

Dietmar Hansch

Angst selbst bewältigen

Das Praxisbuch

Die Synergie-Methode – entwickelt
aus der aktuellen Angstforschung

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



© 2017 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Anke Schenker
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic® / shutterstock
Abbildungen: S. 340 Shutterstock.com; alle Grafiken Computer-
kartographie Carrle nach Vorlagen von Dr. med. Dietmar Hansch
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65803-1

5 4 3 2 1

Inhalt

Hilfe und Selbsthilfe bei Panik, Phobien und generalisierter Angst	9
Warum Selbsthilfe-Bücher?	10
Warum gerade dieses Selbsthilfe-Buch?	11
Wie umgehen mit diesem Buch?	13

Teil 1: Angsterkrankungen im Überblick

1 Angst und Gehirn	17
Vier Gesichter der Angst: Panikstörung, Agoraphobie, soziale Phobie und generalisierte Angststörung	17
Angsttrieb: der evolutionäre Sinn von Furcht	19
Das heiße, emotionale Selbst (Ebene 1)	24
Das kühle, vernünftige Ich (Ebene 2)	29
Selbst und Ich – wie Ross und Reiter	40
Drei Lern- und Verinnerlichungsstufen im Selbst: Denken/Wissen, Konditionierung und Gewöhnung	47
2 Die Ursachen von Angsterkrankungen	52
Nicht eine Ursache, sondern viele!	52
Dispositionen: Gene und frühe Verletzungen	56
Wegbereiter und Auslöser: Dauerstress und der berühmte letzte Tropfen	59
Eskalations- und Chronifizierungsmechanismen auf drei Stufen	60
Ursachen 2. Ordnung – Mangel an Selbstkompetenz und Ressourcen	63

3 Sofortmaßnahmen – Was immer und schnell hilft	66
Entlastung	66
Stressmanagement: klären und Entscheidungen treffen.....	68
Reframing: förderliche Sichtweisen für wiederkehrende Belastungen.	70
Deeskalieren mit taktischer Akzeptanz und paradoxe Intention	72
Den Worst Case akzeptieren, um Blockierungen und Verkrampfungen zu lösen	77
Auch Achtsamkeit wirkt deeskalierend	79
Entspannungsverfahren: Lippenbremsatmung.	82
Was noch wichtig ist: Ressourcenaktivierung und nachhaltige Balance	84
 4 Spezielle Anti-Angst-Maßnahmen im Überblick	 86
Stufe 1: Anti-Angst-Wissen verinnerlichen und deeskalieren lernen	86
Stufe 2: Umkonditionieren mit Imaginationsübungen.	88
Stufe 3: Konfrontation und Desensibilisierung	90
Noch mal ein Blick aufs Ganze: die 2e3s-Synergie-Methode	92
Anti-Angst-Grundhaltungen: Akzeptanz, Vertrauen, Offensive	97
Use your Brain to shape your Brain – das Geheimnis nachhaltigen Therapieerfolgs	100

Teil 2: Selbsthilfe bei den wichtigsten Angsterkrankungen

5 Panikstörung	105
Initialphase: die erste Panikattacke	107
Die Symptome der Panikattacke	115
Konditionierungsphase: Krankheits- und Erwartungängste schärfen die Bombe	127
Rückzugsphase: Vermeidung, Agoraphobie und Depression	134
Medizinische Abklärung: Steckt nicht doch eine körperliche Erkrankung dahinter?	138
Selbsthilfe bei Panikstörung: Wissensarbeit, paradoxe Techniken (Stufe 1)	143

Umdenken: mit Reframing und paradoxen Techniken gegen die Eskalation	164
Konditionierungsarbeit: das Angstnetz auflösen (Stufe 2)	178
Konfrontationsbehandlung: sich wieder daran gewöhnen (Stufe 3)	189
Praxisphasen: die Angstbombe Schritt für Schritt entschärfen	197
 6 Agoraphobie	 205
Was Platzangst ist und wie sie entsteht	205
Wie Platzangst eskaliert und sich ausbreitet	209
Welche Formen Platzangst annehmen kann	216
Die Platzangst wieder loswerden – Wissensarbeit (Stufe 1).	221
Das Situationserleben umkonditionieren (Stufe 2)	231
Systematische, gestufte Konfrontation (Stufe 3)	237
 7 Soziale Phobie	 249
Angst vor kritischer Beurteilung – die Sozialphobie	249
Schäm dich! Setzen! Wie eine Sozialphobie entsteht und sich entwickelt.	253
Soziale Ängste überwinden – was es zu wissen gilt (Stufe 1)	268
Coole Tagträume (Stufe 2).	306
Ernste Lustspiele (Stufe 3).	311
 8 Generalisierte Angst	 318
Krank vor Sorgen – die generalisierte Angststörung (GAS)	318
Sei bloß vorsichtig! Wie eine GAS entsteht und sich entwickelt	325
Generalisierte Ängste eindämmen – was man wissen sollte (Stufe 1)	337
Wissen gegen die Urängste	360
Im Angesicht des Schreckens (Stufen 2 und 3)	406
 9 Zwei weiterführende Optionen	 421
Frühe Prägungen, Persönlichkeitsakzentuierungen, spezifische Defizite – Dispositionen bearbeiten	421
Aufbau von Selbstkompetenz und Ressourcen – Ursachen 2. Ordnung bearbeiten	424

10 Über Psychotherapeuten, Kliniken und Medikamente	427
Ambulante Therapie	428
Stationäre Therapie	429
Medikamente	430
Wie geht es weiter?	433
 Literatur	 439
 Zitatnachweis	 443

Hilfe und Selbsthilfe bei Panik, Phobien und generalisierter Angst

Da Sie sich für das Thema Angsterkrankungen interessieren, gestatten Sie mir, Sie als wahrscheinlich Betroffenen direkt anzusprechen. Zunächst einmal kann ich Ihnen Mut machen: Angststörungen sind gut behandelbar. In nicht wenigen Fällen ist Heilung ganz oder weitestgehend möglich; vielfach lässt sich die Angst so weit eindämmen, dass keine Einschränkung mehr empfunden wird; immer ist eine deutliche Reduzierung des Leidensdrucks erreichbar!

Die Grenze zwischen noch normaler Angst in unsicheren Zeiten und einer Angsterkrankung ist natürlich fließend und manchmal schwer zu bestimmen. Sie sollten sich angesprochen fühlen, sofern Angstprobleme in erheblichem Maß Ihren Alltag beeinträchtigen. Es könnte sein, dass die Angst aus heiterem Himmel kommt, überstarke Ausmaße annimmt und mit ängstigenden körperlichen Phänomenen einhergeht (z.B. Schwitzen, Herzrasen, Zittern, Schwindel oder Atemnot). Es könnte sein, dass Sie aus Furcht vor solchen Angstanfällen bestimmte Alltagssituationen meiden, z.B. Einkaufszentren, öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrstühle. Oder Sie haben in sozialen Anforderungssituationen – z.B. beim Halten von Vorträgen – eine überstarke Angst, die Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Und schließlich könnte es sein, dass Sie über viele Stunden des Tages von schwer kontrollierbaren Sorgen geplagt werden, die sich auf eigentlich normale Alltagsprobleme beziehen.

In diesen Fällen könnten Erkrankungen wie *Panikerkrankung*, *Platzangst (Agoraphobie)*, *soziale Phobie* oder *generalisierte Angststörung* im Entstehen sein oder schon vorliegen. Diese Formen von Angststörungen sind die wichtigsten und werden im vorliegenden Buch besprochen. Aufs Ganze gesehen gehören Angsterkrankungen zu den häufigsten psychischen Störungen, und es gibt starke Hinweise, dass zumindest leichte bis mittelschwere Formen von Angststörungen häufiger werden.

Warum Selbsthilfe-Bücher?

Sollte das Gesagte zumindest teilweise auf Sie zutreffen, ist es eine gute Idee, zu solch einem Buch zu greifen. Insbesondere bei Angststörungen haben Selbsthilfe und Selbsthilfe-Bücher einen hohen Stellenwert. Fehlendes Wissen und inkorrektes Denken spielen bei der Entstehung von Angststörungen eine deutlich größere Rolle als bei anderen psychischen Erkrankungen. Die einfachste und effektivste Weise, sich das nötige Hintergrundwissen anzueignen, ist die Lektüre eines solchen Selbsthilfe-Buches.

Generell sollte sich Psychotherapie so weit wie möglich als »Hilfe zur Selbsthilfe« verstehen. Einerseits wird so vermieden, dass Patienten in zu hohem Maße abhängig von ihrem Therapeuten werden, und andererseits geht es ja, genau gesehen, auch gar nicht anders. Kaum einmal – ich selbst habe es nie erlebt – funktioniert Psychotherapie nach dem Prinzip der Wunderheilung: Eine geniale therapeutische Maßnahme, ein »innerer Knoten« löst sich und alles ist gut. Psychische Störungen beruhen zumeist auf Reaktions- und Verhaltensmustern, die durch die Gene, frühe Prägungen und ungute Gewohnheiten fest verwurzelt sind. Ihre Veränderung gelingt meist nur in einem längerfristigen Prozess des Umlernens und Übens nach dem Prinzip der kleinen Schritte. Das braucht deutlich mehr Zeit, als in ambulanten oder stationären therapeutischen Settings zur Verfügung steht. Daraus folgt: Es wäre gut, wenn Sie Schritt für Schritt die Fähigkeit aufbauen würden, einen möglichst großen Teil der Therapiearbeit in Eigenregie zu leisten. Soweit es Ihnen möglich ist, sollten Sie sich zu Ihrem eigenen Therapeuten ausbilden (lassen). Nutzen Sie dazu unbedingt Selbsthilfe-Bücher wie dieses. Studien zeigen, dass es Betroffenen mit geringen bis mäßigen Problemen durchaus gelingt, auf solchen Wegen der Selbsthilfe ausreichende Besserung zu erreichen. Anderenfalls suchen Sie sich zusätzlich einen Therapeuten. Erwarten Sie von diesem aber nicht, dass er Sie sozusagen am »offenen Herzen« operiert – engagieren Sie ihn als einen Helfer bei Ihrer Selbsthilfe und ergänzen Sie die Therapie durch eine selbstständige Arbeit mit Büchern wie diesem.

Gerade bei Angststörungen sind die Erfolgschancen eines solchen Selbsthilfe-Konzepts auch deshalb besonders gut, weil die Betroffenen zumeist genügend Kraft haben, es in ausreichendem Maße umzusetzen. Anders als etwa bei Menschen mit Depressionen oder Burn-out sind bei ihnen Antrieb und Motivation nicht oder zumindest nicht so stark und dauerhaft reduziert. Die Angst ist und bleibt eine Kraft – eine Kraft, die man auch zu ihrer eigenen Zähmung positiv nutzen kann.

Warum gerade dieses Selbsthilfe-Buch?

Zum Thema Angststörungen gibt es schon eine Fülle von Selbsthilfe-Büchern, darunter sehr gute, auf die hier zum Teil auch verwiesen wird. Was ist am vorliegenden Buch also neu oder anders? Um es gleich vorweg zu sagen: Was auch ich nicht anbieten kann, ist eine gänzlich neue Heilmethode mit sofortiger und durchschlagender Wirkung, und ich fürchte, auf eine solche Wundermethode sollten wir auch nicht hoffen. Denn viele gewichtige Gründe sprechen dafür, dass es so etwas auf absehbare Zeit nicht geben wird. Was es dagegen gibt, ist eine Handvoll altbekannter Verfahren, deren positive Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen ist. Darüber hinaus gibt es eine Überfülle weiterer Methoden, die allenfalls eine geringe Wirkung zeigen, sofern man an sie glaubt (*Placebo-Effekt*). Das Feld der Angstbehandlung ist deshalb sehr unübersichtlich. Oft werden bestimmte Einzelmethoden unangemessen in den Vordergrund gerückt oder gar als einzig heilbringende angepriesen. Es ist sehr schwer, hier Ordnung hineinzubekommen, um sinnvolle Auswahlentscheidungen zu treffen.

Was braucht es in dieser Situation? In welcher Richtung wäre noch Fortschritt zu erzielen? Nun, man müsste die wirksamen Methoden auswählen und auf eine Weise in ein Rahmenkonzept integrieren, die Synergien ermöglicht. So kann sich aus Einzelmethoden, die für sich genommen nur eine mäßige Wirkung haben, ein Gesamtherangehen entwickeln, das eine hochgradige Wirkung zeigt. Diesen Ansatz verfolge ich im vorliegenden Buch.

Deutlicher als bisher soll die »Psycho-Logik« der Angstenstehung und -behandlung dargestellt werden, deutlicher als bisher soll in einem ganzheitlichen Bild gezeigt werden, wie Psyche funktioniert, wie sich Angsterkrankungen einschleifen, welchen Ort, welche Funktion und welchen Stellenwert die einzelnen Therapiemaßnahmen haben, wie sie zusammenwirken und dadurch »Aufwärtsspiralen« erzeugen können. Dies sollte beim Leser und beim Betroffenen durch einen Zugewinn an Plausibilität die Veränderungs- und Therapiemotivation stärken.

Greifen wir kurz einen der zentralen Punkte heraus: In der wissenschaftlich fundierten Psychotherapie gibt es eine Tendenz, bestimmte Formen des Lernens isoliert zu betrachten, sie überzubetonen und gegen andere Lernformen in Stellung zu bringen. So solle man z.B. entweder nur kognitiv arbeiten oder nur konfrontativ, weil sich die beiden daran beteiligten Lernformen – das Einsichtslernen und das Gewöhnungslernen – wechselseitig behindern würden. Das ist nicht psycho-logisch. Im Gehirn laufen alle Lernformen ganzheitlich-integriert und parallel ab, auch und gerade bei den fehlgeleiteten Lernprozessen, die zu Angsterkrankungen führen. Im vorliegenden Buch werden die einzelnen Lernstufen deshalb gezielt angesprochen und in einem ganzheitlichen Prozess des Korrekturlernens zusammengeführt. Nur wenn ich auf der Einsichtsebene in der Tiefe verstanden habe, dass etwas Ängstigendes wirklich ungefährlich ist, vermag ich es in der Konfrontation auch innerlich so nah an mich »heranzulassen«, dass eine effektive Gewöhnung stattfinden kann.

Einer solchen »Suche nach Synergien« habe ich mich im Übrigen nicht nur bei der Angstbehandlung verschrieben. Seit vielen Jahren bemühe ich mich unter der Bezeichnung *Psychosynergetik* um den Aufbau einer ganzheitlichen Lehre der psychischen Veränderung. Hier geht es in erster Linie nicht mehr um die Beseitigung von Defekten, sondern um den Aufbau des Positiven und Gesunden. Sollten Sie die Herangehensweise dieses Buches überzeugend finden, hätten Sie damit die Möglichkeit, in verschiedener

Richtung bruchlos weiterzugehen – in Richtung einer Burn-out-Prävention z.B. oder in Richtung einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Zu diesen und anderen Themen habe ich weiterführende Bücher publiziert.

Wie umgehen mit diesem Buch?

Ich habe mich entschlossen, in diesem Buch die Selbsthilfe bei den vier wichtigsten Formen von Angsterkrankungen – Panikstörung, Agoraphobie, soziale Phobie und generalisierte Angststörung – integriert zu besprechen. Zum einen sind die Grenzen zwischen den Diagnosen fließend – Betroffene werden oft von Mischformen geplagt –, zum anderen gibt es gemeinsame Grundlagen, und die Selbsthilfeprinzipien für eine Diagnose sind immer auch in Teilen für andere Diagnosen hilfreich.

Diese gemeinsamen Grundlagen und universellen Behandlungsansätze werden im ersten Teil des Buches besprochen. Im zweiten Teil geht es dann um die vier o.g. Einzeldiagnosen. Hier werden die spezifischen Mechanismen und Behandlungsmaßnahmen ergänzt.

Für den Betroffenen und Leser ergibt sich daraus die folgende Empfehlung: Egal, wo der Schwerpunkt Ihres Problems oder Ihres Interesses liegt, lesen Sie dieses Buch nach Möglichkeit ganz und beginnen Sie vorn. Die Buchteile und Kapitel bauen aufeinander auf, und es werden einige wenige Fachbegriffe eingeführt.

Ich habe mich bemüht, dieses Buch so einfach und so gut lesbar wie möglich zu gestalten. Allen meinen Patienten, Kollegen und Freunden, die mir dabei als kritische Probeleser geholfen haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Ein »Psycho-Krimi für den Nachttisch« ist es natürlich trotzdem nicht geworden. Ich bin mir aber sicher, dass es für die meisten Betroffenen gut möglich sein wird, es zu lesen und die besprochenen Übungen ausreichend gut umzusetzen. Zumindest unter Aufwendung einiger Mühe.

Und das sollte es Ihnen wert sein! Bedenken Sie, worum es geht!

Wie gesagt, sind Angststörungen gut behandelbar. Dennoch befinden Sie sich als Angstbetroffener in einer mehr oder weniger schwierigen und beeinträchtigenden Situation, aus der auf lange Sicht durchaus Gefahren erwachsen können. Denken Sie an Ihre gegenwärtigen Einschränkungen, denken Sie an die Freiheit und das Glück, das Sie zu gewinnen haben. Und dann entscheiden Sie sich dafür, die nötige Zeit und Energie aufzubringen, den Weg aus der Angst konsequent zu gehen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass dieses Buch zu Ihnen passt, dann entschließen Sie sich, richtig damit zu arbeiten. Es könnte sinnvoll sein, es zur Orientierung erst einmal komplett zu lesen, um es dann ein zweites Mal gründlich durchzuarbeiten. Hierbei können Sie entsprechend Ihrer individuellen Problematik natürlich Schwerpunkte setzen. Machen Sie Unterstreichungen, schreiben Sie sich Wichtiges heraus, denken Sie darüber nach, ergänzen Sie es durch eigene Gedanken, klären Sie aufkommende Fragen, wiederholen Sie die Hauptinhalte regelmäßig, bis Sie sie im Gedächtnis haben. Aber vor allem: Versuchen Sie so weit wie möglich, die beschriebenen Aufgaben und Übungen in die Praxis umzusetzen. Nur die mutigen Schritte auf der steinigen Straße bringen Sie ans Ziel, nicht das Betrachten des Wegweisers. Lassen Sie sich nicht durch Hindernisse aufhalten, springen Sie nicht von Buch zu Buch und von Guru zu Guru in der Hoffnung auf einfache Lösungen. Die gibt es leider nicht! Die Lösung liegt in einer systematischen, kleinschrittigen Veränderungsarbeit über längere Zeit. Besuchen Sie auch immer wieder einmal die Website www.angst-selbstbewaeltigen.de, die kontinuierlich um weiterführende und unterstützende Multimedia-Inhalte ergänzt wird.

Machen Sie sich bewusst: Krankhafte Ängste sind überbordende, irrationale Gefühle. Hierfür gibt es in unserer Psyche nur eine Gegenkraft: die Vernunft. Und genau diese stärken Sie, indem Sie sich ein Buch wie dieses zu eigen machen und seine Inhalte beherrschen lernen. Nehmen Sie die unvermeidlichen Schwierigkeiten an und wachsen Sie daran.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Teil 1: **Angsterkrankungen im Überblick**

1 Angst und Gehirn

Vier Gesichter der Angst: Panikstörung, Agoraphobie, soziale Phobie und generalisierte Angststörung

»Oh nein – jetzt geht das wieder los! Das ist so grauenvoll!« Und dann fängt das Herz an zu rasen, Hitze wallt hoch, das Zittern beginnt, Schweiß quillt aus allen Poren, die Luft wird knapp und ein Kloß verschließt den Hals. Eine innere Stimme schreit: »Ich kriege einen Herzinfarkt! Ich erstickte! Mich trifft der Schlag! Ich werde verrückt! Gleich falle ich um!« oder gar: »Ich sterbe!« Brustschmerzen, Schwindel und Entfremdungsgefühle können hinzukommen.

Wenn Sie solche Zustände kennen, leiden Sie wahrscheinlich an einer Panikstörung. Oft kommt es wie aus heiterem Himmel zu sich wiederholenden Panikattacken, bei denen sich die Angst in kürzester Zeit zu maximaler Intensität hochschauelt. Die o.g. körperlichen Phänomene sind übersteigerte, aber im Kern normale und ungefährliche Begleiterscheinungen starker Angst. Sie werden aber nicht als solche erkannt, sondern als Symptome schlimmer körperlicher Erkrankungen interpretiert, die Angst machen und sich dadurch selbst verstärken.

In der Folge vermeiden die Betroffenen oft Situationen, in denen es schon einmal zu Panikattacken kam, in denen eine Flucht oder das Holen von Hilfe schwierig wäre oder peinliche Situationen entstehen könnten. Das betrifft einerseits sehr belebte Plätze wie Einkaufszentren oder öffentliche Verkehrsmittel, andererseits aber auch Situationen des Alleinseins wie Fahrstuhlfahren oder Waldspaziergänge. Dies nennt man Agoraphobie (*Platzangst*). Panikstörung und Agoraphobie können zu sehr heftigen, einschränkenden und langwierigen Erkrankungen heranwachsen, sofern sie nicht frühzeitig und effektiv behandelt werden.

Oft ist die Angst aber auch auf ein spezielles Thema fokussiert –

man spricht dann von spezifischen Phobien. Die wichtigste und belastendste aus dieser Gruppe ist die soziale Phobie. Diese auch als *soziale Angsterkrankung* bezeichnete Störung ist die dritte Form von Angststörungen, um die es in diesem Buch gehen soll.

Die Sozialangst kann sich eher diffus auf alle sozialen Situationen – außerhalb von Familie und engem Freundeskreis – beziehen, in denen man bei bestimmten Tätigkeiten Gefahr läuft, prüfend beobachtet zu werden, z.B. Bezahlen an der Kasse, Unterschreiben am Bankschalter. Sie kann sich aber auch auf bestimmte Situationen fixieren, wie das öffentliche Reden und Präsentieren oder der Kontaktaufbau zum anderen Geschlecht. Sichtbare Symptome wie Rotwerden, Kloß im Hals, Zittern oder Schwitzen sind hier besonders gefürchtet, und es ist möglich, dass sich daraus ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten entwickelt.

Ein viertes Gesicht der Angst trägt den Namen »generalisierte Angststörung«. Hier tritt die Angst nicht so punktuell und heftig in Erscheinung, sie verteilt sich sozusagen gleichmäßiger über das ganze Leben. Die Betroffenen machen sich über jedes halbwegs problematisierbare Thema Sorgen: über die Gesundheit von Familienmitgliedern, über die finanzielle Absicherung oder die Zukunft der Firma. Schließlich sorgen sie sich darüber, dass sie sich so viele Sorgen machen und dass sie das nicht abstellen können. Je nach Veranlagung sind die Begleitsymptome unterschiedlich. Häufig finden sich Nervosität, Unruhe, Muskelverspannungen oder Schwindel. Diese Form der Angststörung entwickelt sich eher schleichend und kann in eine Depression übergehen.

Haben Sie sich bei den hier geschilderten Beschwerden wiedererkannt? Dann sollten Sie weiterlesen! Im zweiten Teil des Buches besprechen wir diese vier Angsterkrankungen im Detail – hinsichtlich ihrer Symptome, der dahinterstehenden Mechanismen sowie der Möglichkeiten von Hilfe und Selbsthilfe.

Aber zunächst: Was ist Angst eigentlich? Ist Angst immer krankhaft? Wo kommt sie her?

Angstanztrieb: der evolutionäre Sinn von Furcht

Unser Körper, unser Gehirn und seine psychischen Funktionen sind im Laufe der Evolutionsgeschichte entstanden. Es bildeten sich Strukturen und Funktionen heraus, die unter den Lebensbedingungen der Primaten und Steinzeitmenschen dem Überleben dienlich waren. Alle Reaktions- und Verhaltenstendenzen, die für das Überleben des Einzelnen und seiner möglichst zahlreichen Nachkommen förderlich sind, sind genetisch festgeschrieben und haben die Tendenz, sich durch Genweitergabe von Generation zu Generation auszubreiten. Schon hier sei angemerkt: Das macht uns nicht zu Sklaven unserer Gene. Im Weiteren werden wir sehen, wie diese biologisch geprägten Verhaltenstendenzen auf menschlichem Entwicklungsniveau durch kulturelle Werte ergänzt und zum Teil korrigiert werden können.

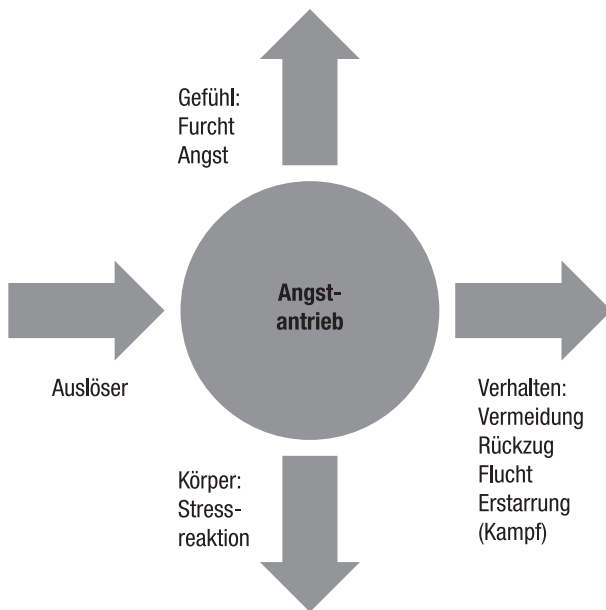


Abb. 1: Der Angstanztrieb

Nun konnten ja Menschenaffen und Frühmenschen noch nicht wirklich gut konzeptionell denken und verfügten nicht über bewusstes Wissen in Bezug auf die Gefahren in ihrer Umwelt. Also musste ihnen die Evolution einen Instinkt »einbauen«, der sie per Gefühl von Gefahrenquellen fernhielt. Diesen Instinkt und seine Basis im Gehirn wollen wir hier als *Angstantrieb* bezeichnen (s. Abb. 1).

Der Angstantrieb reagiert auf bestimmte Auslösereize und weckt dann Gefühle von Furcht bzw. Angst. Im weiteren Sinne werden die Begriffe »Furcht« und »Angst« meist synonym benutzt. In der Fachsprache meint Furcht eher die emotionale Reaktion auf konkret im Raum stehende Gefahren. Angst dagegen bezieht sich mehr auf diffuse Bedrohungen, die noch unklar sind oder erst in der Zukunft erwartet werden. Um ein passendes Verhalten zur Gefahrenabwehr vorzubereiten, wird der Körper schon vorsorglich aktiviert. Hierfür sorgt die sogenannte Stressreaktion, die wir noch genauer besprechen.

Welche Gefahrenmomente gab es in der Steinzeit? Zählen wir mal die wichtigsten auf:

- mächtige und räuberische Tiere wie etwa Büffel oder Tiger
- kleine giftige Tiere wie bestimmte Schlangen oder Insekten
- Abgründe bzw. große Höhen, Verbunden mit der Gefahr des Abstürzens
- wankender Grund unter den Füßen, auf dem man den Halt zu verlieren oder einzubrechen droht
- Dunkelheit, tiefe Wasser, Unwetter, Feuer und andere Naturunbilden
- erkennbare Verletzungsgefahr mit der Erwartung von Schmerz und Blutaustritt – wenn einem etwa eine Speerspitze oder ein Büffelhorn zu nahe kommt
- körperliches Aufgehalten-, Bedrängt- und Eingeengtwerden – etwa in Felsspalten, durch Tierherden oder gar in den Schlingen einer Riesenschlange
- Aufenthalt auf großen, freien Flächen, die einen für Feinde gut sichtbar machen

- ungewollte Trennung von der Gruppe – wenn man beim Marsch zurückbleibt und sich womöglich verirrt; ungewolltes Im-Mittelpunkt-Sein mit dem Gefühl, dass alle Blicke kritisch auf einen gerichtet sind, z.B. nach einem Verstoß gegen irgendeine soziale Norm; den Kontakt zur Gruppe zu verlieren oder aus ihr ausgeschlossen zu werden, würde in der Wildnis den Tod bedeuten

All diese potenziell gefährvollen Situationen lösten bei unseren Steinzeit-Vorfahren mehr oder weniger starke Furcht aus. Und auch bei uns finden sich diese Reaktionen weitgehend unverändert. Bei uns modernen Menschen allerdings sind *Hirnrinde* und *Frontalhirn* noch etwas gewachsen, und hier beheimatete »höhere« Funktionen wie Sprache, Fantasie, Denken und Wissensansammlung haben sich sehr stark entwickelt. Entsprechend sind bei uns auch die Angstreaktionen eingebunden in die Prozesse von Fantasie und Denken.

Wir können mit Angst reagieren, wenn wir uns Gefahrensituationen auch nur vorstellen oder wenn das Denken solche Vorstellungen weckt. Auch hier versucht der Angstantrieb im Körper alle Vorbereitungen für intensive Muskelarbeit zu treffen: Das Herz klopft heftiger und schneller, wir empfinden Luftnot und atmen hektischer, die Muskeln spannen sich zitternd an, die körpereigene Klimaanlage springt an und wir beginnen zu schwitzen. Umgekehrt können wir mit dem Denken die Angst aber auch eingrenzen. Wir sehen eine Spinne und schrecken zurück. Dann machen wir uns bewusst, dass es in Europa keine wirklich gefährlichen Giftspinnen gibt, und die Angst lässt wieder nach.

Unsere Reaktions- und Verhaltenstendenzen sind genetisch festgeschrieben. Doch das macht uns trotzdem nicht zu Sklaven unserer Gene. Wir können sie mit Vernunft und Übung modifizieren.

Stress im modernen Alltag

Im Alltag des modernen Menschen erzeugt der Angstantrieb das, was heute als Stressreaktion in aller Munde ist. Allerdings spielen die o.g. urzeitlichen Gefahrensignale, wenn wir in Stress geraten, meist keine offensichtliche Rolle. Moderne Chefs fletschen nur noch selten die Zähne. Der Stress des modernen Menschen wird überwiegend durch Gedanken getriggert. Menge und Höhe der Anforderungen erreichen dann ein Maß, das unausweichlich Gedanken aufkommen lässt wie: »Das ist nicht zu schaffen! Das geht schief! Du wirst versagen! Was werden bloß die anderen denken!« Und obwohl das bei realistischer Betrachtung fast immer falsch ist, sind diese Angstgedanken in der Tiefe mit unseren »Urängsten« verbunden: »Wenn ich versage, verliere ich meinen Job, steige sozial ab, werde von Freunden und Familie verlassen, lande unter der Brücke und werde wohl irgendwann erfrieren.«

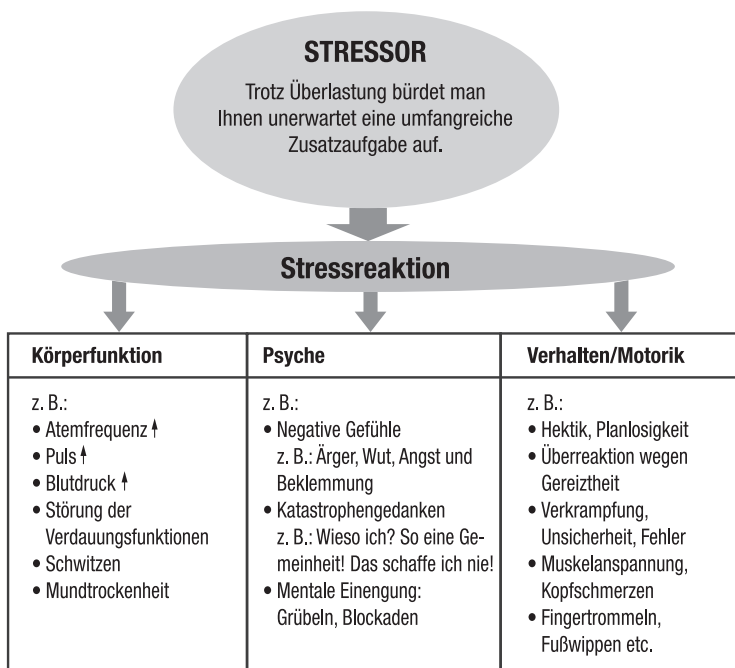


Abb. 2: Die akute Stressreaktion

Abbildung 2 zeigt die verschiedenen Aspekte der Stressreaktion auf. Schon hier wird deutlich, dass Angst und Stress die höheren geistigen Funktionen untergraben: Das Bewusstsein fokussiert sich auf die (vermeintlichen) Gefahren (Tunnelblick), das Denken verliert an Schärfe und Stimmigkeit, man wird planlos und hektisch.

Bei Menschenaffen klingen Stress und Angst ab, sobald die Gefahr aus dem Blickfeld verschwunden ist. Das macht den Weg frei für Regeneration und Erholung. Folgen auf Stress ausreichend lange Phasen der Entspannung, entstehen in aller Regel weder psychische noch körperliche Langzeitschäden.

Bei uns modernen Menschen sieht das leider anders aus. Durch unser begrifflich fundiertes Weltbild und die dadurch ermöglichten Erinnerungs- und Fantasiebilder sind unsere Innenwelten viel reicher und stabiler. Und auch auf erinnerte oder für die Zukunft vorgestellte Gefahren sprechen unsere Stressmechanismen an, wenn auch nicht so intensiv wie auf real präsente Gefahren. Hinzu kommt, dass wir Menschen durch die Evolution auf Fehler- und

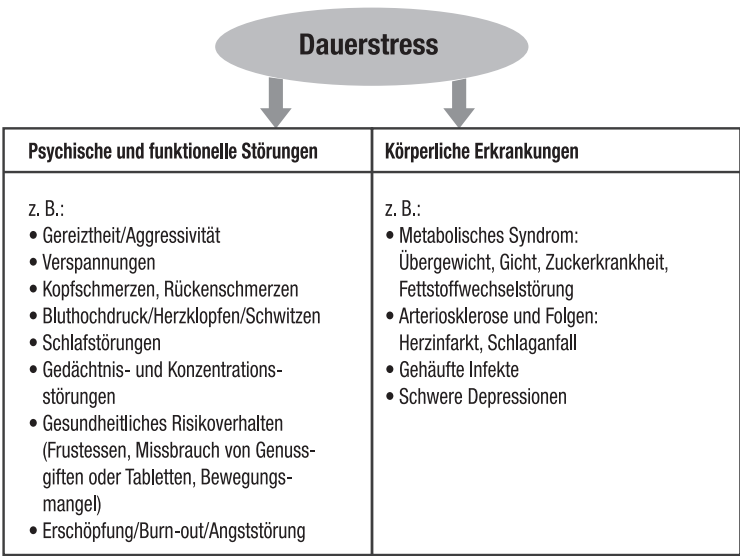


Abb. 3: Dauerstress und seine Folgen

Gefahrensuche programmiert sind. Und so fällt es vielen von uns gar nicht schwer, sich eine Innenwelt voller Leid und Gefahren zu konstruieren, aus der ein hohes Maß an Dauerstress und Angst erwächst. Auf lange Sicht kann ein solches chronisches *Dysstress-Syndrom* durchaus körperliche Erkrankungen begünstigen, aber auch eine Vorstufe von psychischen Störungen wie Burn-out oder Depression sein. Das gilt besonders dann, wenn gesundheitliches Risikoverhalten hinzukommt (Abb. 3).

Gerade bei der Entwicklung von Angststörungen gehört chronischer Stress zu den wichtigsten begünstigenden Faktoren. Bevor wir uns diese Prozesse genauer anschauen, müssen wir den Angstantrieb aber noch in den Kontext des Gesamtgehirns stellen.

Das heiße, emotionale Selbst (Ebene 1)

Das zweigeteilte Gehirn

Wir haben gesagt, dass unser Gehirn im Laufe der darwinschen Evolution geformt wurde. Die Natur arbeitet dabei nicht wie ein Ingenieur, der die Möglichkeit hat, Apparate bei neuen Anforderungen immer wieder von Grund auf neu und optimal zu konstruieren. In der Evolution kann das Alte, schon Bestehende nicht so einfach verändert oder gar abgeschafft werden. Zumeist legt die Evolution auf bestehende Funktionsstrukturen nur immer wieder neue. Dabei muss es zwangsläufig zu Spannungen und Konflikten kommen, wobei sich die älteren Strukturen oft noch lange als die stärkeren erweisen. Ein Beispiel dafür haben wir oben schon angesprochen: Das entwicklungsgeschichtlich junge Denken ist schwach gegenüber den alten Instinkten. Obwohl wir wissen, dass die Spinnen im heutigen Mitteleuropa ungefährlich sind, können die meisten Menschen eine starke Abneigung nicht unterdrücken und manche entwickeln sogar überstarke Ängste (*Spinnenphobie*). Umgekehrt wissen wir, dass Fahren mit Tempo 200 gefährlich ist, und tun es doch immer wieder. Warum? Für unsere Vorfahren war

es vorteilhaft, nach Möglichkeiten zu suchen, mit wenig Kraftein-
satz eine große Wirkung zu erzielen – dementsprechend haben
wir eine angeborene Freude daran. Nirgendwo kann man das bes-
ser ausleben als in einem Sportwagen: kleiner Tritt aufs Pedal, gro-
ßer Sprung nach vorn. In der Steinzeit gab es noch keine Sport-
wagen oder kraftpotenzierenden Maschinen – also musste die
Evolution auch keine Begrenzung für diesen Instinkt in uns ein-
bauen. Und die neue »Vernunft-Bremse« ist eben oft zu schwach
gegen die alte und starke »Effekt-Freude«. Die Urinstinkte unse-
res Steinzeit-Gehirns passen einfach nicht mehr in unsere moder-
ne Lebenswelt, und das Denken hat große Mühe, diese Kluft zu
überbrücken.

*Das entwicklungsgeschichtlich junge Denken ist schwach
gegenüber den alten Instinkten.*

Damit haben wir schon die beiden Funktionsebenen angespro-
chen, in die wir das Gehirn vereinfacht einteilen wollen: Auf
Ebene 1 liegt das *heiße Instinktsystem*, das ich hier, wie schon in
meinen anderen Büchern, als »Selbst« bezeichne. Auf Ebene 2
liegt das *kühle Vernunftsystem*, welches wir »Ich« nennen. Schauen
wir zunächst genauer, wie unser Selbst aufgebaut ist.

Erbantriebe – angeborene Instinkte und Motivationen
Unsere noch nicht zum Denken befähigten Vorfahren durch
Furchtgefühle von den Gefahren ihrer urzeitlichen Umwelt fern-
zuhalten war eine wichtige Aufgabe des heißen Instinktsystems,
aber bei Weitem nicht die einzige. Dieses System, das Selbst,
muss alle Grundfunktionen von Leben, Überleben und Fort-
pflanzung sicherstellen und regulieren. Im Selbst sitzen die Quel-
len all unserer Lebens- und Gefühlsenergien; die Kräfte, die uns
zur Nahrungs- oder Partnersuche antreiben; die Neugier, die neue
Lebensräume erkunden lässt; die Funktionslust, die Bewegungs-
oder Kampfspiele befeuert; die Aggression, die Kraft – auch zum
Kampf gegen überlegene Feinde – verleiht. Da diese Antriebssys-

teme in ihren Grundfunktionen angeboren sind, bezeichnen wir sie als *Erbantriebe*. Den ersten, den Angstantrieb, haben wir schon besprochen. Weitere in unserem Zusammenhang wichtige Erbantriebe sind:

Bevorratungsantrieb: Schon Tiere legen Nahrungsmittelvorräte an oder sammeln allerlei Tand, um das andere Geschlecht zu beeindrucken. Es liegt auf der Hand, dass das Horten von Ressourcen aller Art in Notzeiten dem eigenen Überleben und dem des Nachwuchses dienlich ist. Ebenso klar ist, dass der Gewinn attraktiver und gesunder Sexualpartner und ihrer »guten Gene« die Zukunftschancen des gemeinsamen Nachwuchses steigert. Bei uns Menschen hat sich hieraus das Bedürfnis nach Sicherheit, das Streben nach Wohlstand oder gar Reichtum und Luxus entwickelt.

Statusantrieb: Unsere Vorfahren lebten in sozialen Gruppen und entwickelten eine Tendenz zur Bildung von Hierarchien (»Hackordnung«). Nur wenn einer das Sagen hat, ist ein koordiniertes Zusammenwirken als Gruppe möglich. Bei der Jagd oder der Verteidigung vervielfachen sich dadurch die Kräfte. Außerdem reduziert sich das Konfliktpotenzial innerhalb der Gruppe. Nach einem Kräftemessen ist für längere Zeit klar, an welchem Platz man steht, und es muss nicht bei jeder Gelegenheit neu ausgefochten werden. Der Einzelne entwickelt dann ein Streben, so hoch wie möglich in der sozialen Hierarchie aufzusteigen, denn das wirkt in die gleiche Richtung wie beim Bevorratungsantrieb angesprochen: Status bringt Macht und Einfluss und dies schafft Zugang zu Ressourcen und attraktiven Partnern. Auch beim modernen Menschen ist das Streben nach Status, nach Ruhm oder Macht eine der stärksten Triebkräfte. Von kaum etwas werden Menschen stärker umgetrieben als von der Frage, was andere über sie denken. Das Streben nach und das Prahlen mit Statussymbolen ist weitverbreitet.

Beziehungsantrieb: Beim Kampf um hohe Rangpositionen oder bei der Jagd hilft es, Freunde und Verbündete zu haben. Um viele Nachkommen zu zeugen und ihnen das Überleben zu ermögli-

chen, muss man Bindungen zum Partner und eventuell zur weiteren Familie aufbauen. All das wurde bei unseren entfernteren Vorfahren durch soziale Instinkte geregelt, die auch noch bei unserem Verhalten eine große Rolle spielen. Obwohl der moderne Mensch so viele Ausgleichsmöglichkeiten hat, dass er auch allein halbwegs zufrieden leben kann, wünschen sich die meisten eine Familie oder zumindest einen Freundeskreis.

Diese und weitere angeborene Antriebssysteme sind also Teil des Gehirns bzw. Selbst des modernen Menschen und wirken an unseren Gefühls- und Verhaltensreaktionen mit. Wie der Angstantrieb, so sind auch die anderen Erbantriebe beim Menschen in die Bewusstseinsprozesse eingebunden und lassen sich durch Fantasie und Denken modulieren. Wer z.B. einen Preis gewonnen hat, kann sich seine Leistungen innerlich überhöhend vor Augen führen und platzt auf dem Podium vor Stolz. Er kann sich aber auch bewusst machen, wie flüchtig der Erfolg ist, wie viele andere daran beteiligt waren und wie viel gefährliche Missgunst zur Schau getragener Status weckt. Er wird daraufhin seinen Stolz bremsen und bescheidener vor das Publikum treten.

Zugleich sind unsere Erbantriebe auch untereinander verbunden und können sich durch Gedankenvermittlung wechselseitig aktivieren. Gedanken und Fantasien, die etwa Verarmung, sozialen Abstieg oder Vereinsamung zum Inhalt haben, können den Angstantrieb aktivieren und unsere »Urängste« wachrufen.

Hitzköpfige Reaktionen

In vielen Situationen neigt unser Selbst dazu, mit schnellen und heißen Reaktionen zu antworten. Auch das liegt natürlich an unserer Steinzeit-Vergangenheit, in der viele Gefahren akut und viele Chancen kurz befristet waren. Wer bei einem Angriff nicht augenblicklich heftigste Gegenwehr zeigte, war verloren. Bei Nahrungsfülle galt es, sich den Bauch vollzustopfen und Fettreserven anzulegen – Gefriertruhen gab es noch nicht und die nächste Hungerzeit kam bestimmt.

In heutigen Zeiten ist das nur noch selten hilfreich, oft sogar kontraproduktiv. Das heiße System lässt uns unmittelbar auf die konkret gegebene Situation reagieren. Es weit nichts vom meist komplexen Kontext dieser Situation, es schert sich nicht um die Langzeitfolgen des Verhaltens. So kaufen wir oft gierig bei der erstbesten Gelegenheit, nur um kurze Zeit später viel günstigere Angebote zu finden. Wir reagieren cholerisch auf das Versäumnis eines Kollegen; zu spät erinnern wir uns, dass dessen Frau schwer erkrankt ist. Wir können verführerischen Speisen oder sexuellen Gelegenheiten nicht widerstehen, obwohl die durchaus erahnbar Langzeitfolgen oft dramatisch sind. Wir dreschen unüberlegt rechthaberische oder prahlerische Phrasen, um unseren Status zu erhöhen – doch was am Stammtisch eben noch funktioniert hat, kehrt sich im gehobenen Kreise ins Gegenteil.

Diese Neigung zu heftigen, schnellen und überschießenden Reaktionen wird nun oft noch verstärkt durch Eigenheiten des Denkens, das in seinem spontanen Lauf zumeist eine aufschaukelnde Wirkung hat. Denken spitzt zu, idealisiert, perfektioniert, verabsolutiert, (ber-)verallgemeinert. Es erzeugt auf diese Weise Muss-Vorstellungen in unserer Psyche: »Ich muss unbedingt ein Vermögen dieser oder jener Größe erwerben. Ich muss unbedingt dieses oder jenes Karriereziel erreichen.« Dabei tendiert unser Denken dazu, nach Gefahren und Fehlern zu suchen: »Sein Versprechen reicht mir nicht, ich muss absolute Sicherheit haben, dass er nicht fremdgeht. Ich muss ihn beobachten und kontrollieren.« All das macht Stress und steigert Gefühle, vor allem die negativen. Hinzu kommen sogenannte Teufelskreis-Mechanismen. Hier verbinden sich Teilmomente so, dass sie sich wechselseitig verstärken. Weil die Nervenzellen in unserem Gehirn hochgradig miteinander vernetzt sind, zünden in unserem Denkorgan solche Teufelskreisprozesse sehr schnell. So neigen z.B. Gedanken und Gefühle dazu, sich gegenseitig zu verstärken und regelrechte Gedanken-Gefühls-Lawinen aufzubauen.

Da wird morgens auf dem Gang einer von seinem Chef nicht zurckgegrt. Es entsteht ein ungutes Gefühl, das Gefahr signali-

siert. »Hab ich einen Fehler gemacht? Mag er mich nicht mehr?« Das Denken macht sich nun auf die Suche nach möglichen weiteren erhärtenden Hinweisen auf Gunstentzug vonseiten des Vorgesetzten. »Hilfe, ja!! Er ist seit Längerem nicht mehr so freundlich wie früher!« Jetzt entsteht Angst. Und flugs macht sich das Denken auf die Suche nach Fehlern, die man gemacht haben könnte, und wird natürlich fündig: »Hat er meinen Scherz neulich in der E-Mail für bare Münze genommen? Das muss es sein – diese verfluchten E-Mails, die sind immer so missverständlich!« Und schon drängt die jetzt entstehende Panik das Denken zur Suche nach einer neuen Arbeitsstelle.

In ähnlicher Weise kann man sich natürlich auch in euphorische Zustände hineinsteigern. So kommt es, dass die unreguliert- spontanen Prozesse im Selbst oft einen instabilen, selbstverstärkend auf- oder abschwellenden Charakter haben. Menschliche Gefühle, so lässt sich vermuten, können Intensitäten erreichen, wie sie das Tier nicht kennt: Wut steigert sich zu Hass, Appetit steigert sich zu Gier, Süchte entstehen, Liebes- oder Eifersuchtswahn, Angst steigert sich zur Todesangst. Manche Menschen erleben ihre Stimmungen als einen Wechsel von »himmelhoch jauchzend« und »zu Tode betrübt«. Unser Selbst ist wie ein merkwürdiger Ozean, dessen Wellen umso schneller aufschießen, je höher sie schon sind.

Das kühle, vernünftige Ich (Ebene 2)

Die Selbststeuerungsfunktionen des Ich

Das Selbst ist also zunächst ein aufbrausender Ozean voller Gefühle und Energien aus unseren Erbantrieben. Sie sichern mit heftigen und schnellen Instinktreaktionen das Überleben im Hier und Jetzt. Im Gehirn entspricht dieser Bereich zu großen Teilen dem sogenannten *limbischen System*. Hier hat auch der *Mandelkern* (*Amygdala*) seinen Sitz, der in der populären Literatur oft als Angstzentrum bezeichnet wird. Das limbische System liegt zwischen dem *Hirnstamm*, in dem die elementaren Lebensprozesse

wie Atmung oder Herzfunktion geregelt werden, und der Hirnrinde (*Neocortex*), in der sich höhere geistige Funktionen wie das Denken entwickeln. Der Rindenbereich hinter der Stirn heißt Frontalhirn und gilt als Sitz des Bewusstseins.

In seiner spontan-assoziativen Form hat das Denken wie schon gesagt eine zumeist eher aufpeitschende Wirkung. Unser Selbst wird so zu einer Art Innovationskochtopf. Wenn er brodelte, sind wir spontan und kreativ, sprunghaft und chaotisch. Dies ist gut und wichtig, um Ideen zu haben, etwas Neues zu schaffen, Lösungen für Probleme zu finden, Mut, Zuversicht und Energie für große Projekte zu mobilisieren. Aber für die Umsetzung der Projekte braucht es dann natürlich Fokussierung und Zielstrebigkeit. Deshalb musste sich auf dem Entwicklungsweg zum Menschen ein System zur Kanalisierung und Kontrolle dieses »kreativen Ozeans« entwickeln. Diese Instanz bezeichnen wir als Ich. Es sitzt im Bereich des Frontalhirns und ist zuständig für Bewusstsein, Wille, Konzentration, Selbstkontrolle, systematisches Denken, gedankliches Bewerten und langfristig-strategisches Entscheiden. In der wissenschaftlichen Literatur wird all das unter dem Begriff *Exekutive Funktionen* zusammengefasst – wir werden hier von *Selbststeuerungs-Funktionen* sprechen.

Mithilfe dieser Selbststeuerungs-Funktionen ist das Ich in der Lage, die Energien des Selbst in zielgerichtete Aktivitäten zu kanalisieren – beginnend schon beim Steinzeitjäger, der viele Stunden beharrlich und systematisch an seiner steinernen Speerspitze zu arbeiten hatte, ehe er sich über den Jagderfolg freuen konnte. Das Zusammenwirken von Selbst und Ich wird in Abb. 4.1 beschrieben.

Das Ich kann spontane Verhaltensreaktionen stoppen, es kann aufschießende inadäquate Spontangedanken bremsen und korrigieren, es kann Gefühle abkühlen und unterdrücken oder durch Ablenkung zum Abklingen bringen. Es kann Gefühle durch das bewusste Aufrufen innerer Bilder und Gedanken modulieren. Allerdings ist ein einzelner Gedankenbaustein schwach gegenüber starken Gefühlswellen. Was macht das Ich? Nun, es macht genau

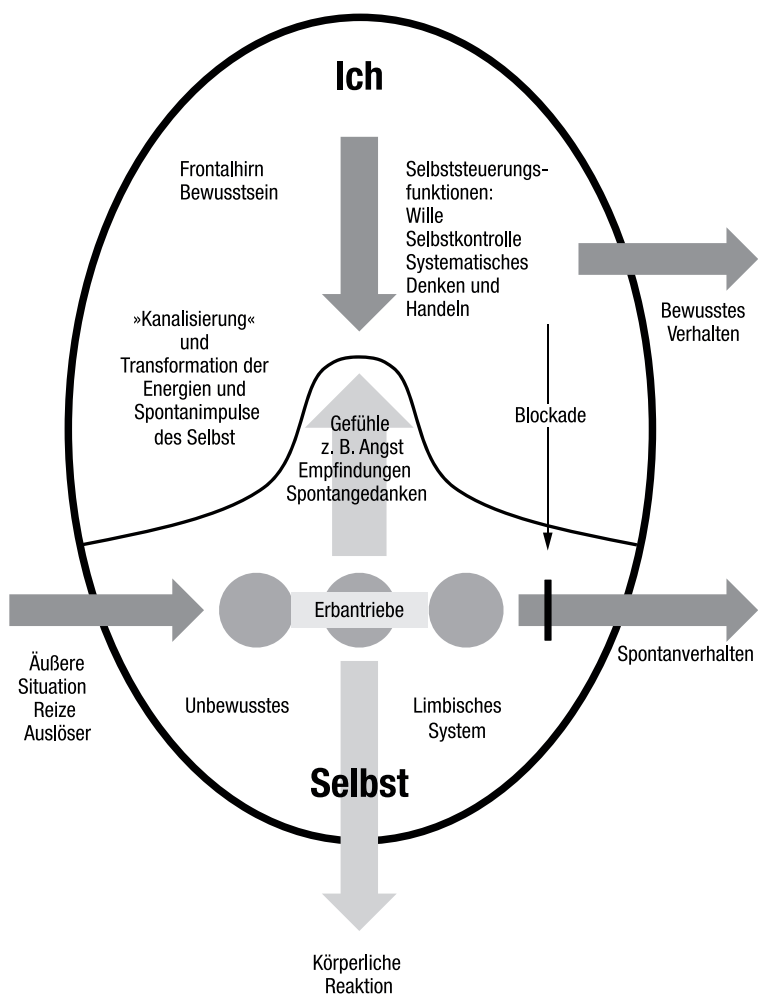


Abb. 4.1: Aufbau der Psyche in drei Schritten: Ich und Selbst

das, was Küstenbewohner gegen die Fluten des Meeres tun: Es baut Dämme, Schleusen und Kanäle. Es baut Strukturen zur Lebensregulierung, die aus unzähligen über die Jahre systematisch gesetzten Gedanken- und Verhaltensbausteinen bestehen oder – besser gesagt – aus deren materiellem Niederschlag in den Gehirnstrukturen.