

## 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst vor dem Zittern abbauen oder überwinden können

Ihre Angst vor dem Zittern begleitet Sie vielleicht schon viele Jahre. Ihre Gedanken kreisen darum, ob Sie in einer Situation zittern und was die anderen darüber denken werden. Sie haben es sich vielleicht angewöhnt, in Gesellschaft nichts mehr zu trinken und zu essen, oder vermeiden Gesellschaften ganz und gar. Wahrscheinlich tun Sie alles, um Ihr Zittern zu kontrollieren und vor anderen zu verbergen, weil es für Sie ein Zeichen von Schwäche und von Versagen ist. Ihr Lebensthema ist fast nur noch Ihr Zittern und Sie leiden sehr darunter.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, sich Ihr Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zu eigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst abbauen, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

## 2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können

Ihren Körper können Sie am einfachsten beeinflussen. Beginnen Sie deshalb am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen. Auch wenn Sie bisher eher den Eindruck hatten, Ihr Körper lasse Sie im Stich, Sie können auf ihn einwirken.



### Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.

Ihr Zittern sehen Sie als große Bedrohung für Ihr Selbstwertgefühl an. Deshalb sehen Sie auch Situationen als gefährlich an, in denen Sie vor anderen zittern und sich blamieren könnten. Diese Befürchtungen bewirken eine Alarmreaktion in Ihrem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in einer Muskelanspannung und im Zittern äußern kann. Wenn Sie das Zittern wahrnehmen und dagegen ankämpfen, werden die Muskelanspannung und das Zittern noch mehr verstärkt.

Umgekehrt, können Sie durch eine gezielte Entspannung Ihrer Anspannung und auch Ihren Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**>.

Beherrschen Sie bereits ein Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training, können Sie auch dieses einsetzen. Hatten Sie jedoch damit Probleme oder setzen es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.



### Erlernen Sie die Spontanentspannungs-Technik.

Sie können auch die Atmung nutzen, um sich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann Ihnen die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die Sie schnell erlernen und fast überall einsetzen können. Sie atmen dabei tief ein, langsam wieder aus und halten dann den Atem für kurze Zeit an, während Sie sich von Angst erzeugenden Gedanken durch Zählen ablenken. Im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**> finden Sie ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.



### Bauen Sie in Ihren Alltag ausreichend Bewegung ein.

Ihre Anspannung entsteht, weil Ihr Körper quasi in einer Hab-Acht-Stellung ist. Sie signalisieren ihm durch Ihre Bewertung „Gefahr“, dass er auf der Hut sein muss und es quasi um Leben oder Tod geht. So wie unsere Vorfahren reagiert nämlich unser Körper auch heute noch bei Gefahr mit der Bereitstellung von Energien für das Kämpfen mit wilden Tieren oder Flüchten vor den Angreifern. Da wir aber heute nur noch selten kämpfen oder flüchten können bzw. es vielleicht objektiv gar nichts Gefährliches gibt, bleibt die Anspannung in unserem Körper bestehen.

## 2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Im Augenblick reagieren Sie in ganz bestimmten Situationen, in denen Sie befürchten, zu zittern, mit einer starken Angst. Sie haben Angst, als Versager, als alkoholabhängig, als minderwertig dazustehen, abgelehnt oder ausgelacht zu werden, von anderen in Zukunft gemieden zu werden, usw. Wahrscheinlich haben Sie die Erfahrung gemacht, dass sich Ihre Angst auf immer mehr Situationen ausweitet. Sie vermeiden die Situationen, die Ihnen so starke Angst machen, und Ihr Leben ist stark eingeschränkt. Sie haben den Eindruck, immer mehr Gefangener Ihrer Angst zu sein.

Auch wenn andere Menschen Ihnen vielleicht einreden wollen: „Du brauchst doch keine Angst zu haben, zittern ist doch nicht schlimm.“, Ihr Körper reagiert mit Angst. Deshalb möchte ich Ihnen Ihre Angst gar nicht ausreden. Sie ist da und Sie spüren sie jedes Mal, wenn Sie in Situationen mit anderen Menschen, deren Anerkennung Ihnen wichtig ist, gehen.

Bisher haben Sie sich schwer getan, sich aus Ihrer Lage zu befreien. Dies kann damit zusammenhängen, dass Sie Ihr Augenmerk auf das Auftreten oder Nicht-Auftreten des Zitterns gerichtet haben. Sie haben die Lösung darin gesehen, nie mehr zu zittern, und gegen Ihr Zittern angekämpft. In der Vermeidung von Situationen haben Sie den Ausweg dafür gesehen, nicht mehr mit dem Zittern und Ihrer Angst konfrontiert zu werden. Doch durch die Vermeidung gaben Sie sich auch nicht die Möglichkeit, andere Erfahrungen im Umgang mit dem Zittern zu machen.

Außerdem haben Sie sich vermutlich immer wieder Ihre Befürchtung bestätigt, dass das Zittern katastrophale Auswirkungen auf die Meinung, die andere von Ihnen haben, hat. Sie haben darauf gelauert, dass die anderen negativ auf Ihr Zittern reagieren, und haben jeden kleinsten Hinweis auch als Ablehnung gedeutet. Sie haben sich selbst in einem Kreislauf gefangen, in dem Sie sich immer wieder bewiesen haben, wie schlimm Ihr Zittern ist.

Ihnen war bisher nicht deutlich, dass Ihr Hauptproblem nicht das Zittern selbst, sondern **die Angst vor** dem Zittern ist. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte negative Bewertungen.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede der Situationen, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich für Sie ist. Sie prophezeien sich z.B., dass eine Katastrophe passiert, wenn Sie in Gegenwart anderer zittern. Nicht immer stimmen diese Befürchtungen und Voraussagen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal ziehen Sie eine falsche Schlussfolgerung aus Ihrem oder dem Verhalten der anderen. Meist unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit den Situationen umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie meiden Situationen, die ungefährlich sind.

## **Deshalb müssen Sie nun bereit sein, Ihre Gedanken kritisch zu überprüfen.**

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Angst in den Griff zu bekommen, schauen Sie sich einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann wissen Sie, in welche Richtung Ihre Veränderung gehen könnte. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Gedanken wie „Ja, aber...“, „Nein, das stimmt so nicht...“, „Die Frau Wolf hat gut reden. Ich weiß doch genau, dass Zittern furchtbar peinlich ist.“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.



## **Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.**

Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Sie Ihre Angst vor dem Zittern im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in einer Liste alle Situationen und Tätigkeiten, die Sie im Augenblick meiden oder nur mit Hilfsmitteln wie z.B. Beruhigungstabletten erledigen können.

Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Tätigkeiten nach Schwierigkeit ordnen. Vor welcher Situation haben Sie am wenigsten Angst, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. *gebe einem guten Freund die Hand zur Begrüßung*
  2. *fülle den Lottoschein in Gegenwart anderer Menschen aus*
  3. *unterschreibe die Banküberweisung am Bankschalter*
  4. *esse in der Kantine ein Brötchen*
  5. *trinke im Büro einen Kaffee*
  6. *nehme auf dem Markt Wechselgeld entgegen*
  7. *esse im Restaurant in Gegenwart von Freunden ein Tellergericht*
  8. *esse im Restaurant in Gegenwart von Kollegen eine Suppe*
  9. *schöpfe mir am Buffet etwas auf meinen Teller, während mich andere beobachten*
  10. *proste meinem Kollegen zu*
  11. *verschütte im Büro Kaffee, während andere zuschauen*
- usw.*

## 2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können

Wie wir vorne gesehen haben, prophezeien Sie sich eine Katastrophe, wenn Sie im Kontakt mit anderen sind. Sie bewerten es als gefährlich, zu zittern, haben Angst, sich zu blamieren, nicht ernst genommen zu werden oder abgelehnt zu werden. Mit den zwei Fragen für gesundes Denken können Sie diese negativen Bewertungen überprüfen.

Sie können sich aber auch wie ein Forscher daran machen, Ihre Prophezeiungen in der Realität zu überprüfen. Im Verhaltensexperiment prüfen Sie gezielt, ob Sie mit Ihren Vorhersagen, wie Sie und andere reagieren werden, richtig liegen.

Das Verhaltensexperiment mag für Sie auf den ersten Blick als absolut undurchführbar gelten, aber es ist sehr sinnvoll. Ziel ist es, dass Sie Ihr Leben nicht mehr einschränken, als es notwendig und angemessen ist.



### Führen Sie Verhaltensexperimente durch.

Im Verhaltensexperiment suchen Sie die Situationen, in denen Sie Angst vor dem Zittern haben, gezielt auf. Wenn Sie z.B. die Befürchtung haben, „Mein Gesprächspartner wird mich auslachen.“, dann können Sie bewusst in die Situation gehen und nach den Lachern Ausschau halten. Wenn Sie glauben, alle sehen Ihr Zittern und halten Sie für einen kompletten Versager, dann prüfen Sie, ob Ihre Gesprächspartner in irgendeiner Weise eine Reaktion in dieser Richtung zeigen. Sie können sogar bewusst zittern, um die Reaktion zu testen.

Wichtig ist, dass Sie genau überlegen, woran Sie erkennen, ob Ihre Befürchtung eintritt oder nicht.

### Bei den Verhaltensexperimenten sollten Sie einige Regeln einhalten:

1. Wählen Sie eine konkrete Situation aus, bezüglich der Sie die Befürchtung haben, zu zittern.
2. Legen Sie genau fest, woran Sie erkennen, dass die Befürchtung eingetroffen ist - z.B. dass der andere sich abwendet, lacht, eine abfällige Bemerkung macht, aus dem Raum geht, Sie nachhört, usw.
3. Suchen Sie die konkrete Situation auf.
4. Verzichten Sie in der Situation auf Sicherheitsverhalten wie etwa, dass Sie sich nur wenig auf den Löffel laden. Ziel ist es zu beobachten, ob die befürchtete Reaktion Ihres Gegenübers eintritt.
5. Beurteilen Sie, ob das befürchtete Verhalten eingetreten ist, und korrigieren Sie die anfangs gemachte Vorhersage gegebenenfalls.

6. Wenn Sie möchten, können Sie eine neutrale Person als Beobachter mit in die Situation nehmen. Diese kann dann ihre Wahrnehmung mit einbringen.
7. Am besten ist es, Sie führen über Ihre Forschungsergebnisse Buch, indem Sie in Spalten notieren: Datum, Situation, Vorhersage, Ergebnis, Schlussfolgerung. Ein Protokollblatt hierzu finden Sie im Anhang.



### Konfrontieren Sie sich mit der Realität. Üben Sie im Alltag.

Wenn wir Angst haben, ist es ein ganz verständlicher Schritt, dass wir die Situationen und Personen meiden, vor denen wir Angst haben. Schließlich soll uns Angst im Normalfall ja auch vor Gefahren warnen. Nur dann, wenn wir Angst vor ungefährlichen Situationen entwickelt haben, macht die Meidung keinen Sinn. Sie macht uns unfrei und blockiert uns. Gewöhnlich weitet sie sich auch auf immer mehr Situationen aus.

Um zu erleben, dass diese Situationen, die wir meiden, nicht gefährlich sind, müssen wir die Meidung aufgeben.



Die Meidung aufzugeben, ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg aus der Angst.

In der Phantasie haben Sie bereits schon viele Male, wenn Sie die Übungen durchgeführt haben, geübt, in die leichteste Situation aus Ihrer Liste zu gehen und dort ein Zittern zu riskieren.

Nun fehlt noch der letzte Schritt: Das Umsetzen in der Realität. Es ist dabei nicht das Ziel, schon keine Angst mehr zu haben, sondern mit der Angst die Situation aufzusuchen.

### Konfrontation mit der Realität bedeutet:

Sie müssen sich in der Realität in die Situation begeben, die Sie sich in der Phantasie ausgemalt haben - und zwar zunächst mit Angst.

Sie müssen ein Risiko eingehen und das Zittern und eine negative Reaktion der anderen riskieren. Sie müssen erleben, dass Sie das Zittern und die möglichen negativen Reaktionen der anderen aushalten können. Sie müssen **so tun, als ob** Sie bereits keine Angst mehr hätten, und dann wird die Angst vergehen.



Wenn Sie etwas mit Angst tun und in der Situation lange genug bleiben, wird die Angst abnehmen.

Es wäre zwar viel einfacher für Sie, wenn zuerst die Angst vor dem Zittern verschwinden würde, und dann würden Sie in die Situationen gehen. Leider ist Ihr Körper aber nicht so konstruiert. Er hält sich strikt an das, was Sie ihm sagen. Und mit der Zeit brauchen Sie ihn gar nicht mehr bewusst vor einer

## 3.1 Wie Sie traumatische Erfahrungen aus Ihrer Kindheit oder Jugend verarbeiten können

In Ihrer Phantasie sehen Sie vielleicht immer wieder genau vor sich, wie peinlich das Zittern Ihrer Hände und die Reaktion der anderen waren. Sie haben seit damals sozusagen einen Endlosfilm eingelegt, der immer wieder von vorn mit dem Abspielen der Tragödie beginnt. Natürlich verspüren Sie dann auch immer wieder Ihre Hilflosigkeit und Ihre Scham. Und natürlich bekommen Sie dann auch Angst vor einem nächsten möglichen Desaster.

Vielleicht sehen Sie auch keinen Film, sondern hören nur die Stimmen - wie die anderen boshafte Bemerkungen über Sie machen und Sie auslachen. Die Auswirkungen auf Ihre Gefühle sind jedoch ebenso negativ und schwerwiegend.

Wenn Sie in der Zukunft wieder unbelasteter unter Menschen gehen möchten, dann müssen Sie die alte Filmaufführung unterbrechen oder stören. Folgende Strategie können Sie immer dann einsetzen, wenn Sie innerlich den **Wiederholungsfilm** über das unangenehme Ereignis ablaufen lassen:

### ■ Anleitung: Verändern Sie Ihren Spielfilm

Bringen Sie sich zunächst einmal in einen positiven Zustand. Erinnern Sie sich hierzu lebendig an eine Situation, in der Sie sich stark und unerschütterlich gefühlt haben. Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie tief ein und aus.

Dann stellen Sie sich vor, Sie sitzen als Zuschauer in einem Kino. Sehen Sie als nächstes, wie Sie Ihren Körper verlassen und hinaufschweben in den Projektionsraum des Kinos. Wenn Sie hinuntersehen, können Sie sich selbst im Zuschauerraum sitzen und auf die Leinwand blicken sehen. Sie sind von nun an also in der Rolle des Filmvorführers und sehen sich von oben als Zuschauer und als Schauspieler.

Auf der Leinwand wird ein Schwarzweiß-Film über Ihren Auftritt an der Tafel, bei dem Sie gezittert, sich hilflos und voller Scham gefühlt haben, gezeigt. Geben Sie hierzu dieser Situation, in der Sie gezittert haben, zunächst einen neutralen Titel.

Der Schwarzweiß-Film beginnt und zwar kurz vor der peinlichen Sequenz. Die Lautstärke ist sehr leise und das Bild eher undeutlich. Lassen Sie nun den Schwarzweiß-Film auf der Leinwand in Bewegung kommen und in normaler Geschwindigkeit bis zum Ende der für Sie unangenehmen Situation kommen. Dann lassen Sie den Film extrem schnell rückwärts abspulen, d.h. Ihr Film startet beispielsweise mit dem Kommentar des Lehrers oder dem Lachen der Mitschüler über Ihr Zittern und endet beim Beginn dieser für Sie unangenehmen Situation, als Sie z.B. an die Tafel gehen. Der Film läuft mit hoher Geschwindigkeit rückwärts, bis zum Beginn dieser