuglinge versuchen, schmerzliche Erfahrungen zu vermeiden, vor allem wenn sie mit unangenehmen Erfahrungen verbunden sind. Sicherlich können ängstliche Grundhaltungen das Entstehen von Phobien verstärken, entscheidend sind aber selbsterlebene, miterlebte, beobachtete, berichtete unangenehme Erlebnisse im weitesten Sinne. Insbesondere bei den selbsterlebten oder beteiligten aversiven Situationen ist die wahrscheinliche Ausprägung eigener Phobien groß: Das Miterleben eines Unfalls, beobachtete Ängste wichtiger Bezugspersonen, wie z. B. der Mutter oder des Vaters, das fortwährende Lesen über Flugzeugabstürze, schreckhafte Erlebnisse, Erlebnisse, die mit Schmerzen verbunden sind, ohnmächtig werden. Solche Phobien sind nicht angeboren. Meist beginnt es mit einem einzigen Erlebnis, welches zunehmende Aufmerksamkeit vor ähnlichen Erfahrungen nach sich zieht, wobei die Gedanken und die körperlichen Erfahrungen eine wichtige Rolle spielen.

Entscheidend ist aber nicht das einmalige Entstehen einer solchen Angst, die am Anfang häufig noch wenig ausgeprägt ist. Entscheidend ist, dass zunehmende Vermeidung gezeigt wird, immer mehr ähnliche Situationen vermieden werden (Generalisierung) und sich die Ängste zu einem krankmachenden Teufelskreis hoch schaukeln können. Angst vor der Angst und den unangenehmen Erlebnissen im Zusammenhang mit der Angst stärkt die Vermeidung, die Vermeidung lässt neue Erfahrungen nicht zu, nämlich die, dass die Angst phobisch ist und keinen realen und rationalen Hintergrund hat, auch wenn die Betroffenen dies im Grunde wissen. Die aversive Angsterfahrung, die

beim Aufsuchen der Angstsituationen mit großer Macht über sie hereinbrechen kann, stärken bereits die Angstgedanken und lassen die Konfrontation und Auseinandersetzung mit dem Angstobjekt und der Angstsituation nicht zu.

## Lösungen

Der Lösungsweg für Menschen mit Phobien ist in der Regel ein harter, mit Kraft und Ausdauer verbundener, dann aber sehr erfolgreicher Weg. Die Behandlungsmethoden, die bei der Bewältigung von Ängsten zugrunde liegen, ermöglichen die größte Hoffnung auf anhaltende Besserung, und sie sollten in der Regel auch nicht mit medikamentöser Behandlung kombiniert werden. Der Königsweg bei dieser Behandlung von Phobien heißt Konfrontationstherapie. Bei dieser Methode lernt der Phobiker mit Hilfe der Therapeuten sich seiner Phobie zu stellen und diese aufzuarbeiten.

Therapeutische Hilfe ist sinnvoll und notwendig, wenn die Ängste bereits zu stark sind, zu massive körperliche Symptome die Angst begleiten, wenn die Angstgedanken sehr quälen und sehr starkes Vermeiden besteht, wenn die Phobie nur eine von mehreren schweren Ängsten ist, wenn kein Zutrauen in Selbsthilfe besteht, beziehungsweise bisherige Selbsthilfeversuche scheiterten, wenn die Angst sehr stark in das allgemeine Leben eingebunden ist und das Leben bestimmt und die ersten Schritte der Selbsthilfe kaum möglich erscheinen.

Dazu einige Punkte:

Zunächst ist es wichtig, die Angst in ihrer Entstehung und Aufrechterhaltung zu verstehen. Dazu dient unter anderem dieses Informationspapier und weitere im Anhang dargestellte Literatur.

Es ist wichtig, Ziele für die Bewältigung der Angst zu formulieren. Ziel kann es natürlich nicht sein, die Angst abzuschaffen. Es ist immer wichtig, die Angst zum Geschehen in Relation zu setzen, sie dann nicht mehr als Feind zu betrachten, sondern als Hinweis darauf zu sehen, dass nicht vermieden und ausgeharrt, sondern aktiv gehandelt werden kann. Es wird immer wieder Stress- und Angstquellen im heutigen Leben der Menschen geben. Vielleicht gelingt es, die eine oder andere Quelle zu reduzieren, unsere Leistungsgesellschaft fordert aber immer wieder extreme Belastungen heraus und macht Menschen anfällig, in zu starken Belastungen die Notbremse zu ziehen. Die Angst zu besiegen heißt daher auch, mehr Entspannung und Ruhe in das Leben zu bringen. Da wo der Mensch die Notbremse zieht, "weil er einfach nicht mehr anders kann", hat die Angst eine wichtige Schutzfunktion.

Man muss aber nicht alle Rahmenbedingungen des Lebens verändern, um die Angst bewältigen zu können. Wieder ohne die einschränkende und einengende Phobie zu leben, kann auch heißen, Motivation, Energie und Aktivität zu wecken, den einen oder anderen Bereich des Lebens unter Einsatz der Selbsthilfe zu verändern.

Wer eine Antiphobietherapie durchführt, hat den Therapeuten oder die Therapeutin als Gesprächspartner für die Sorgen, Nöte und Belastungen rund um die Angst. Wer die Angst mit Selbsthilfe und unter Aufbringung der Selbstheilungskräfte angeht, was bei vielen vor allem eingegrenzten und nicht zu schweren Phobien durchaus möglich ist, sollte auch bei der Bewältigung der Angst Angehörige und Freunde zur Seite haben, mit denen Gespräche und durch die

Unterstützung möglich sind. Der Weg durch die Angst und zur Bewältigung der Angst kann durchaus mit Steinen gepflastert sein, so dass Mut machen aber auch die Bestärkung bei Erfolgen durch andere hilfreich sein kann. Die Therapieform der Selbsthilfe erfordert ungeheure Stärke und ist bei Unwissen über das angstauslösende Objekt (z. B. Tierphobie) meist nicht erfolgreich.

Es ist sinnvoll, Phobien immer in ihrem aktuellen Auftreten, in der Gegenwart zu betrachten, sie haben ihre Bedeutung und ihren Bestand aktuell, und sie werden vor allem durch Vermeidung, Angstgedanken und den Teufelskreis der Angst aufrechterhalten. Daher ist es nicht unbedingt sinnvoll, Phobien als Symbole versteckter Schwierigkeiten zu sehen, das Unbewusste zu entdecken und aufzudecken, Phobien sind in der Lebensgeschichte gelernt, treten aktuell auf und werden als Hauptproblem gesehen. Aus dieser Sichtweise heraus resultiert die Notwendigkeit, sich mit den unbehaglichen und Angst machenden Situationen und Objekten auseinander zu setzen, bis man sie schließlich zumindest tolerieren kann. Und erst wenn die Ängste noch andere wichtige Gründe im Leben haben als die gerade aufgezeigten, kann die Bewältigung der Phobie auch den Weg und die Auseinandersetzung damit öffnen.

Angst und Phobien zu überwinden, braucht seine Zeit, allerdings nicht die lange Zeit, in der sich Phobien entwickelt und gefestigt haben. Die Auseinandersetzung und Konfrontation mit den Angst auslösenden Situationen sollte so früh wie möglich beginnen, da mit zunehmender Stärke und Ausprägtheit der Angst auch die Konfrontation länger andauern und mehr Struktur beinhalten muss. **Mit Hilfe der Konfrontationstherapie gelingt es in den allermeisten Fällen, selbst Phobien, die bereits 10, 20 oder mehr Jahre existieren, innerhalb kurzer Zeit auch langfristig und dauerhaft zu überwinden.**

Es ist wichtig, sich über die Realitäten zu informieren (Sachbücher über Tiere, Internet-Informationen über Fliegen und Flugsicherheit, der genaue Ablauf einer Blutentnahme, usw.). Alle offenen Fragen aufschreiben und klären (ebenso durch Informationsgespräche oder Fachliteratur). Nicht nach Beweisen für die Angst suchen, sondern für die realen Gegebenheiten. Nicht anstecken lassen von der Angstmache mancher Medien.

Nach dem eben beschriebenen Verständnis für die Ängste, beginnt die direkte Auseinandersetzung, die Konfrontation. Die Konfrontation gliedert sich in den gedanklichen Teil, den Teil der Vorstellung und in den Teil der realen Konfrontation.

Es ist zunächst sinnvoll, sich einmal eine Angst machende Situation oder das Angst machende Objekt (die Autofahrt, eine Höhe, das Tier, Blut, eine Spritze usw.) vorzustellen und dabei alle Gedanken aufzuschreiben, die bei der Vorstellung der Angstsituation in den Kopf kommen. Diese Gedanken sind darauf zu hinterfragen, ob sie wirklich realistisch sind.

Phobische, Angst fördernde und unrealistische Gedanken sollten in Mut machende und helfende Gedanken verändert werden, z. B.:

"es könnte etwas passieren"

wird z. B. zu: "ich werde das durchhalten, andere schaffen das auch."

"ich habe aber große Angst"

wird z. B. zu: "die Angst soll sich nicht so in den Vordergrund drängen, ich werde mich wieder trauen und üben, und ich werde es wieder schaffen."

"ich schaffe das nicht"

wird z. B. zu: "ich werde meine Angst schrittweise bewältigen, und es wird immer besser werden."

"Und wenn etwas passiert?"

wird z. B. zu: "Durch meine Angst kann mir nichts passieren, sie wird in der Angstsituation zwar auftreten, aber sie wird nachlassen, ich werde mich ihr stellen, und ich werde sie dadurch verlieren können."

Wichtig ist es, diese neuen und veränderten Gedanken, die noch hinsichtlich der jeweiligen Angst, Flugangst, Tierangst usw., ergänzt werden können, immer wieder aufzusagen und zu verinnerlichen. Zu dem neuen Wissen gehören auch Gedanken wie "Ich bin kein Einzelfall", "Veränderungen sind nie zu spät", "Meine Angst habe ich im Laufe meines Lebens gelernt, ich kann sie wieder verlernen", "Ich will mich von den Ängsten nicht sinnlos überfallen zu lassen", "Die Angst darf nicht zu sehr Besitz ergreifen, ich kann sie bewältigen."

In einem weiteren Schritt empfiehlt sich, wenn die körperliche Anspannung während der Angst zu groß und belastend ist, ein Entspannungstraining. Hierfür gibt es Bücher, Ton- und Videokassetten, aber auch entsprechende Angebote in Volkshochschulen, Familienbildungsstätten und in Gesundheitszentren.

Im nächsten Schritt können die Angst auslösenden Situationen in kleinen Schritten vorgestellt werden. Es empfiehlt sich, zwei- bis dreimal pro Woche in einem bequemen Stuhl, gegebenenfalls mit vorheriger Entspannung, Bilder zunächst von wenig Angst auslösenden Situationen und Objekten und mit zunehmender Steigerung zu immer stärkerer Angst auslösenden Situationen und Objekten über zu gehen. Das Bild sollte in der Phantasie so lange gehalten werden, bis die aufkommende Angst nachlässt. Das Aufkommen von Angst sollte dabei nicht unterdrückt, sondern zugelassen werden, es ist wichtig. Wenn Angst aufkommt, wenn Angst bei den Vorstellungen und den Phantasien aufkommt, sollten Angst bewältigende und Mut machende Gedanken eingesetzt werden, um die Bewältigung der Angst zu unterstützen. Noch einmal: wenn bei einem Angst auslösenden Bild bei der Vorstellung Angst auftritt, dieses Bild (z. B. als Standbild) in der Phantasie festhalten, bis die Angst nachlässt. Pause machen, gegebenenfalls ein angenehmes Bild (Strand, Wasser, Sonne) vorstellen und dann wieder das gleiche vorherige Bild in die Phantasie holen, bis die Angst insgesamt nachgelassen hat. Dann zur nächst stärkeren Angstsituation in der Phantasie überwechseln. Sollte die Angst nicht nachlassen, schwächer Angst auslösende Situationen in der Phantasie vorstellen.

Anschließend die Konfrontation in der Realität planen. Wichtig ist zu wissen, dass bereits diese Planung und Auseinandersetzung Konfrontation bedeutet. Diese Vorbereitung wird helfen, mit der Angst in der Realität besser umgehen zu können.

Im Verlauf der Therapie werden immer wieder Rückschläge auftreten. Dies ist normal, und jeder Rückschlag bedeutet auch eine Chance, nämlich die Erfahrung, dass noch nicht alles erledigt ist und weitere Schritte notwendig sind.

Für die endgültige Bewältigung der Angst bedarf es vielfältiger Routine. Einmal bewältigte Angst ist noch kein Garant für dauerhafte Angstbewältigung und den Abbau der Phobie. Ein immer wiederkehrendes Aufsuchen (was ja dann mit weitgehender Angstfreiheit problemloser möglich ist) ist notwendig, um erreichte Erfolge zu stabilisieren. Die ehemals Angst auslösenden Situationen und Objekte (Höhe, Plätze, Kaufhäuser usw.) sollen ja zukünftig wieder zum weitgehend angstfreien Leben gehören. Daher ist es wichtig, dass mehrere Tage hintereinander die ehemals vermiedenen und angstbesetzten Situationen aufgesucht werden und weitere Konfrontationen stattfinden. Immer wieder sollen diese Herausforderungen stattfinden, damit es nach und nach zur Selbstverständlichkeit wird: NICHT MEHR VERMEIDEN MÜSSEN !

### **Was kann man gegen Angst unternehmen, wenn Sie wieder alleine auf sich gestellt sind?**

Angst ist ein wichtiges und sinnvolles Gefühl, denn ohne Angst würden wir uns ständig selbst in Gefahr bringen. Angst zu empfinden, ist also an sich nicht schlimm. Die Angst wahrzunehmen ist also eine Sache, sich dann aber in die Angst hineinzusteigern und sich die beängstigenden Situationen in den buntesten Farben auszumalen, ist eine ganz andere. Das kann man ändern. Wenn Sie merken, dass Sie Angst haben:

**Denken Sie zunächst immer daran, Sie haben bereits den ersten Schritt aus Ihrer Angst gemacht! Sie haben sich uns anvertraut!!!!!!!!!!!!!! Sie haben ein Wissen um das angstausslösende Objekt erlernt, welches Ihnen niemand mehr nehmen kann!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

Schreiben Sie Ihre Angst in kurzen, sachlichen Sätzen auf.

Würdigen Sie das Gefühl, in dem Sie ihm Raum geben. Fragen Sie sich dann, ob Sie jetzt in diesem Moment etwas tun können, damit das Befürchtete nicht eintritt.

Wenn ja, dann tun Sie genau das.

Wenn nein, lassen Sie für diesen Moment los.

Unterbrechen Sie die inneren Bilder und ersetzen Sie diese durch etwas, was Ihnen gut tut.

Machen Sie sich klar, dass Sie das, was Sie fürchten, nicht dadurch verhindern können, dass Sie es sich auch noch ausmalen – im Gegenteil: manchmal kann man sich durch die inneren Bilder regelrecht darauf programmieren.

Benennen Sie Ihre Angst und sagen Sie laut: "Ja, ich habe Angst, dass ich der nächste bin". Und Sie werden ein inneres Echo hören, das sagt "Ja und ...? Weiter?" Realisieren Sie, dass Sie mit der Sorge um eine Sache nicht in einer wirklich lebensbedrohenden Lage sind.

Denken Sie darüber nach, dass wir nicht in jedem Moment unseres Lebens vollkommen zufrieden sein können.

Tauschen Sie sich mit anderen Menschen aus, welche die gleichen Ängste hatten und öffnen Sie sich und Sie werden feststellen, dass Sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Aus Gesprächen ergibt sich vielleicht eine neue Sichtweise.

Bewegen Sie sich, denn jede Bewegung befreit Sie aus der Starre, die körperlich in Verspannungen Angst speichert. Gehen Sie spazieren, Rad fahren, joggen, schwimmen, atmen Sie dabei bewusst und tief.

Schreiben Sie Ihre Gedanken auf, denn das gute alte Tagebuch ist ein geduldiger Zuhörer und diskret. Alles was Sie an Sorgen und ungelösten Fragen aufschreiben, wird kleiner und verschwindet aus der ewigen Wiederholungs-Gedankenschleife.

Quelle: Internet

Ergänzungen durch Kynoteam