

## Teil I

### So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Agoraphobie abzubauen oder zu überwinden

#### 1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und auf das normale Maß reduzieren.

Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Agoraphobie.

#### Checkliste zur Agoraphobie

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer Agoraphobie leiden. Sie kann jedoch nicht die Diagnose eines Psychotherapeuten oder Psychiaters ersetzen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

#### Haben Sie Angst vor einer oder mehreren der folgenden Situationen, meiden diese oder können diese nur mit großer Angst ertragen?

- in Menschenansammlungen zu sein oder Schlange zu stehen
- mich auf öffentlichen Plätzen aufzuhalten
- Veranstaltungen zu besuchen (z.B. Kinofilme, Konzerte, Vorträge)
- mich im Kaufhaus, beim Frisör, Arzt oder im Restaurant aufzuhalten
- das Haus zu verlassen oder außerhalb des Hauses allein zu sein
- weite Reisen zu unternehmen bzw. in Bahn, Auto oder Flugzeug unterwegs zu sein
- Brücken zu überqueren

#### Verspüren Sie in den gefürchteten Situationen mindestens zwei der folgenden Symptome?

- Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
- Schweißausbrüche
- Zittern oder Beben
- einen trockenen Mund
- Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
- ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
- Übelkeit und Brechreiz
- Schwindel, Benommenheitsgefühle
- ein Schwächegefühl

- das Gefühl, alles um mich herum sei unwirklich
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle

**Haben Sie in den gefürchteten Situationen Angst,**

- keine Kontrolle mehr zu haben
  - verrückt zu werden
  - sterben zu müssen
  - ersticken zu müssen
  - ohnmächtig zu werden
  - auszurasen
  - dass etwas Peinliches passiert (Ohnmacht, Erbrechen)
  - hilflos zu sein
- Verspüren Sie bereits Angst, wenn Sie an die gefürchteten Situationen denken?**
- Suchen Sie immer nach einem Fluchtweg, wenn Sie unterwegs sind?**
- Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Vermeidung immer größer wird und Sie sich in immer weniger Situationen begeben und aufhalten können?**
- Haben Sie den Eindruck, dass aufgrund Ihrer Angst mit Ihnen etwas nicht stimmt?**
- Führt Ihre Angst zu deutlichen Einschränkungen in Ihrem Beruf und/oder Privatleben?**
- Nehmen Sie Medikamente, Alkohol, etc., um sich zu beruhigen?**
- Erleben Sie diese Angst als sehr belastend?**
- Können Sie bestimmte Situationen nur noch in Begleitung aufsuchen?**
- Haben Sie wegen Ihrer körperlichen Beschwerden schon viele Ärzte aufgesucht?**

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten können, dann kann dies bei Ihnen auf eine Agoraphobie hindeuten.

Sofern dies noch nicht erfolgt ist, sollten Sie auf jeden Fall auch einen medizinischen Check durchführen lassen, um organische Ursachen auszuschließen.

## 2. Erste-Hilfe-Strategien, um mit einem akuten Angstanfall umzugehen

Wenn Sie unter einer Agoraphobie leiden, dann fühlen Sie sich wahrscheinlich häufig Ihrer Angst und den damit verbundenen Körperreaktionen ausgeliefert. Deshalb finden Sie hier zuallererst wirksame Selbsthilfe-Strategien für einen drohenden Angstanfall. Wenn Sie wissen, wie Sie einen Anfall vermeiden oder am besten mit einem akuten Anfall umgehen können, dann haben Sie schon einen ersten Schritt aus Ihrer Hilflosigkeit gemacht.

### Was können Sie bei einem drohenden oder akuten Angstanfall tun?

Sie haben eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit einem drohenden Panik-anfall umzugehen.



#### 1. Lassen Sie die Panikattacke zu.

Panikattacken bei körperlich gesunden Menschen sind ungefährliche Ereignisse, die keine negativen Folgen haben, nicht schädlich sind und wieder aufhören! Auch das häufige Auftreten der Symptome wie Herzklopfen oder Herzrasen führt auf Dauer nicht zu einer Schädigung des Herzens. Wenn Sie sich also von einem Arzt haben durchchecken lassen und Sie organisch gesund sind, dann kann Ihnen ein Panikanfall nichts anhaben. Sie sind sicher.

Lassen Sie die Panikattacke zu, so unangenehm sie auch sein mag; sie geht nicht nur vorüber, sie ist auch völlig ungefährlich.

Sie ist eine ganz normale Körperreaktion. Also kein Gegensteuern, keine Sicherheitsmaßnahmen ergreifen wie ein Beruhigungsmittel nehmen oder zum Handy greifen, um einen Arzt zu rufen. Laufen Sie nicht vor der Angst weg. Lassen Sie der Angst Zeit, dass sie von selbst vergeht.



Die beste Strategie, die Angst vor Panikanfällen zu verlieren und ihnen vorzubeugen, ist, den Panikanfall zu erleben und zu spüren, dass ein Panikanfall zwar unangenehm, aber ungefährlich ist und von allein vorüber geht.



#### 2. Begegnen Sie dem Hyperventilieren durch eine tiefe, langsame Atmung.

Wenn Sie bei einem Anfall hyperventilieren, d.h. hektisch ein- und ausatmen, dann machen Sie Folgendes:

Das beste Gegenmittel bei Hyperventilation ist das langsame und ruhige Aus- und Einatmen. Durch eine tiefe und langsame Atmung wird wieder ein Gleichgewicht zwischen dem Sauerstoffgehalt und dem Kohlendioxidgehalt des Blutes hergestellt. Eine ganz einfache und sehr wirkungsvolle Methode besteht darin, entweder in die hohle, vor den Mund gehaltene Hand zu atmen oder in eine Plastiktüte. Nach kurzer Zeit reguliert sich Ihr Atem wieder und Sie sind ruhiger.

Alle nun weiteren Strategien dienen im Grunde dazu, entweder einem drohenden Anfall vorzubeugen oder ihn abzuschwächen.



### 3. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Neutrales.

Ein Panikanfall beginnt in aller Regel mit leichter Angst oder Besorgnis, weil Sie körperliche Beschwerden wahrnehmen und als gefährlich bewerten. Durch Ihre Bewertung der Symptome als gefährlich kommt es zu einem Aufschaukeln der Symptome und damit zu einer Verstärkung Ihrer Angst. D.h. Ihre Angst baut sich langsam auf. Diese Tatsache können Sie nutzen, um einen Panikanfall abzuschwächen oder zu verhindern.

**Sie haben etwa 30 Sekunden Zeit - beginnend von der Wahrnehmung der ersten Symptome - um einen drohenden Panikanfall im Keim zu ersticken.**

Was können Sie tun?

#### Hilfreich ist es,

- wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit weg von den körperlichen Reaktionen auf etwas Neutrales oder Schönes richten - z.B. auf einen interessanten Zeitungsartikel, auf Fußgänger, die vorbeigehen, Nummernschilder der Autos.
- wenn Sie Ihren Lieblingssong laut singen.
- wenn Sie an einem Parfum riechen.
- wenn Sie eine Rechenaufgabe lösen.
- wenn Sie laut vorwärts und rückwärts zählen.
- wenn Sie mit jemandem telefonieren.
- wenn Sie sich selbst gut zureden, in der Art: „Ich bin sicher. Ich bin gesund. Alles in Ordnung.“

Kurzum: **Hilfreich ist alles, was Sie von Ihren ängstlichen Gedanken und den Körpersymptomen ablenkt.** Je besser und je häufiger Ihnen das gelingt, umso mehr Selbstvertrauen bekommen Sie, umso mehr haben Sie das Gefühl, wieder die Kontrolle über sich zu haben - und das ist das Wichtigste, worauf es im Moment ankommt. Je mehr Sie die Kontrolle über Ihre ängstlichen Gedanken haben, umso weniger geraten Sie in den Teufelskreis der Angst und umso weniger kann sich Ihre Angst aufschaukeln.

Am besten ist es, Sie schreiben sich für den Notfall einen Spickzettel: Was kann ich Hilfreiches tun, wenn die Panik auftaucht?



### 4. Verändern Sie Ihren Atemrhythmus.

#### Setzen Sie die Spontanentspannungs-Technik ein:

Atmen Sie etwas tiefer ein als gewöhnlich und atmen Sie in einer Bewegung wieder aus, d.h. **ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten**. Wenn Sie ausgeatmet haben, halten Sie Ihren Atem für ca. 6 bis 10 Sekunden an, indem Sie in Gedanken oder laut von 1001 bis 1006 oder 1010 zählen. Finden Sie selbst heraus, welche Zeit für Sie am angenehmsten ist.

Nachdem Sie den Atem angehalten haben, atmen Sie wieder ein, sofort wieder aus und halten ihn dann für weitere 6 bis 10 Sekunden an.

### 3. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Agoraphobie abbauen oder überwinden können

Ihre Angst vor bestimmten Situationen wie etwa vor dem Autofahren, dem Besuch im Kaufhaus, beim Friseur oder Arzt begleitet Sie vielleicht schon viele Jahre. Vielleicht gehen Sie nur noch ganz selten oder nur mit Begleitung aus dem Haus. Vielleicht benötigen Sie Beruhigungsmittel, um unter Menschen zu sein. Ihr Leben sehen Sie vielleicht sogar so als nicht mehr lebenswert an.

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 zueigen 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.

## 3.1 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.



### Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn Sie eine Situation als bedrohlich bewerten, kommt es automatisch zur Muskelanspannung. So sehen Sie z.B. Situationen, in denen Sie keine Hilfe bekommen, umfallen oder keine Kontrolle haben könnten, als bedrohlich an. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in Ihrem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in einer Muskelanspannung äußert. Dauert die Belastung lange Zeit an, kommt es zu chronischen Verspannungen.



Umgekehrt können Sie durch eine gezielte Entspannung Ihrer Anspannung und auch Ihren Angstgefühlen entgegenwirken. Sie können Ihr Anspannungsniveau reduzieren, was wiederum die Wahrscheinlichkeit von Panikattacken reduziert.

Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken>**.

Wenn Sie wegen chronischer Verspannungen oder Schmerzen bereits in Behandlung bei einem Orthopäden oder Krankengymnasten sind, informieren Sie diesen, dass Sie eine Entspannungstechnik erlernen wollen. Fragen Sie, ob von seiner Seite etwas dagegen spricht. Leiden Sie an bestimmten Körperstellen unter chronischen Schmerzen, dann setzen Sie dort die Entspannungstechnik ganz vorsichtig ein.

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 und einige der negativen Körpersymptome, die während einer Panikattacke auftreten, zu reduzieren. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Dies kann dann dazu führen, dass wir uns schwindelig fühlen, was uns dann noch mehr Angst macht.

Die Spontanentspannungs-Technik kann Ihnen dabei helfen, den Atem zu verlangsamen. 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.

## 3.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Im Augenblick reagieren Sie in ganz bestimmten Situationen, aus denen Sie z.B. glauben, nicht flüchten zu können, mit einer starken Angst. Sie haben Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren, keine Hilfe zu bekommen, verrückt zu werden, ohnmächtig zu werden, einen Infarkt zu bekommen, sich zu blamieren, zu sterben, usw. Vielleicht haben Sie aus Ihrer Angst heraus auch schon einmal den Notarzt gerufen oder haben wegen Ihrer körperlichen Beschwerden schon verschiedene Ärzte konsultiert.

Wahrscheinlich haben Sie die Erfahrung gemacht, dass sich Ihre Angst auf immer mehr Gebiete ausweitet. Den einzigen Weg, Ihrer Angst Herr zu werden, sehen Sie vielleicht darin, die Situationen zu meiden, die Ihnen so starke Angst machen. Deshalb ist Ihr Leben stark eingeschränkt und Sie haben den Eindruck, immer mehr Gefangener Ihrer Angst zu sein.

Auch wenn andere Menschen Ihnen vielleicht immer wieder einreden wollen: „Du brauchst doch keine Angst in diesen Situationen zu haben, dir passiert doch nichts.“, 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 wie in einem Kaufhaus, einem Stau oder einem öffentlichen Verkehrsmittel sind.

Bisher haben Sie sich vielleicht schwer getan, sich aus Ihrer Lage zu befreien. Sie haben keine Lösung für Ihre Angst gesehen, weil Sie davon überzeugt sind, dass die Situationen und Ihre Körperreaktionen das Problem sind. Nur in der Vermeidung der Situationen haben Sie deshalb einen Weg gesehen, nicht mehr mit Ihrer Angst konfrontiert zu werden. Doch durch die Vermeidung gaben Sie sich auch nicht die Möglichkeit, andere Erfahrungen im Umgang mit Ihrer Angst und den Situationen zu machen.

Ihnen war bisher nicht deutlich, dass das Hauptproblem nicht die Situationen und Ihre körperlichen Reaktionen ist, sondern **Ihre Angst vor** diesen Situationen. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte Befürchtungen.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede der Situationen, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich oder ungefährlich für Sie ist. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit der Gefahr 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.“, oder „Das schaffe ich nicht.“, 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 Ihre Angst Sie im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in Ihrem Arbeitsheft alle Situationen und Tätigkeiten, die Sie im Augenblick meiden, nur unter höchster Anspannung oder mit Hilfsmitteln 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 zweitleichste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

### **Eine Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:**

1. *gehe in den Supermarkt ganz früh morgens, wenn es leer ist, bleibe 20 Minuten dort und gehe aus dem Laden, ohne etwas zu kaufen*
2. *gehe in den Supermarkt, wenn es leer ist, bleibe 20 Minuten dort und kaufe etwas, gehe zur Kasse zum Bezahlen, wähle die Kasse, an der schon eine Schlange steht*
3. *gehe ins Kino und setze mich in die Nähe des Ausgangs auf einen Außenplatz*
4. *gehe ins Kino und setze mich in die Mitte der Stuhlreihen*
5. *gehe zum Friseur und lasse mir meine Haare färben*
6. *fahre mit dem Auto auf der Landstraße*
7. *fahre mit dem Auto auf der Autobahn am Sonntagmorgen*
8. *fahre mit dem Auto zur Hauptverkehrszeit eine halbe Stunde lang*
9. *mache einen Ausflug in einen mindestens 20 km entfernten Ort*
10. *besuche eine Sportveranstaltung und setze mich auf die Tribüne, wo die meisten Zuschauer sitzen*
11. *gehe eine halbe Stunde allein durch den Wald usw.*



### **Notieren Sie sich Ihre Gedanken.**

Nun gilt es herauszufinden und aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Angst machen: