





## **LAMPEN- FIEBER**

**»» ULRICH TUKUR,  
SCHAUSPIELER  
UND SÄNGER**

Seine Nervosität legt sich,  
wenn er das erste oder  
zweite Lied gesungen hat.  
»Man muss loslaufen, dann  
**fliegen viele Ängste weg.**«

**NUR  
MUT!**

eder Mensch kann lernen, seine  
**UNNÖTIGEN ÄNGSTE UND  
UNSICHERHEITEN** zu beherrschen.  
Wirksame Behandlungen  
gibt es genügend



## AGORA- PHOBIE

» UDO DRAEGER  
LITT UNTER  
PANIKATTACKEN

Der Mechatroniker aus Freiberg hat seine Ängste vor Orten (Agoraphobie) wie Straßenkreuzungen mit der **Konfrontations-therapie** besiegt.

**S**andra Borgmann\* steht in Tränen aufgelöst vor ihrem Koffer. Sie zittert. Jedes Mal bevor die erfolgreiche Unternehmensberaterin auf Reisen geht, spielt sich beim Packen des Koffers das gleiche Drama ab. „Es klingt verrückt, aber ich habe irrsinnige Angst, etwas Überlebenswichtiges zu vergessen“, erklärt sie ihre Gemütslage nach solchen Momenten.

Für den Psychotherapeuten Harry Siegmund klingt Sandra Borgmanns Problem ganz und gar nicht verrückt, als sie ihn in seiner Praxis in der Hamburger Innenstadt aufsuchte. „Die Klientin versteht durchaus, dass es nicht um Leben und Tod geht, nur weil sie die Nagelfeile vergessen hat“, erklärt der Psychologe. Doch im Moment der Panik nützt das Wissen nichts. Die 48-Jährige suchte einen neuen Weg, um sich von ihrem Problem zu befreien.

\*Name geändert

## Unsere Ängste

Wovor sich Menschen fürchten in Prozent



### Lieber nicht!

Reden zu halten und große Höhen bereiten am häufigsten Stress

Quelle: W. Morrow, The Book of Lists

Das Gefühl von Nervosität und Anspannung kennt jeder. Wenn man beispielsweise einen Vortrag halten soll oder in das Büro des Chefs gerufen wird. Doch für viele wird diese körperliche Alarmreaktion zum dauerhaften Begleiter. Angst behindert nicht nur die Karriere. Auch im Alltag verstricken sich Betroffene in Ausflüchte und Vermeidungsaktionen.

17 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum leiden regelmäßig an unbegründeten Ängsten, davon geht Borwin Bandelow, Präsident der Gesellschaft für Angstforschung, aus. Nach Depression und Alkoholismus sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung. Frauen sind öfter betroffen als Männer. Interessanterweise sucht das starke Geschlecht eher einen Therapeuten auf – weil die Kluft zwischen dem eigenen Rollenverständnis und dem unangenehmen Gefühl der Schwäche besonders groß ist.

„Angststörungen lassen sich ausgesprochen gut behandeln“, sagt Angelika Erhardt-Lehmann, Leiterin der Angstambulanz des Münchner Max-Planck-Instituts für Psychiatrie, und macht allen Mut, die sich seit Jahren mit ihren geheimen Blockaden herumschlagen. Die Erfolge sind deutlich besser als bei anderen psychischen Problemen. Neben der klassischen Verhaltenstherapie können Patienten heute auch ungewöhnliche Abkürzungen nehmen: mit einer SOS-Checkliste trainieren oder sogar über die Bewegung der Augen Heilung erzielen.

Eine Variante dieser Methode namens Wingwave hat der Psychologe auch bei Sandra Borgmann eingesetzt. In der Therapiesitzung musste sich Borgmann in die Situation beim Kofferpacken hineinversetzen. Siegmund sprach mit ihr darüber und testete währenddessen die Muskelspannung ihrer Hand. So stellte er fest, welche biografischen Erlebnisse Borgmann am meisten belasten. Aus dem Gespräch ging hervor, dass sie als Vierjährige mit ihrer Mutter überstürzt vor dem gewalttätigen Vater ins Ausland flüchten musste.

Dann bat Siegmund seine Patientin, mit ihren Augen seinem Zeigefinger zu folgen. Vor ihrem Gesicht bewegte er ihn hin und her. Ziemlich schnell, von links nach rechts und von rechts nach links. Immer wieder, zu jedem Gedanken, der ihr Angst macht. Dieser zentrale Teil des Coachings, das sogenannte Winken, erinnert an die Zauberhandlung eines Schamanen. Doch die Methode ist erfolgreich und wissenschaftlich bewiesen.

Sie leitet sich von der sogenannten EMDR-Methode ab und simuliert im Wachzustand die Augenbewegungen von REM-Phasen, die normalerweise im Traumschlaf ablaufen. Schlechte Erinnerungen sollen im Gehirn dadurch verarbeitet werden.

Bei Borgmann begann sich schon nach wenigen Sitzungen der Knoten zu lösen. „Der Gedanke an die nächste Reise löst in mir nicht länger Panik aus, sondern Vorfreude“, sagt

sie heute. Psychologen von der Universität Hamburg konnten mit dieser Methode auch Prüfungsangst mit zwei Stunden Wingwave-Coaching lindern.

Über 500 Formen der Angst kennt die Psychologie. Eine Spinnen- oder Hundephobie sind sehr verbreitet. Manche Menschen bekommen Zustände, wenn sie in einem Raum mit vielen Leuten zusammengepfercht sind, andere versetzt ein leerer Platz in Panik. Aus Angst vor plötzlichen Panikattacken hatte Udo Draeger sogar das Autofahren aufgegeben. Mit seiner Agoraphobie, einem Unwohlsein an bestimmten Orten, traute er sich beim Skifahren nicht mehr in eine Gondel. Nahm er in Hochhäusern den Aufzug, begann sein Herz zu rasen, und die Vernunft war außer Kraft gesetzt.

**Vor allem kreative und begabte Menschen leiden unter wiederkehrenden Ängsten** – dafür gibt es viele prominente Beispiele. Schauspielerin Winona Ryder hat seit ihrer Jugend Panikattacken und muss sich immer wieder dagegen behandeln lassen. Die Sängerin Adele hat zugegeben, jedes Mal tausend Tode zu sterben,

bevor sie eine Bühne betritt. Fußballstar David Beckham ist ein Ordnungs-Freak, im Fachjargon Ataxophobiker genannt. Bei Unordnung verliert er die Nerven, wenn eine Socke fehlt oder er ein Hotelzimmer mit ungerader Zahl bekommt. Doch wo verläuft die Grenze zu einem Tick? „Eine Angsterkrankung liegt dann vor, wenn der Leidensdruck so hoch ist, dass er die Lebensführung dominiert“, sagt Psychologe Siegmund.

**Wer glaubt, nur labile Charaktere und Hasenherzen litten unter Ängsten, der irrt.**

Das beste Beispiel dafür ist Felix Baumgartner. Vor seinem Stratosphärensprung aus rund 39000 Kilometer Höhe plagte den Österreicher weniger die Angst vor dem Fall. Im FOCUS-Interview ab Seite 92 sagt Baumgartner: „Das Problem war der Raumanzug. Nach zehn Minuten war das so ein beklemmendes Gefühl, dass ich dachte, ich sterbe. Für mich war das die Hölle.“

Eigentlich sind Ängste ein Geschenk der Evolution. Gefahren zu erkennen und ihnen ausweichen zu können ist eine wichtige Errungenschaft der Menschheit. Selbst bizarre Phobien wie zum Beispiel die Katzenangst, die Julius Cäsar oder auch Napoleon quälte, enthalten ein Stück Urzeitgedächtnis in sich – die Erinnerung an die Bedrohung durch Raubtiere, auch wenn sie, wie in diesem Fall, auf Minigröße geschrumpft sind.

Die Angst ist eines der ältesten Gefühle der Welt. Sie entsteht in einem entwicklungs geschichtlich frühen Kern des Gehirns, dem limbischen System. Dort alarmieren Signale der Sinnesorgane in Bruchteilen von Sekunden den sogenannten Mandelkern, die Amygdala. Sie gibt das Startsignal, regt andere Hirnbereiche an, den Körper mit Stresshormonen zu überschwemmen.

Das löst den archaischen Flucht-oder-Kampf-Reflex aus: hoher Blutdruck und schneller Puls. Die Muskeln erreicht ein Energieschub. Schweißausbrüche machen die Haut glitschig, also schwer zu fassen. Das Denken ist weitgehend ausgeschaltet. Wer überleben will, muss blitzschnell reagieren. Das ist der ursprüngliche Sinn des Programms.

Sigmund Freud hatte die Ursache der Angst vor allem in einem inneren Konflikt gesehen, etwa zwischen Gewissen und Begierde. Er selbst konnte seine eigene Angst vor Herzversagen nicht ►



## » Am Ende der Therapie kann der Sportler seine Gedanken kontrollieren«

**Mike Gervais**

Der kalifornische Psychologe coachte Felix Baumgartner



## Augen auf

Psychologen in den USA hatten Ende der 80er-Jahre entdeckt, dass rhythmische Augenbewegungen psychisch entlastend wirken. Daraus entwickelten sie **das Therapieverfahren EMDR**, das durch Augenbewegungen die beiden Gehirnhälften synchronisieren soll. Psychologen versuchen so, Erfahrungen eines Traumas zu mildern. Obwohl die neurologischen Hintergründe nicht geklärt sind, zeigt EMDR verblüffende Erfolge.

überwinden. „Peinlich für einen Medicus“, schrieb er an einen Zeitgenossen.

Heute ist klar, dass die Entstehung der Angst ein sehr komplexes Geschehen ist, ein Mix aus Vererbung, unbewusstem Lernen und äußeren Reizen. Hirnforschung und bildgebende Verfahren haben in den vergangenen zehn Jahren das Verständnis von Angststörungen enorm wachsen lassen.

Die funktionelle Magnetresonanztomografie zum Beispiel macht die Vernetzung der Schaltkreise im Gehirn sichtbar. Sie zeigt, dass der reflexhafte Angstalarm viel schneller abläuft, als der Verstand gegensteuern kann. Die Kontrollzentren der Hirnrinde, wo die Sinnesreize überprüft und bewertet werden, können die überschießenden Reaktionen im Gefühlszentrum zwar bremsen. Doch nur, wenn die Nervenbahnen zwischen beiden Regionen genügend ausgeprägt sind. Mit etwas Übung kann man dieses neuronale Netz verstärken – also die Angst bis zu einem gewissen Grad „verlernen“. Das ist das Trainingsziel bei einer Verhaltenstherapie.

**Wie ängstlich ein Mensch durchs Leben geht, entscheidet sich zu weiten Teilen schon im Mutterleib**, über die Botenstoffe im Blutkreislauf der Schwangeren: Je nervöser die Mutter ist, desto mehr wird es auch ihr Baby. Mehrere Langzeitstudien, im Säuglingsalter begonnen, zeigen, dass Ängstlichkeit schon in den ersten Lebensmonaten erkennbar wird und sich als Persönlichkeitsmerkmal bis ins Erwachsenenleben äußerst stabil hält.

Selbst wenn im Lauf der Jahre viele positive Erfahrungen gemacht werden. Solche Angstpersönlichkeiten, die schon als Baby häufig weinten und verunsichert waren, weisen ihr Leben lang eine spezielle Hirnstruktur mit besonders intensivem Aktivitätsmuster auf.

Eltern sollten in solchen Fällen aus der Not eine Tugend machen und auf die Ängste ihrer Kinder beruhigend eingehen, rät Jürgen Margraf, deutscher Panikexperte und Professor an der Ruhr-Universität Bochum. Der Versuch, Angstkinder zu disziplinieren, verstärke deren Unsicherheit nur.

Vierzig Prozent der Angststörungen, zeigen Studien an Zwillingen, haben eine erbliche Komponente. Doch die genetischen Grundlagen sind komplex, ein einzelnes Angstgen existiert nicht. „Wir haben Genvarianten auf dem Chromosom 12 gefunden, die das Risiko für eine Angststörung erhöhen, etwa durch

Veränderungen im Ablauf der körpereigenen Stressreaktion“, sagt die Forscherin Angelika Erhardt-Lehmann. „Aber es gibt noch viele andere Einflüsse, die auf das Erbgut einwirken: Lebensgewohnheiten, Krankheiten, Traumata.“ Eine besonders wichtige Rolle scheinen Trennungsprozesse zu spielen, das in bestimmten Entwicklungsphasen lebensbedrohliche Gefühl, alleingelassen zu werden.

Es gibt viele Ansätze, Angst zu bekämpfen. Trotzdem werde etwa die Hälfte der Betroffenen nicht behandelt, bedauert der Göttinger Angstexperte Borwin Bandelow. Ihr Risiko, in Depression oder Sucht abzugleiten, sei groß. Sich der Angst zu stellen, sei daher die einzig wirksame Strategie.

**Gerade bei sozialen Ängsten greifen die Betroffenen jedoch zu falschen Strategien.** Sie nehmen allen Mut zusammen, gehen auf große Partys und fühlen sich als Versager, wenn sie mit niemandem ins Gespräch kommen. Doch Psychologen können auch Schüchternheit, zu der sich 40 Prozent der Menschen bekennen, kurieren.

Am Shyness Research Institute an der US-University in New Albany/Indiana, haben sie eine Methode gezielt für den Abbau von Unsicherheiten entwickelt. „Der soziale Umgang lässt sich viel erfolgreicher auf Treffs mit Freunden erlernen“, sagen die Wissenschaftler. Auch am Arbeitsplatz kommen Schüchtere eher mit kleinen Schritten zum Ziel. Ein Gespräch mit Kollegen über das Wetter dient als Training für den späteren ▶

# 80 %

**der Panikstörungen sind durch Konfrontationstherapie heilbar**

# SOS-Plan gegen die Panik

Inspiziert von der Hirnforschung, hat der **US-Psychiater Julian Ford\*** die SOS-Strategie entwickelt

## 1.

**STOPP das Negative:** Im Moment der Angst spült der Hippocampus vergangene Erfahrungen aus den Tiefen des Gehirns hervor – bevorzugt negative. Etwa: „Der Chef behandelt mich schon immer wie einen Idioten.“ Der Reflex lässt sich jedoch sekundenschnell stoppen.

## 2.

**ORIENTIERE dich um:** In unserem Gedächtnis befinden sich auch Erinnerungen, die beruhigend wirken. Diese können wir mit etwas Übung gezielt wachrufen. Beispiel: Die Besprechung mit dem Chef ist weniger beängstigend, wenn wir uns an frühere Erfolge erinnern.

## 3.

**SELBST-ANALYSE hebt Selbstvertrauen:** Wer eine Angstsituation erfolgreich bewältigt, sollte den Erfolg innerlich feiern. Das fördert Selbstvertrauen. Wenn sich im Bewusstsein verankert, dass wir mit unseren inneren Stärken die Kontrolle wahren können, lenken wir den Umgang mit Stress langfristig auf gesündere Bahnen. Ford: „Anstatt unsere Reflexe die Oberhand gewinnen zu lassen, greifen wir regulierend in unsere Reaktionen ein.“ Es sei wichtig, die SOS-Strategie auch in alltäglichen Stressmomenten immer wieder zu praktizieren. Dann seien wir für extremere Situationen gewappnet. Mit der Methode hat Ford sowohl Patienten mit schwerem posttraumatischem Stress-Syndrom sowie Personen mit Alltagsängsten geholfen.

\*Julian Ford und Jon Wortmann, Hijacked by your brain. Sourcebooks, 2013



## FLUG- ANGST

Schon beim Gedanken ans Fliegen spüren viele Betroffene körperliche Angstsymptome. **Das beste Gegenmittel ist eine Verhaltenstherapie.** Psychologen bieten Flugangstseminare an und begleiten einen beim Flug.

Vortrag vor der gesamten Mitarbeiter-schaft.

Ein besonders hoffnungsvolles Therapie-Element gegen Ängste aller Art ist Sport – am besten in Kombination mit einer Psychotherapie. Paradoxaerweise meiden Menschen mit Angststörungen häufig Sport, da sie den erhöhten Puls-schlag und den schnelleren Atem als bedrohlich empfinden. Doch Studien zeigen, dass schon zwei- bis dreimal moderates Training wöchentlich ausreicht, um die Probleme deutlich zu lindern. Daher will Andreas Ströhle, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité Berlin, bei seiner Forschung die Gesprächstherapie von der Couch aufs Ergometer verlegen.

**Auch Medikamente können die Behandlung von Ängsten verbessern.** Zum Beispiel scheint das Antibiotikum D-Cycloserin den Prozess des „Verlernens“ eines Angstreizes zu unterstützen. Vor allem gegen Panikattacken und Höhenangst kommt es zum Einsatz. Jetzt soll eine Studie an der Angstambulanz der Charité klären, ob es auch gegen die Platzangst, Agoraphobie, hilft.

Wer eine Angststörung hat, muss sich nicht jahrelang auf die Couch legen und das Unterste seiner Seele nach oben holen. Im Gegenteil. Die Kognitive Verhaltenstherapie bemüht sich um nachhaltigere Beeinflussung der Psyche. Das Prinzip: Der Patient macht sich typische Gedanken- und Handlungsmuster bewusst. Dann versucht er, sie durch andere, weniger selbstschädigen-

de zu ersetzen. Diese Umstrukturierung des Gehirns ist auch Teil der in den USA entwickelten Mind-Body-Medizin, eine Mischung aus Entspannung, Meditation, Atemtechnik und Lebensstilmedizin. Durch solche Übungen lässt sich das Gehirn beeinflussen, die Stressreaktion wird abgeschwächt.

**Mehr Erfolg als die klassische Psychoanalyse haben moderne Kurztherapien,** die das Gehirn – ähnlich wie bei einer Allergie – desensibilisieren. Schritt für Schritt werden die Betroffenen kontrolliert mit Angstreizen konfrontiert und können diese nach einer Weile immer besser verkraften. Die Angst ist dadurch zwar nicht kuriert, aber sie lässt sich leichter beherrschen. Goethe zum Beispiel bestieg immer wieder das Straßburger Münster, um – erfolgreich – seine Höhenangst zu bewältigen.

Der berühmte amerikanische Psychologe Mike Gervais konnte letztlich Felix Baumgartner die Angst vor dem Anzug nehmen. Ganz langsam führte er den Extremsportler an die starre, schwere Schutzhülle heran. Zuerst bedeckte er seine Füße, dann die Beine, bis schließlich der Helm aufgesetzt und das Visier geschlossen wurde. Am Ende galt es, eine Panikattacke im Raumanzug zu überstehen. „Du musst darin schlafen“, forderte Gervais. So schlimm die Angst dabei auch war, sein Schützling lernte: Ich überlebe. ■

PETRA THORBRIETZ/ELKE HARTMANN/  
SILVIA SANIDES/CLAUDIA GOTTSCHLING