

ANGSTfrei – Angststörungen Teil I

Stürme in denen bestimmte Grundängste plötzlich ganz groß werden, treffen unser Leben (man könnte sagen) in regelmäßigen Abständen. Sie gehen aber auch wieder vorbei. Darum ging es in der vergangenen Woche.

Heute wird es etwas spezieller. Ich möchte einen kleinen, persönlichen Einblick in krankhafte Formen der Angst geben. Was passiert, wenn Angst sich verselbstständigt? Wie kommt es überhaupt dazu, und wie äußert sich das?

In diesem und dem nächsten Podcast werde ich daher nicht, wie sonst üblich, auf eine Bibelstelle zu sprechen kommen. Ich beschreibe hier meine und die Erfahrungen meiner Frau mit dem Thema. Was mir und uns geholfen hat folgt dann in der letzten Episode. Und dann auch wieder mit einem Bezug zur Bibel.

In dem Zusammenhang noch mal der Hinweis, dass es zu diesem Thema unheimlich viel zu sagen gibt. Meine Betrachtungen hierzu bleiben aus zeitlichen Gründen eher persönlich und auf meinen/unseren Erfahrungshorizont beschränkt. Wer sich genauer und umfassend informieren möchte, dem empfehle ich die Seite www.angst-auskunft.de

Hier wird in einfacher und verständlicher Weise auf viele Fragen zum Thema sehr professionell und ausführlich eingegangen. Ok, da wir das geklärt haben, möchte ich auf der folgenden Grundlage ins Thema einsteigen.

„Ängste haben ihr eigenes **(emotionales) Gedächtnis**. Dieses lässt sich allein durch kluge Worte selten "löschen". Hilfreicher und wirksamer sind **neue (korrigierende) emotionale Erfahrungen**, die eine "Neuverdrahtung" der Nervenzellen im Gehirn fördern. Leider neigen viele Angstbetroffene zum Vermeiden angstbesetzter Situationen. Kurzfristig verschafft ihnen dies zwar Erleichterung, langfristig steigt aber die (Erwartungs)Angst und das Lebensumfeld wird immer kleiner, weil immer mehr vermieden wird. Im Extremfall verlassen Angst-Kranke nicht mehr ihre Wohnung. Sie bewegen sich kaum noch und ernähren sich unzureichend oder einseitig. Ihre Gedanken kreisen immer mehr um das Hauptthema "Angst". Neue bedrohliche Erfahrungen werden so gedeutet, dass sie in das Katastrophenkonzept der Betroffenen passen und die Schreckensphantasien weiter aufplustern.“ (www.angst-auskunft.de)

Allein daran kannst du schon sehen, wie schnell sich ein Mensch im Teufelskreis der unkontrollierbar und krankhaft gewordenen Angst wiederfinden kann. Menschen, die in diesen Sumpf aus massiven Ängsten geraten, kommen ohne externe Hilfe in Form von seelsorgerlicher oder auch psychotherapeutischer Begleitung kaum wieder raus.

Die Ursachen warum Ängste sich so verselbstständigen können sind sehr vielschichtig. Ich will ein paar nennen.

- Verdrängung von schwierigen emotionalen Erlebnissen in der Vergangenheit
- traumatische Erfahrungen (durch einen Unfall zb.)
- plötzlich eintretende und andauernde Stürme im Leben
- auch körperliche (gesundheitliche) Probleme können zu krankhaften Ängsten führen
- Bei Menschen mit hoher Angstbereitschaft **tendieren Ängste dazu, sich zu verstärken**. Denn diese Personen suchen regelrecht nach Bestätigung ihrer Sorgen. Fast alles was passiert, passt dann in das Angstschema und bestätigt die (scheinbare) Richtigkeit der Angsterwartung.
- Auch Vermeidungsstrategien fördern Ängste, da die hilfreiche Erfahrung, Ängste bewältigen zu können, immer seltener wird.

Depression ist eine Form der Angststörung, auf die ich nachfolgend etwas eingehen möchte.

Ängste und Depressionen gehen oft Hand in Hand. Der Psychologe und Autor Dr. Archibald Hart erläutert, dass „man selten auf Depression ohne irgendeine Art von Angst stößt, oder auf Angst ohne irgendeine Art von Depression. Es sind die zwei Seiten der gleichen Medaille. Es kommt nur darauf an, welche Seite mit dem Gesicht nach oben landet“

Ich selber habe eine beginnende Depression vor 14 Jahren erleben müssen. Damals verlor ich auf Grund der Insolvenz meines Arbeitgebers meinen Job. Meine Frau war zu dieser Zeit mit unseren, noch kleinen Kindern zu Hause und ohne Einkommen.

Ich fand nach kurzer Arbeitslosigkeit schnell wieder Arbeit, aber diese Anstellung dauerte auch nur 5 Monate. In dieser Zeit habe ich, durch finanzielle Schwierigkeiten der Firma, auch nur für 3 Monate Gehalt bekommen. Also kündigte ich.

Mit diesen Ausgangsbedingungen habe ich mich im Jahr 2000 als freier Handelsvertreter Selbstständig gemacht. Anfangs lief es recht gut. Aber schnell folgten Zahlungsausfälle, empfindliche Geldkürzungen weil Kunden mit der Leistung der Firma, die ich vertrat, nicht einverstanden waren. Folge, ich bekam keine oder geringere Provision.

Dazu kam, dass irgendwann auch wieder der Winter vor der Tür stand. Als Handelsvertreter in der Betonfertigteilindustrie macht man in dieser Zeit keine oder wenige Verträge. Man muss von den Ersparnissen leben. Aber wo sollten die nach einem halben Jahr herkommen zumal ich ja schon mit einem beträchtlichen Minus in die Selbstständigkeit gestartet bin.

Diese ganze Entwicklung raubte mir buchstäblich den Schlaf. Ich habe ständig gegrübelt und kam aus meinen Existenzängsten nicht mehr raus. Ich konnte nichts mehr genießen, alles war überschattet mit dieser Angst.

Dazu kamen Trennungsängste. Ich bekam den Gedanken nicht aus meinem Kopf, dass sich meine Frau von mir trennen könnte, weil ich es nicht gebacken kriege unsere Familie zu ernähren. Obwohl sie immer versucht hat, mir meine Ängste zu nehmen.

Ich war traurig, niedergeschlagen und verlor nach und nach die Hoffnung auf bessere Zeiten. Irgendwann fing ich an, mir selber die Schuld für unsere Situation zu geben. Ich fühlte mich Unfähig und gescheitert. Dachte in Bezug auf mich selber und die Zukunft nur noch pessimistisch und sah schwarz.

Ganz überraschend bekam ich dann aber ein Angebot von einer Firma die ich vertrat. Sie würden mich gerne einstellen, wenn ich meine Selbstständigkeit aufgäbe. Das war der rettende Anker.

Dennoch dauerte es noch ein ganzes Jahr, bis sich meine Grundspannung, die sich über die Monate aufgebaut hatte, wieder legte. Damals dachte ich nicht an Depression. Heute weiß ich, dass sie gerade begann.

Grundsätzlich fühlte ich mich damals von Gott getragen. Aber dieses Gefühl war im Begriff zu schwinden da Gott auf meine Gebete scheinbar nicht reagierte.

Bei mir ist der Auslöser sehr einfach zu identifizieren. Ein Sturm, der mich aus der Bahn warf und im Begriff war mich in eine Depression zu stürzen.

6 Jahre später betraf es meine Frau. Bei ihr gab es keinen erkennbaren Auslöser aber die Folgen waren umso heftiger. Sie fand sich irgendwann in einer Handfesten Depression wieder. Wobei die sehr langsam, schleichend und unmerklich größer wurde. Bis die Auswirkungen auch für uns unübersehbar wurden.

An der Stelle geht es am nächsten Sonntag im 2. Teil von ANGSTfrei – Angststörungen weiter. Bis dahin wünsche ich die eine angstfreie und gesegnete Woche.