

7B: Vorbeugen gegen die Rückkehr der Angst



© Klaus Gehrman

Angst ist eine Stressreaktion, zu der du mit deinem ängstlich-scheuen Temperament neigst. Du musst damit rechnen, dass die Angst unter starker Belastung wiederkehren kann – z. B. nach Trennung der Eltern, einem plötzlichen Todesfall, Umzug in eine andere Stadt, Abschlussprüfung in der Schule, Liebeskummer, ... Kommt sie wieder, darfst du dir das *nicht* als persönliches Versagen anlasten, denn du hast eine Veranlagung zur Stressreaktion Angst. Andere bekommen Migräne oder Magenschleimhautentzündung.

Falls du noch immer einige Angstsituationen vermeidest, ist deine Angstbehandlung noch nicht ganz abgeschlossen. Bringe das vollends zu Ende und weiche dann vor nichts mehr aus. Andernfalls musst du aufpassen, dass die Angst nicht wieder zunimmt.



© Klaus Gehrman

Was kannst du bei der Rückkehr von Angst machen?

Jedenfalls nicht verzagen und mutlos werden. Meistens lässt sich die Angst wieder rasch unter Kontrolle bekommen. Beherrze Folgendes:

- Lies dein *Therapiebuch* nochmals gründlich durch. Dabei erinnerst du dich wieder an die Angstbewältigung.
- Beobachte die einzelnen Angstsymptome wieder genauer. Sind es dieselben körperlichen Symptome und Angstgedanken wie damals? Oder neue? Wodurch wurde die Angst diesmal ausgelöst? Sage dir: *Angst ist ein falscher Alarm*. Angstsituation und Angsterregung sind nicht gefährlich. *Keiner stirbt an einem Angstanfall* oder kommt sonst wie zu Schaden.
- Panische Angst ist auch *kein Schwächeanfall*, sondern eine *Sympathikus-Erregung*. Die freigesetzte Kraft und Energie, die du als sehr unangenehm erlebst, würde dir in einer *echten* Gefahrensituation helfen, dich zu retten und zu überleben. Die Erregung geht wieder von alleine zurück (denk an die Angstkurve). Hüte dich vor einseitig negativer Bewertung der körperlichen Empfindungen, die du bei Angst erlebst, denn damit schaukelst du dich leichter in die Angst hoch.
- Wenn dich deine körperlichen Beschwerden verunsichern, dann besprich deine gesundheitlichen Sorgen mit deinem Arzt. Er wird dich vielleicht noch einmal gründlich untersuchen. Es wird nichts sein. Danach gehst du erst wieder zu ihm, wenn du ganz andere Beschwerden (gebrochenen Arm) und hohes Fieber hast.
- Um die Angst zu überwinden, musst du dich ihr stellen und sie aushalten, bis sie wieder verschwindet. Gehe in alle Angstsituation hinein, *konfrontiere dich mit der Angst* und widerstehe dem Drang, dich in Sicherheit zu bringen. Du kannst *deine Aufmerksamkeit von der Angst abziehen* und auf etwas anderes richten, z. B. Entspannung machen (Bauchatmung, Muskelentspannung), die Umgebung bewusst wahrnehmen oder Leute ansprechen. Entscheidend ist, dass du in der Angstsituation bleibst, bis die Erregung wieder weg ist.
- Sage dir immer wieder: „Ich packe das!“, und *lobe dich* am Ende für deinen Mut nach einer Konfrontation.
- Drücke dich nicht vor etwas und laufe nicht vor etwas Beängstigendem weg (außer du bist wirklich in Gefahr). Klammere dich nicht an jemanden und suche auch nicht nach Rückversicherung, denn es besteht keine Gefahr. *Vermeiden* und *Sicherheitsverhalten* halten die *Angst* aufrecht.



© Klaus Gehrman

- Es wäre gut, du würdest mehr unternehmen und deine Freizeit wieder nach Lust und Laune verplanen. Du belauerst dich dann weniger und machst dir nicht so viele Sorgen. Das macht dein Leben schöner.
- Achte auf *Belastungen* im Alltag und gehe sie mit Problemlösen an.
- Sorge für ein *gutes Gesundheitsverhalten* (regelmäßig Sport, genügend Schlaf, gesunde Ernährung, entspannende und schöne Erlebnisse – lass die Hände weg von Nikotin, Alkohol und Drogen). Halte dich fit.

Falls du Konfrontation mit der Angst nicht alleine schaffst, bitte einen Elternteil, eine Freundin oder einen Freund, dich anfangs so lange zu unterstützen, bis du im Alleingang weitermachen kannst.

Im Notfall kannst du dich wieder an deine Therapeutin bzw. deinen Therapeuten wenden. Vielleicht reichen ein bis zwei Gespräche. Andernfalls könnt ihr eine Kurzzeittherapie beantragen.