

Leben mit der ANGST

Angst ist ein zentrales menschliches Grundgefühl, das durchaus auch positive Seiten hat. Wenn dieses Gefühl aber überhandnimmt und unser Leben bestimmt, ist es Zeit, etwas dagegen zu tun. Heute gibt es hocheffektive Methoden der Angstbewältigung.

Die schlechte Nachricht: Ein angstfreies Leben gibt es nicht. Die gute Nachricht: Viele Ängste lassen sich erfolgreich bewältigen. Tatsächlich ist Angst eines unserer Grundgefühle, das uns immer begleitet und das in unterschiedlichen Lebenssituationen und -abschnitten unterschiedliche Inhalte hat. So fürchtet das Kleinkind das Weggehen der Mutter, Schüler und Studenten haben Angst vor Prüfungen, Männer und Frauen fürchten, nicht attraktiv genug für das andere Geschlecht zu sein, und wir alle haben immer wieder Angst zu versagen. „Angst, die der Situation angemessen ist und einen allgemein verständlichen Hintergrund hat, ist evolutionär begründet und wichtig für unser Leben und unser Vorankommen“, sagt der klinische Psychologe Dr. Norman Schmid, der die im Herbst von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse (NÖGKK) für alle Niederösterreicher angebotene Vortragsreihe „Angstfrei und unbeschwert leben“ konzipiert hat (siehe Infokasten). „So ist es etwa äußerst sinnvoll, wenn man sich beim Bergwandern bei einer ausgesetzten Stelle fürchtet oder wenn man ein bisschen Angst vor einer Prüfung hat, denn dies motiviert zur notwendigen Vorsicht oder regt zum intensiven Lernen an, das dann hoffentlich mit dem Bestehen der Prüfung belohnt wird.“

Die „gute“ Angst

So ist also Angst ein sinnvolles Gefühl mit wichtigen, überlebensnotwendigen Schutzfunktionen. Es warnt uns vor möglichen Gefahren und schützt

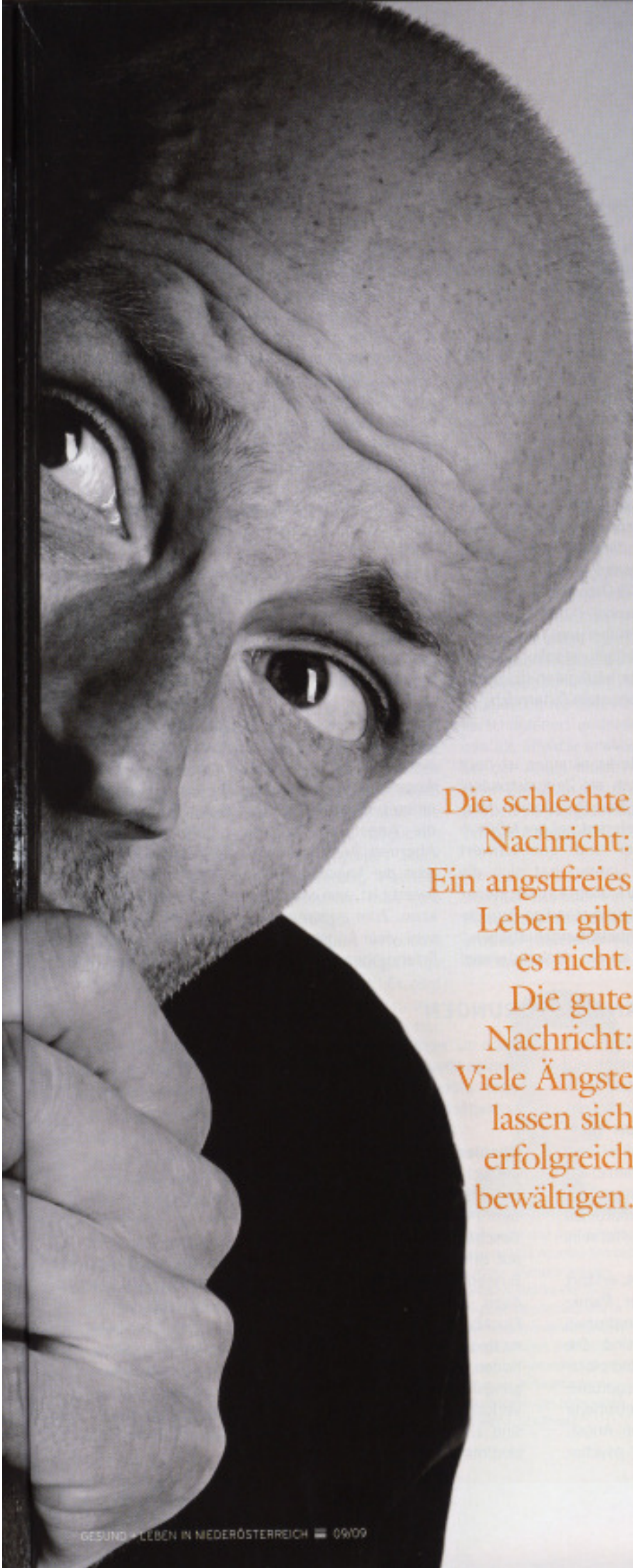
uns vor deren Folgen. Darüber hinaus hat die Angst aber noch weiteres Potenzial, das zum Beispiel schon Friedrich Schiller in der „Bürgschaft“ beschrieben hat:

„Da treibt ihn die Angst, da fasst er sich Mut, und wirft sich hinein in die brausende Flut. Und teilt mit gewaltigen Armen den Strom, und ein Gott hat Erbarmen.“ Moderner ausgedrückt, sagt Psychologin Mag. Natalia Ölsböck, heißt das: „Angst hat eine wichtige Entwicklungsfunktion und ist ein Motivator. Viele Angstzustände, die wir als unbegründet oder übersteigert empfinden, wie zum Beispiel Lampenfieber oder Prüfungsangst, können dennoch angemessen sein, weil sie uns auf Hochtouren bringen, um die angstzerzeugende Situation zu meistern.“ Ölsböck bietet im Rahmen der Kampagne „Ruhe und Kraft für Körper und Seele“ Workshops in allen NÖGKK-Servicestellen in Niederösterreich an (siehe Infokasten). Tatsächlich – so die Expertin – sagen etwa viele Schauspieler und Redner, dass es sie eher beunruhigen würde, kein Lampenfieber zu verspüren, da sie ein gewisses Maß an Spannung brauchen, um eine erfolgreiche Leistung bringen zu können.

Die „schlechte“ Angst

Was ist dieses Grundgefühl Angst eigentlich? Physiologisch gesehen eine starke Stressreaktion mit all ihren biologischen Auswirkungen: In der Alarmphase werden Stresshormone ausgeschüttet, in der Wider-

TEXT: Gabriele Vasak
FOTO: iStockphoto



Die schlechte
Nachricht:
Ein angstfreies
Leben gibt
es nicht.
Die gute
Nachricht:
Viele Ängste
lassen sich
erfolgreich
bewältigen.

VERANSTALTUNGEN

Die genauen Termine und Veranstaltungsorte erfahren Sie in Ihrem nächstgelegenen NÖGKK-Servicecenter (Tel.: 05 08 99 6100) und unter www.noegkk.at. Um Anmeldung wird gebeten!

+ „Angstfrei und unbeschwert leben“

Von 1.10. bis 30.11.2009 veranstaltet die NÖGKK eine Vortragsreihe zu diesem Thema. Mit gutem Grund, denn etwa jeder fünfte Niederösterreicher leidet unter Ängsten, die sein Leben einschränken und seine Lebensqualität beeinträchtigen. Dazu gehören besonders Existenzängste, Angst vor Einsamkeit und sozialer Isolierung, übermäßige Schüchternheit, Angst, Fehler zu machen, Krankheitsangst, Panikattacken, Angst vor Menschenansammlungen oder großen Höhen. Angst ist aber nicht nur eine lästige Plage, sondern auch ein natürlicher und wichtiger Bestandteil unseres Lebens, der uns zum Beispiel davor bewahren kann, uns in gefährliche Situationen zu begeben. Die Vorträge zeigen die verschiedenen Seiten der Angst auf, beschreiben Ursachen und stellen den Teufelskreis der Angst dar. Die Teilnehmer erfahren auch, was sie selbst tun können, um frei von ungesunder Angst und unbeschwert leben zu können. Fallbeispiele beschreiben Selbsthilfestrategien und Behandlungsmöglichkeiten.

Referenten:

Klinische und Gesundheitspsychologen Dr. Norman Schmid, Mag. Boris Zalokar, Mag. Bruno Weidlich und Mag. Alexandra Peternell-Mölzer

+ „Ruhe und Kraft für Körper und Seele“

Von 21.9. bis 2.12.2009 veranstaltet die NÖGKK Schnupperkurse zum Thema mentale Gesundheit und Entspannung, denn der technische Fortschritt und die Schnelllebigkeit unserer Zeit führen dazu, dass immer mehr Menschen unter dem Gefühl leiden, keine Zeit mehr zu haben oder gar fremdbestimmt zu sein wie in einem Hamsterrad, aus dem man keinen Ausweg findet. Bereits jeder vierte Erwerbstätige in Niederösterreich erleidet Burnout-ähnliche Phasen; zwei Millionen Arbeitstage gehen wegen solcher Gesundheitsprobleme verloren. Bei diesen Workshops geht es um leicht erlernbare Entspannungstechniken, praktische Strategien zum Neinsagen, Abgrenzen, Loslassen und Auftanken.

Workshopleiterin: Mag. Natalla Ölsböck, dipl. Psychologin, dipl. Wirtschaftstrainerin, Coach



Klinischer und Gesundheitspsychologe Boris Zalokar: „Sehr hilfreich ist es, sich ganz bewusst die Frage zu stellen, was genau einem Angst macht. Oft ist Angst ja sehr diffus und nicht leicht zuzuordnen.“

standsphase bereitet sich der Körper auf Kampf oder Flucht vor, und in der Erschöpfungsphase erholt er sich, indem er sich wieder entspannt. Ölsböck: „In einem gewissen Maß ist das gesund, und salutogenetisch betrachtet fördert ein gewisses Maß an Angst und Stress auch unsere Gesundheit, sofern wir die damit verbundene Anforderung bewältigen können. Ungesund wird es erst, wenn wir anhaltend und oft solchen Anforderungen ausgesetzt sind und uns nicht dem Stressreaktionsmuster entsprechend verhalten.“

Heute sind sehr viele Menschen Aufgaben ausgesetzt, die sie überfordern, und immer mehr von ihnen reagieren mit inadäquater Angst, weiß Norman Schmid: „Insgesamt leiden im Laufe eines Jahres rund 848.000 Österreicher an einer ernsthaften Angsterkrankung – das sind zehn Prozent der Gesamtbevölkerung. Die unterschiedlichen Formen der Angsterkrankungen sind damit die mit Abstand am häufigsten diagnostizierten psychischen Störungen in Österreich.“

Global verängstigt

Dieser Anstieg der Angsterkrankungen ist nach Ansicht der Experten auch als Zeitgeistphänomen zu verstehen, sagt der Psychologe Mag. Boris Zalokar, ebenfalls Referent bei der NÖGKK-Vortragsreihe „Angstfrei und unbeschwert leben“: „In den letzten Jahren hat sich die Arbeitswelt sehr verändert. Man fordert immer mehr Flexibilität, Mobilität und ständige Erreichbarkeit, und die Mehrfachbelastungen steigen.“ Als eine Ursache sieht er die Globalisierung:

„Betriebe verändern sich in ihrer Struktur, ihren Regeln und Zielen, und da wird oft auch mit den Mitarbeitern anders umgegangen: Nicht selten geht der direkte persönliche Kontakt zum Gegenüber verloren, man kommuniziert nur mehr über die verschiedenen Telekommunikationswege, und all das führt bei vielen Menschen zu einer großen Verunsicherung, die oft mit Angst einhergeht.“

Die Experten unterscheiden übrigens drei Grundformen von Angst, die mit Arbeit und Beruf in Zusammenhang stehen: die Leistungs- und Versagensängste, die Existenzängste (die im Zuge der Wirtschaftskrise der letzten beiden Jahre deutlich zugenommen haben), und die sozialen Ängste, wie etwa die Angst, sich einem Kollegen oder Vorgesetzten gegenüber nicht behaupten zu können. Vor allem letztere Angstform führt oft zu einem fatalen Vermeidungsverhalten, das den Teufelskreis der Angst weiter verstärkt.

Wer verfällt der Angst?

Fragt sich noch, ob es Menschen gibt, die besonders gefährdet sind, der Angst zu verfallen. Natalia Ölsböck: „Es gibt zum einen angeborene Ängste, die zunächst auch normal sind und meist einen typischen Fluchtreflex auslösen, wie z. B. die Angst vor Schlangen oder vor einem Abgrund. Aus Zwillingstudien wissen wir auch, dass die Angstdisposition zu 30 bis 50 Prozent vererbt ist, also eine Angstneigung veranlagt sein kann. Zum anderen wissen wir aber auch, dass sehr viele Ängste erlernt sein können: durch die Erfahrungen, die wir machen, durch die Art und



DIE WICHTIGSTEN FORMEN VON ANGSTSTÖRUNGEN

- + Generalisierte Angststörung:** Darunter versteht man anhaltende Symptome von Angst, die sich nicht auf bestimmte Situationen beschränken. Dabei treten z. B. anhaltende Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle oder Oberbauchschmerzen auf. Wenn diese Ängste konkretisiert werden, kreisen sie oft um nächste Angehörige, denen etwas zustoßen könnte, oder sie betreffen das Gefühl einer Vorahnung. Solche Ängste können von weiteren Symptomen wie z. B. depressiven Verstimmungszuständen begleitet sein.
- + Panikstörungen:** Wer unter Panikstörungen leidet, erfährt immer wieder schwere impulsive Angst- oder Panikzustände, die sich nicht auf bestimmte Situationen beschränken und deshalb nicht vorhersehbar sind. Die Symptome können unterschiedlich sein. Typisch sind plötzliches Herzklopfen, Brustschmerzen, Erstickungsgefühle, Schwindel und das Gefühl der Entfremdung. Betroffene leiden oft unter der massiven und unmittelbaren Angst, sofort zu sterben, die Kontrolle zu verlieren oder psycho-

tisch zu werden. Diese Anfälle dauern in der Regel nur wenige Minuten, manchmal etwas länger. Da die Situationen aber plötzlich und unberechenbar auftreten, entsteht schließlich ein Teufelskreis der „Angst vor der Angst“.

- + Phobien:** Zu den phobischen Störungen gehören Ängste, die sich auf ganz bestimmte Dinge oder Situationen richten. Die bekannteste ist die Platzangst, die Angst vor offenen Plätzen, Angst, das eigene Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, sich in eine Menschenmenge oder auf öffentliche Plätze zu begeben oder allein in Zügen, Bussen oder Flugzeugen zu reisen. Betroffene neigen oft dazu, in solchen Situationen sofort einen möglichen Fluchtweg zu suchen. Weil sie fürchten, keinen Fluchtweg zu finden, meidet die Person die angstausslösenden Situationen, was eine zunehmende Einschränkung ihrer Bewegungsfreiheit zur Folge hat. Dies führt nicht selten zum Verlust des Arbeitsplatzes. Andere phobische Störungen sind z. B. Spinnenangst, Mäuseangst oder die Angst, in bestimmten Situationen zu erröten.

Weise, wie wir erzogen wurden und wie die Umwelt in der Kindheit auf uns eingewirkt hat.“ Ölsböck betont, dass es ganz besonders vom Bewältigungsverhalten abhängt, ob sich in Folge eine Angststörung entwickelt oder nicht: „Es geht darum, wie man – auch im Nachhinein – eine Situation bewertet, ob man Unterstützung und erforderliche Ressourcen hat, also ob man sich hilflos und machtlos ausgeliefert fühlt oder eben nicht.“ Tatsächlich kann das Gefühl der Hilflosigkeit generalisieren, also auf andere Situationen übertragen werden, und so kann ein Mensch nach und nach immer hilfloser und ängstlicher werden.

Aus dem Teufelskreis aussteigen

Aus diesem Teufelskreis kann man allerdings auch wieder aussteigen, und heute gibt es hoch-effiziente psychologisch-psychotherapeutische Methoden, die dabei helfen. Das Wichtigste dabei ist die aktive Mithilfe und Mitarbeit des Betroffenen, weiß Boris Zalokar: „Sehr hilfreich ist es zunächst, sich ganz bewusst die Frage zu stellen, was genau einem Angst macht. Oft ist Angst ja sehr diffus und nicht leicht zuzuordnen, aber wenn man sich mit Hilfe eines außenstehenden Experten der Frage stellt, was einem den Schweiß auf die Stirn treibt, das Herz rasen und die Nackenhaare aufstellen lässt und zu möglichen Antworten kommt, ist schon ein großes Stück gewonnen.“ Dann geht es darum, nachzuschauen, bei welchen Gelegenheiten man zum fatalen Vermeidungsverhalten neigt.

Erfolgreiches Angstmanagement erfordert übrigens in vielen Fällen keine langjährige Psychotherapie, erklärt Norman Schmid: „Es geht ja nicht darum, Persönlichkeitsstrukturen zu verändern, sondern darum, mit psychologischen Strategien und Selbstmanagement Methoden zu erlernen, die es einem erlauben, die Angst zu bewältigen. Dazu gehört auch das Wissen über die körperlich-geistigen Zusammenhänge beim Phänomen Angst, und wann Angst noch normal ist und wann sie krankhaft oder schwer beeinträchtigend wird.“ Außerdem sei es wichtig, eine gewisse Ängstlichkeit zuzulassen.

Mit Entspannung zu Gelassenheit

Beim Bewältigen von Angst spielen gedankliche Bewertungen eine zentrale Rolle. „In der Therapie werden angstverstärkende Denkmuster identifiziert und in konstruktive Bewertungen umgewandelt. Man lernt, negative Gedanken zu positivieren, hilfreicherer zu verändern, um gelassener bleiben zu können“, erklärt Norman Schmid.

Ganz entscheidend für den Erfolg einer Angsttherapie ist auch das Erlernen von Spannungsmustern. „Da die Angst sehr körperlich ist, d. h. mit starken körperlichen Sensationen einhergeht,

setzen die entsprechenden Entspannungsmethoden auch auf der körperlichen Ebene an“, sagt Schmid. „Als besonders hilfreich erwiesen haben sich das computerunterstützte Biofeedback, die progressive Muskelentspannung nach Jacobson und diverse Atemtechniken.“ Im Schnitt sei mit 15 therapeutischen Einheiten ein deutlicher Erfolg zu erzielen.

Mother's little helpers

Wenn diese Methoden nicht helfen, wenn jemand also unter ganz massiven Ängsten leidet, kommen mitunter auch Medikamente zum Einsatz. Nötig ist dies, wenn Betroffene so stark von der Angst beeinträchtigt sind, dass sie sich schwer tun, die psychologischen Methoden umzusetzen. Denn ist der Kopf voll von Angst, ist kein Platz mehr für konstruktive Auseinandersetzung. Experten setzen dann vor allem Antidepressiva ein. Diese Medikamente, die ursprünglich nur für die Behandlung von Depressionen erforscht und zugelassen wurden, haben sich nämlich auch bei verschiedenen anderen psychischen Erkrankungen als effektiv erwiesen. Eingesetzt werden sie bei der Angst meist nur vorübergehend – über einen Zeitraum von etwa sechs Monaten. Danach werden sie langsam ausgeschlichen und schließlich ganz abgesetzt.

Reden Sie darüber!

Zum Schluss noch ein Wort zur gesellschaftlichen Bewertung der so weit verbreiteten Angst. Ein großes Problem für viele Betroffene ist die Tatsache, dass es in unserer Welt, die auf Funktionieren



Klinischer und Gesundheitspsychologe Norman Schmid: „In der Therapie werden angstverstärkende Denkmuster identifiziert und in konstruktive Bewertungen umgewandelt. Man lernt, negative Gedanken zu positivieren, hilfreicherer zu verändern, um gelassener bleiben zu können.“

um jeden Preis aufgebaut ist, nur sehr eingeschränkt offenen Umgang mit der Angst gibt. „Angst zu haben ist etwas Verpöhtes, über Angst spricht man nicht, man gibt sie nur ungern zu, denn sie wird in erster Linie als Schwäche empfunden“, sagt Norman Schmid. Viele Betroffene versuchen daher lange Zeit, sich „am Riemen zu reißen“ und der Sache nicht nachzugehen. Aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo die Angst übermächtig wird und alles überlagert, und dann kann man sie nicht mehr verleugnen. Die Experten raten daher dringend, sich auch anderen gegenüber zu öffnen und das Gespräch zu suchen. Oft geht es ja auch darum, eine Botschaft aus dem eigenen Innersten zu entziffern, und das kann nur gelingen, wenn die Bereitschaft dazu gegeben ist.

Psychologe Schmid: „Krankhafte Angst ist heilbar, aber man darf die Augen nicht vor ihr verschließen oder versuchen, ihr Auftreten zu verhindern, indem man bestimmte Situationen meidet. Bei Angst geht es um Selbsterkenntnis. Darüber zu reden ist die Eintrittskarte für eine erfolgreiche Angsttherapie.“



Psychologin Mag. Natalia Ölsböck: „Angst hat eine wichtige Entwicklungsfunktion und ist ein Motivator.“