

# Angst - und Panikgefühle

DP Dr. Knud Eike Buchmann

---

## Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

in der Sektion Klinische Psychologie  
des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)

Internetseite: [www.Entspannungsverfahren.com](http://www.Entspannungsverfahren.com)

Das Merkblatt bitte kopieren und weitergeben.

---

### Einleitung

Angst könnte als **die** seelische Krankheit unserer Zeit betrachtet werden. Angst erleben wir sehr deutlich körperlich: Herzrasen, Ohrensausen, der Schweiß bricht aus, wir fühlen uns fast wie am Hals gewürgt, Schwindel, Übelkeit und hektischer Atem ("Hyperventilation") sind typische Kennzeichen einer Angst- oder gar Panikattacke.

Menschen können vor allem Angst haben: vor Tieren und Gegenständen, vor Dunkelheit und Feuer, vor Menschen und dem Sprechen in der Öffentlichkeit, vor Höhlen und Bakterien, vor Fremden und Neuem, vor geschlossenen Räumen und davor, verrückt zu werden... Einerseits sind Angst-Objekte *außerhalb von uns* -und andererseits machen uns Gedanken und Empfindungen *in uns* verrückt.

Woran wir leiden, ist das Ausmaß der Angst! Eine geringe Ängstlichkeit kann Signalwirkung haben; sie kann uns motivieren, etwas zu verändern, zu verbessern. Angst in uns deutet auch auf eine mögliche Gefahr hin. Im Tierreich veranlassen natürliche Angstsignale das Tier zur Flucht, zur Schreckstarre oder auch gelegentlich zum Angriff.

### Viele Menschen leiden an Angst

Viele Menschen leiden heute an einer ganz allgemeinen, nicht näher benennbaren Angst -einer existenziellen Angst. Sie kann sich in Schüchternheit und Verstimmung äußern, aber auch in Zukunftssorgen und ständiger Gereiztheit. Wir kennen oft nicht die wirklichen Quellen für solche Ängste- aber wir finden immer wieder gute Gründe für unser missmutiges Erleben. Hier soll es aber um die klar definierten Ängste gehen. Nun sind nicht die ausgesprochen seltenen Katastrophen -Ereignisse das Hauptproblem von überängstlichen Menschen; es sind in erster Linie die Gedanken oder Befürchtungen, dass etwas ganz Schlimmes geschehen könnte.

### Angst ist oft Angst vor dem Tod

Der Mensch hat die Sicherheit tierischer Instinkte verloren: Er kann nicht mehr psychobiologisch "richtig" handeln. Er muss - oft mühsam -lernen, mit allen neuen Situationen fertig zu werden: Treppensteigen und Schwimmen lernen, eine kleine Rede halten oder seine Meinung gegenüber einer "Autoritätsperson" zu sagen.... Aber er kann auch lernen, mit wirklichen oder vermeintlichen Krankheiten

angemessen umzugehen; er kann lernen, sich mit dem Altern, dem Berufsende und dem immer möglichen Sterben auseinander zu setzen. Der Mensch muss sich den Gepflogenheiten seiner Lebenswelt anpassen: Er will oder soll Leistungen erbringen; er will "gut ankommen" und möchte andererseits nicht zum Außenseiter abgestempelt werden. Er möchte sein Tun und Leben als sinnvoll begreifen... Er möchte vor allem auch seine Lebenssphären in solche einteilen, die sicher und die unsicher sind!

Findet in all diesen Lebensfeldern (und sie stellen ja nur eine Auswahl dar!) nicht rechtzeitig und qualifiziert ein einübendes Lernen statt, setzt sich Angst fest. In Belastungssituationen bricht sich diese oft nur mühsam hinter "wohlerzogenem Lächeln" verborgene Angst in sogenannten Panikattacken Bahn: Man denkt, sterben zu müssen und erlebt unter Umständen eine wirkliche Todesnot, die sich im allgemeinen um das Herz rankt. In vielen Fällen gehen akute Ängste auch auf früher durchlebte, jetzt aber verdrängte Traumata (seelischen Verletzungen) zurück. Dann kann die Angst als konditionierte Angstreaktion auf den Stimulus „traumatische Situation“ erklärt werden – sie wäre also gelernt.

Angst tritt sehr häufig nach überlebten Naturkatastrophen oder nach menschengemachten Gewalttaten auf... Oft kann der Mensch wenig zur Vermeidung beitragen; immer ist aber seine Art der Verarbeitung des „Ereignisses“ dafür ausschlaggebend, wie er seine Zukunft erlebt und gestaltet.

Allen Angstanfällen ist gemeinsam, dass die befallene Person Katastrophen-Gedanken denkt, ihren Körper kurz vor dem Tod wähnt und flach atmet.

Fluchtverhalten, aber auch Schreckstarre sind nicht selten. Man glaubt als ängstlicher Mensch oft, dass mit dem Körper etwas nicht in Ordnung sei -und die vielen ärztlichen Untersuchungen bringen keinen Befund -bis auch der „Paniker“ im Rahmen psycho-therapeutischer Bemühungen erkennt, dass sein Leiden vorwiegend seelisch bedingt ist.

## **Was kann der Angstpatient tun?**

Chronische Angstpatienten müssen als ersten Schritt das Phänomen Angst verstehen lernen. Sachliche und gut verstehbare Informationen, verbunden mit einigen ersten "Aushaltetechniken" (zum Beispiel durch eine ruhige Bauch-Atmung) genügen bei fast einem Drittel aller "Paniker", dass sie jetzt einem vermeintlichen "Herzanfall" standhalten können.

In einem weiteren Schritt ist, mit Hilfe eines psychotherapeutischen Moderators, die eigene Angstgeschichte nachzuvollziehen. Viele Angstpatienten haben -oft durch schreckliche Kindheitserlebnisse - "schon immer" mit Angst reagiert oder sind in Panik erstarrt. Jeder „Paniker“ hat ein angstverringendes System entwickelt: Entweder flieht er, oder er geht erst gar nicht irgendwohin, wo Angst auftreten könnte. Manche Menschen benötigen immer eine Begleitperson, oder sie müssen (Herz-) Tabletten oder Tropfen mitführen. Zuweilen „helfen“ auch Maskottchen oder ein Talisman! Wieder andere "flüchten" sich unbewusst in Krankheiten oder "verkriechen" sich in ihrer Todesangst!

Diese Strategien sollen und können ersetzt werden durch angemessene Verhaltensweisen. Ein wesentlicher Zugang zu jeder Therapie ist die Entspannung.

Angst und Entspannung "passen nicht zusammen": Immer dann, wenn es einem Menschen gelingt, sich zu entspannen, kann er nicht von einer Angstattacke befallen werden.

Ein dritter -verhaltenstherapeutischer - Weg aus der Angst ist die systematische Konfrontierung (Exposition) mit den angstausslösenden Gedanken oder Situationen.

Oft gehört sehr viel Mut dazu (und therapeutisches Vertrauen), der Angst entgegenzutreten.

In meinem Sprechzimmer hing ein Plakat mit dem irischen Sprichwort: *“Wenn du ein Gespenst siehst und du läufst vor ihm davon, wird es dich verfolgen. Wenn du auf das Gespenst zugehst, wird es verschwinden.“* - Alle Angstpatienten verstanden den Sinn dieses Satzes gut und sofort. Der Therapeut wird auf der Reise aus der Angst dann zum Wegbegleiter.

Anfangs nur in der Vorstellung, später in der 'vivo'-Situation (in der echten Situation) muss der Patient lernen, standzuhalten. Angstbewältigungstraining ist heute bereits in vielen Kliniken (und bei Fluggesellschaften!) psychotherapeutisches Grundlagenprogramm. Die Konfrontation mit der extrem angstauslösenden Situation führt zum Abklingen der Angst, und so zu einer stabilen Verbesserung diverser Krankheiten. Dort, wo der „Paniker“ früher in ein "schwarzes Loch" zu fallen drohte, eine totale "Denkleere" erlebte oder "verrückt spielte", kann er nach solch einer Therapie wieder Situationen und Bereiche aufsuchen, die er schon lange nicht mehr genießen konnte, weil ja alles durch seine Angst "vermient" war: Überall hatte er Angst, "hochzugehen", umzufallen, zu versinken oder zu sterben. ..

Ja: Sterben. Jede Angsttherapie wird das Sterben thematisieren müssen. Wenn wir uns nicht mit dem Sterben befassen und dazu eine realistische Einstellung gewinnen, werden wir kein angstreduziertes oder angstfreies Leben leben können. ..

Jeder kann lernen, mit der Angst besser umzugehen.

### **Zum Verfasser des Merkblattes**

Knud Eike Buchmann, Dipl. Psych., Dipl. Päd., Dr. Phil., Professor an der Hochschule für Polizei, D-78054 VS- Schwenningen.

Er war lange Jahre ausschließlich als Psychotherapeut tätig (GT + VT + Entspannungsverfahren). Jetzt Psychologischer Psychotherapeut. Viele Fachartikel zur "gesunden Lebensführung", Buchveröffentlichungen sowohl im Taschenbuchsektor ('Psychologie für Laien') als auch im Bereich meditativ-essayistischer Text-Bild- Bände. Er ist als Polizei-Psychologe sowohl gelegentlich im extremen Arbeitsfeld der Polizei als auch als Management- Trainer in der Industrie/Wirtschaft tätig. Er leitet in der Polizei landesweit ein Institut für Konflikt-handhabung und Krisenmanagement.

### **Literatur im Themenzusammenhang**

Buchmann, K. E.: Die Kunst der Gelassenheit, Herder, Freiburg, 1995

BUCHMANN, K.E.: Es gibt Wege aus der Angst, Edition skv, Lahr, 1994

BUCHMANN, K.E. Leben heißt wachsen, Edition skv, Lahr, 1997

BRENNER, H. u. Trappe, M.: Herzgesundes Leben – Herzintakt statt Herzinfarkt, Pabst, Lengerich, 2003

BRENNER, H.: Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe, Pabst, Lengerich, 2004

HENNERHOFER, G., HEIL, K.D.: Angst überwinden dtv

OHM, D.: Psyche, Verhalten und Gesundheit, Trias, Stuttgart, 1990

RIEMANN, F. : Grundformen der Angst, Reinhardt, München, 1972

ROST, W.: Emotionen. Springer, Berlin, 1990

WAHL, R.: Gesundheit beginnt im Kopf, Herder, Freiburg, 1990

## **Bücher des Autors**

### **Im Herder Verlag:**

Nimm dein Schicksal in deine Hand

Lebe jetzt

Die Kunst der Gelassenheit

Flügel Schlag der Seele ) Gedanken für Dich

Im Garten des Lebens.

### **In der Skv-edition:**

Ich wünsche Dir

Jenseits Deiner Trauer

Ein Problem ist eine Chance

Ich wünsch mir Deine Nähe...

Kleine Wunder geschehen täglich

Schenk dir doch etwas Zeit

Von ganzem Herzen wünsch ich dir

Dein Leben soll weitergehen

Kliniken, in denen u.a. Angstbeeinflussungsstraining durchgeführt wird:

Psychosomatische Klinik Roseneck, 83209 Prien / Chiemsee

Luisenlinik, 78073 Bad Dürkheim

---

Herausgeber: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren in der  
Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher  
Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP), Berlin

Geschäftsstelle: DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße 10, 50767 Köln,  
eMail: [DP.Elis.Westhoff@gmx.de](mailto:DP.Elis.Westhoff@gmx.de)

Die Merkblätter sind bei der Geschäftsstelle der FG gegen 1,45 € Rückporto zu be-  
ziehen oder im Internet unter [www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml](http://www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml)  
nachzulesen bzw. auszudrucken. Traineradressen qualifizierter Dipl.-Psych. finden  
Sie unter [www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web\\_therapeuten.pdf](http://www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web_therapeuten.pdf) .

Die bisher erschienenen **Merkblätter** befassen sich mit den folgenden Themen:  
Autogenes Training (Nr.1), Progressive Relaxation (Nr.2), Angst (Nr.3), AT für Kinder  
(Nr.4), Trauer (Nr.5), Schmerz (Nr.6), Schlafstörungen (Nr.7), Wege d. Entspannung  
(Nr.8), Meditation (Nr.9), Hypnose (Nr.10), Yoga (Nr.11) Stress (Nr.12). akt. 4/06

---

**Dieses Merkblatt bitte kopieren und weitergeben bzw. auslegen.**