



*Gemeinsam gegen Krebs e. V.*

96317 Kronach  
Niederbronner Str. 2  
Telefon (0 92 61) 62 48 - 160

Bankverbindung:  
Sparkasse Kronach BLZ 771 516 40  
Kontonummer 100 154 467

# *Informationsmaterial*

zum Vortrag:

## *„Hilfe ich habe Angst“ -*

*wie kann ich meine eigene Angst einschätzen und ihr begegnen*

von

*Dr. med. Dorothea Täuber*

am

**28.04.06**

*in der Personalcafeteria der Frankenwaldklinik*

- Begriffe

- Wie kann ich erkennen, ob ich zur Überwindung einer bestimmten Angst fachliche Hilfe brauche?

- Spielregeln zur Bewältigung der Angst

- Möglichkeiten den Adrenalinhaushalt kleiner zu stellen.

- Mein/e Partner/in hat Angst! Wie kann ich helfen?

- Literatur

- Schutzengel Gebet

- Hilfe Text

- *zum mitnehmen* -

## Begriffe

- Angst :** Sammelbegriff unangenehmer Gefühle – von Beklemmung bis Grauen- begleitet von körperlichen Reaktionen auf befürchtete oder gedachte Gefahr.
- Furcht:** Körperlich – seelische Reaktion auf tatsächliche Gefahr.
- Panikattacke:** Eine klar begrenzte Episode intensiver Angst und körperlicher Reaktionen, verbunden mit der Angst zu sterben.  
Diese Angst - und das Bemühen die Körperreaktionen unter Kontrolle zu bringen - verstärkt die Panikattacke, die von alleine abklingt.
- Agoraphobie:** Angst an Orten zu sein, von denen eine Flucht schwierig sein könnte, oder wo im Falle von Paniksymptomen Hilfe nicht erreichbar sein könnte.  
Die Situationen werden vermieden oder die Orte nur in Begleitung aufgesucht.
- Spezifische Phobie:** Die Vermeidung ist nur auf bestimmte Dinge, Lebewesen oder Situationen begrenzt. z. B.: Blut, Spinnen, Hunde, große Höhe, ... usw.
- Soziale Phobie:** Vermeidung von sozialen Situationen aus Angst vor Peinlichkeiten oder Fehlleistungen. Angst vor Blamage.
- Zwangsstörung:** Menschen begegnen Ängsten mit bestimmten Handlungen oder Gedanken die sie zwanghaft wiederholen und die sie - auch bei Einsicht aller vernünftigen Argumente - nicht unterlassen können. Die Zwangshandlungen nehmen die Angst für eine begrenzte Zeit. z.B.: Kontrollieren bestimmter Dinge oder Verrichtungen: z.B. Türe abschließen, Hände waschen, elektrische Anschlüsse kontrollieren.... usw
- Hypochondrie:** Übermäßige Beschäftigung mit der Angst oder der Überzeugung, eine ernsthafte Krankheit zu haben. Die Krankheitsängste bleiben trotz angemessener medizinischer Abklärung bestehen. Die Beschäftigung mit den Krankheitsängsten verursacht Leiden und Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen oder andern wichtigen Funktionsbereichen.
- Akute posttraumatische Belastungsreaktion:** Reaktion auf ein Ereignis, das außerhalb der menschlichen Erfahrung liegt und fast für Jeden stark belastend wäre.(z.B. ernsthafte Bedrohung des eigenen Lebens oder des Lebens nahe stehender Menschen. Zeuge eines schrecklichen Ereignisses.)
- Chronische posttraumatische Störung:** Die Symptome der posttraumatischen Belastungsreaktion bestehen weiter.
- Generalisierte Angst:** Unrealistische Angst,( z.B. dem eigenen Kind, das sich real nicht in Gefahr befindet, könnte etwas zustoßen) über mindestens zwei Lebensbereiche.

Dr. med. Dorothea Täuber  
Partnerschafts- u. Familienberatung u. Therapie  
Theatergassen 7 - Telefon 09 51 / 54737  
96047 Bamberg

## Wie kann ich erkennen, ob ich zur Überwindung einer bestimmten Angst fachliche Hilfe brauche?

Die Angst ist - verglichen mit der auslösenden Situation – unangemessen stark.

Die Angstgefühle treten so häufig auf, dass sie Sie im täglichen Leben stören und behindern.

Die Vermeidung von Angst auslösenden Situationen führt dazu, dass Sie manches nicht (mehr) tun können und dass Ihre Aktionsbereiche enger werden.

Häufiges Kranksein, Übelkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Herzklopfen.

Gereizte Stimmung und Schlafstörungen.

*Wenn Sie 1 – 2 der obigen Feststellungen bejahen und/oder*

*wenn Sie schon einmal eine behandlungsbedürftige Depression hatten oder ernsthafte Absichten das Leben selbst zu beenden, dann sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über eine Psychotherapie, die Ihnen helfen kann mit Ihren Ängsten gut umzugehen.*

Dr. med. Dorothea Täuber  
Partnerschafts- u. Familienberatung u. Therapie  
Theatergassen 7 - Telefon 09 51 / 54737  
96047 Bamberg

## **Spielregeln zur Bewältigung der Angst**

Beobachten Sie mit welchem Auslöser die Angst Sie „anspringt“!

Erinnern Sie sich: Die körperlichen Symptome Ihrer Angst sind normale Stressreaktionen.

Diese Stressreaktionen klingen von alleine ab.

Machen Sie sich bewusst, mit welchen Befürchtungen und Erwartungen Sie Ihre Angst am Laufen halten und steigern!

Setzen Sie diesen schlimmen Erwartungen optimale Erwartungen entgegen, auch wenn es Ihnen absurd vorkommt!

Bleiben Sie in der Realität und beschreiben Sie was wirklich geschieht.

Beobachten Sie, wie Ihre Körperreaktionen sich normalisieren und Ihre Angst abnimmt.

Registrieren Sie Ihre Tendenz eine Situation zu meiden und widerstehen Sie dieser Versuchung!

Seien Sie wirklich stolz auf Ihre Erfolge, auch auf die ganz kleinen!

Setzen Sie jedem Erfolg gut sichtbar ein kleines Denkmal!  
z.B. Lachende Gesichter sammeln.

Geben Sie sich Zeit!

**Möglichkeiten den Adrenalinhaushalt kleiner zu stellen.**

**Körperliche Aktivität.**

**Beten**

**Atmung:**

Spannung und Angst hinaus blasen in Luftballon,  
schwebt über den Horizont.

Ruhe und Kraft tanken beim Einatmen.

**oder:**

Füße gut auf der Erde spüren

(gegebenenfalls mit Stampfen)

Atemzüge – einatmen - bis 5 zählen

- Luft anhalten –

beim Ausatmen wieder rückwärts zählen - bis 0

**Aufbau eines Schutzschildes**

Auto fahren bei Regen.....alles läuft an der Windschutzscheibe ab.

**Angst in eine Wolke schicken.**

Beobachten wie sie kleiner wird, wenn sie weg zieht.

**Angst und Spannung in die Faust drücken**

Faust so fest zudrücken, bis es nicht mehr geht.

Alle Angst hineindrücken.

Dann die Faust langsam öffnen, die Spannung loslassen und genießen,  
wie die Faust locker und warm wird.

**Humor!**

**Dr. med. Dorothea Täuber**  
Partnerschafts- u. Familienberatung u. Therapie  
Theatergassen 7 - Telefon 09 51/54737  
96047 Bamberg

# Mein/e Partner/in hat Angst!

## Wie kann ich helfen?

Angehörige fühlen sich häufig hilflos und ungeduldig.  
In bester Absicht versuchen sie die gefürchtete Situation herunter zu spielen,  
versichern dass die Angst überflüssig und unnötig ist.  
Diese Reaktion wertet den ängstlichen Menschen ab.

Patientin fühlt sich unverstanden und traurig,  
teilt die Ängste nicht mehr mit, wodurch sie eher größer werden.  
Das Selbstbewusstsein schrumpft, die Angschwelle wird noch niedriger.

### Angst ist ein reales Empfinden!

**Frauen** verhalten sich bei Angst anders als Männer.  
Frauen brauchen das Zuhören, nicht Lösungsvorschläge.  
Männer sind häufig genervt, weil sie Ratschläge geben, was zu tun sei,  
(„ich hab Dir doch schon 100 mal gesagt“...) die von der Partnerin nicht umgesetzt werden.  
Frauen reduzieren ihre Angst bereits indem sie darüber sprechen.  
Frauen können um Rat bitten, dann sind Lösungsvorschläge angebracht.

Zuhören! Zuhören! Zuhören!  
Helfen den Bezug zur Realität wieder herzustellen.  
Dabei unterstützen optimale Information zu beschaffen.  
Körperkontakt!  
Geduld!  
Ratschläge nur dann, wenn diese ausdrücklich gewünscht werden.

**Männer** geben Ängste nicht gerne zu und äußern sie häufig verschlüsselt.  
Aggressivität und Reizbarkeit, auch Zynismus kann ein Zeichen von Angst sein.  
Mann muss sein Gesicht wahren können.

Zuhören!  
Körperkontakt kann auf Abwehr stoßen!  
An Erfolge erinnern!

**Zu wichtigen Besprechungen möglichst zu zweit gehen**, weil zwei Menschen unterschiedlich hören. Durch verschiedene emotionale Betroffenheit ist die Aufnahmefähigkeit und die Fähigkeit Fragen zu stellen größer.

**Prinzip: Zu zweit sind wir stark und mutig! Zu zweit können wir uns alles Wichtige merken! Zu zweit können wir alle Fragen stellen!**

**Bei generalisierter Angststörung, Zwangserkrankung, Panikstörung oder Phobie** liegt eine echte Erkrankung vor, die nicht willentlich oder mit Vernunft abgestellt werden kann sondern eine Psychotherapie und/oder medikamentöse Behandlung braucht.

Als Angehöriger ist es wichtig, dass man sich informiert,  
dass man Vermeidungsstrategien nicht unterstützt und das Aushalten fördert!  
Eine Beratung gemeinsam mit dem Patienten beim behandelnden Therapeuten kann hilfreich sein.

**Dr. med. Dorothea Täuber**  
Partnerschafts- u. Familienberatung u. Therapie  
Theatergassen 7 - Telefon 09 51/54737  
06047 Bamberg

## Literatur:

- Ängste verstehen und überwinden** Doris Wolf  
Gezielte Strategien für ein Leben ohne Angst
- Angst, Panik und Phobien** Reneau Z. Peurifoy  
ein Selbsthilfeprogramm
- Alles unter Kontrolle** Lee Baer  
Zwangsgedanken und Zwangshandlungen überwinden
- Vom Sinn der Angst** Verena Kast  
Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen

## Adressen:

### Selbsthilfegruppen:

#### Deutsche Angststörungen Hilfe und Selbsthilfe

Bayernstr. 77 a  
80335 München  
Tel: 089/515553-0

#### Nationale Kontakt und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Albert-Achilles-Str. 65  
10709 Berlin  
Tel: 030/8914019

Unter „Angst – Selbsthilfe“ bekommen Sie im Internet jede Menge Informationen.

### Suche von geeigneten Psychotherapeuten:

#### Deutscher Psychotherapeutenverband

Am Karlsbad 15  
10785 Berlin  
Tel: 030 / 2350090

#### Psychotherapie – Informationsdienst

Oberer Lindweg 2  
53129 Bonn  
Tel: 0228 / 746699

### Informationen über kognitive Verhaltenstherapie:

Einfach aus dem Internet oder:

#### Berufsverband Deutscher Psychologen

Heilsbachstr.22 53123 Bonn  
Tel: 0228 / 98731

#### Christoph – Dornier – Stiftung,

Zentrum für klin. Psychologie  
Tibusstr. 7 – 11  
48143 Münster  
Tel: 0251 / 4810-0

Dr. med. Dorothea Täuber  
Partnerschafts- u. Familienberatung u. Therapie  
Theatergassen 7 - Telefon 09 51/54737  
96047 Bamberg

*Komm, mein Engel, komm  
Nimm die Last von meiner Seele,  
dass die Last sich leise löse,  
hebe allen Kummer auf,  
trage von mir all die Schmerzen  
und berühr mich still bei Nacht  
zart mit sanftem Flügelschlag.*

*Komm, mein Engel, komm,  
rette, führe und begleite  
mich ans Ziel auf meinem Weg.  
Stärke und durchwebe mich  
mit dem Lichtkleid deiner Wärme  
alle Tage meines Lebens,  
dass ich mich geborgen weiß  
in der Obhut deiner Kraft.*

*Zum Abschluss...für Sie....  
ein Schutzengel.....von Christa Spilling – Nöker.*

**Dr. med. Dorothea Täuber**  
Partnerschafts- u. Familienberatung u. Therapie  
Theatergassen 7 - Telefon 09 51 / 5 47 37  
96047 Bamberg

Ich habe einen Körper, aber ich bin mehr als mein Körper  
Mein Körper mag sich gesund oder krank anfühlen,  
er mag entspannt oder voller Spannung sein,  
er mag sich ruhig oder voll Angst anfühlen - er ist ein Teil von mir.  
Aber was mich, mein Selbst ausmacht, ist mehr als mein Körper.  
Mein Körper ist ein wertvolles Instrument  
in der Erfahrung des Handelns in der äußeren Welt,  
und ich schätze meinen Körper.  
Aber was mich letztlich ausmacht ist mehr als mein Körper.  
Ich habe einen Körper,  
aber ich bin mehr als mein Körper.

Ich habe Gefühle, aber ich bin mehr als meine Gefühle.  
Meine Gefühle sind ganz verschieden:  
Gefühle der Freude und der Trauer,  
Gefühle der Zuversicht und der Angst.  
Ich kann meine Gefühle spüren, in ihnen sein,  
zugleich aber kann ich sie auch beobachten,  
verstehen und einsetzen, mit ihnen umgehen.  
Ich vermag sie zu lenken und zu nutzen.  
Ich habe Gefühle,  
aber ich bin mehr als meine Gefühle.

Ich habe Wünsche, Sehnsüchte, Hoffnungen, Befürchtungen und Ängste.  
Diese Wünsche, Hoffnungen, Ängste und Befürchtungen  
kommen aus mir und aus meiner Umgebung.  
Ich habe all diese Wünsche und Ängste, Sehnsüchte und Befürchtungen,  
aber ich bin mehr als meine Wünsche und Befürchtungen.

Was mich im Tiefsten ausmacht ist mehr als mein Körper,  
ist mehr als meine Gefühle,  
ist mehr als meine Wünsche und Befürchtungen.  
Es ist mein Selbst, jener Bereich in mir,  
der mich trägt, der unverändert ist,  
der mich zutiefst ausmacht.  
Mit diesem Bereich in mir versuche ich in Berührung zu kommen,  
ihn will ich spüren, ihn will ich in mir wirken lassen.  
Es ist jener Bereich in mir, der mein Fundament ausmacht,  
in dem ich am stärksten zum Ausdruck komme,  
der mich trägt und hält.

**Zum Abschluss.....für Sie..... nach Roberto Assagioli**

**Dr. med. Dorothea Täuber**  
Partnerschafts- u. Familienberatung u. Therapie  
Theatergassen 7 - Telefon 09 51/54737  
96047 Bamberg