

Christine Brasch
Inga-Maria Richberg

Die Angst
aus
heiterem Himmel

Panikattacken
und wie man sie überwinden kann

Mosaik Verlag

Inhalt

Danksagung 9

Warum wir dieses Buch geschrieben haben 11

PANIKATTACKEN UND AGORAPHOBIE - WENN DIE ANGST ZUR KRANKHEIT WIRD 13

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel 14

Panikattacken: die Angst ohne erkennbaren Grund 15

Ohne Angst wäre die Menschheit verloren 20

Das Schlimmste ist die Angst vor der Angst 22

Auslöser von Panikattacken: eine lange Liste 33

Agoraphobie ohne Panikattacken: Ist das möglich? 35

Einige Krankheiten verursachen panikähnliche Symptome 37

Wie reagiert der Körper, wenn der Mensch Angst empfindet? 39

Panikstörung und Depression 42

Wie viele Menschen leiden an Panikattacken und Agoraphobie? 44

URSACHEN DER ANGST 47

Angst ist eine Botschafterin 48

Psychologische Erklärungen der Angst oder:

Angst hat seelische Ursachen 51

Psychodynamische Modelle 51

Kritik an den Psychodynamischen Erklärungen 63

lern- und verhaltenstheoretische Modelle 64

Kritik an den lern- und verhaltenstheoretischen Erklärungen 71

Organische Erklärungen der Angst oder:

Angst hat körperliche Ursachen 73

Ein chronischer Alarmzustand verursacht Angst 74

Der Schaltfehler im Gehirn 76

Kritik an den organischen Erklärungen 84

Psychobiologische Erklärungen der Angst oder:

Angst hat mehrere Ursachen 87

Verschiedene Menschen - verschiedene Ursachen 88

Mehrdimensionale Forschung: Hoffnung für die Zukunft 92

SECHS EHEMALIGE PATIENTINNEN UND PATIENTEN
BERICHTEN 93

Gudrun Maika, 36 Jahre alt, Lehrerin 94

Katrin Bauer, 35 Jahre alt, Bankangestellte 101

Eva Wikowski, 36 Jahre alt, Kinderpflegerin 109

Gerd Schumacher, 39 Jahre alt, Großhandelskaufmann 115

Elisabeth Rennert, 37 Jahre alt, selbständige Steuerberaterin 123

Uschi Fäller, 29 Jahre alt, Hausfrau 131

THERAPIEN - ODER: WIE MAN LERNEN KANN,
MIT DER ANGST RICHTIG UMZUGEHEN 139

Weshalb die Ärzte so hilflos vor der Angst stehen 140

Psychopharmaka: Medikamente gegen die Angst? 144

Benzodiazepine 145

Trizyklische Antidepressiva 153

Monoaminoxidasehemmer 156

Was sonst noch gegen Panikattacken verschrieben wird 158

Zusammenfassung: Psychopharmaka - ja oder nein? 161

Psychotherapie	164
<i>Was ist Psychotherapie?</i>	164
<i>Who is who: Psychiater, Neurologe, Psychotherapeut...</i>	167
<i>Wie finde ich den richtigen Therapeuten?</i>	169
<i>Was beachten beim Erstgespräch?</i>	171
<i>Was ist besser: Gruppen- oder Einzeltherapie?</i>	173
<i>Angst-Tagebuch</i>	174
<i>Was ist besser: Stationäre oder ambulante Behandlung?</i>	176
<i>Was tun, wenn man sich vor Angst nicht mehr aus dem Haus traut?</i>	177
<i>Kann man vom Psychotherapeuten abhängig werden?</i>	178
<i>Was tun, wenn man mit dem Therapeuten nicht zufrieden ist?</i>	179
<i>Kann eine Therapie die Partnerschaft kaputtmachen?</i>	180
<i>Was zahlen die Krankenkassen?</i>	181
<i>Welche Methode ist die beste?</i>	183
<i>Kann man die Angst »wegzaubern«?</i> —	
<i>Eine Bemerkung zur Hypnose</i>	188
<i>Verhaltens therapie: Mehr als Wegüben der Angst</i>	190
<i>Richtige Entspannung kann die Angst mildern</i>	203

SELBSTHILFE UND SELBSTHILFEGRUPPEN 207

<i>Selbsthilfe mit Manual</i>	208
<i>Selbsthilfegruppen</i>	209

Anhang	215
Adressenverzeichnis	215
Literaturverzeichnis	218
Register	222