

Sigrun Schmidt-Traub: **Angst bewältigen – Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie.**

Springer Verlag, Heidelberg, 2001, Preis: 19,95 €, 159 Seiten, Broschüre, ISBN 3 5404 1497 5

Selbsthilfebücher, angefangen vom „Kochkurs für Blondinen“ bis hin zur Anleitung, wie man ein Waschbecken persönlich anschließt oder seinen Porsche selbst reparieren kann, erfreuen sich schon lange großer Popularität – schließlich kann man im Zweifelsfall viel Geld damit sparen.

Auch im medizinischen Bereich gibt es viele Ratgeber, die beispielsweise über Ursachen und Folgen von Schlaganfällen oder über die beste Behandlung der Akne informieren. Für den Bereich psychischer Störung verteile ich persönlich z.B. an Depressive und an Angstpatienten am Anfang der Therapie oft die kleinen, im Karger-Verlag erschienenen „Hexal-Ratgeber“ zu diesen Themen, die von renommierten Fachleuten wie den Professoren H.-U. Wittchen, H.-J. Möller, Martin Hautzinger und S. Kasper verfasst wurden. Diese Ratgeber informieren detailliert über Ursachen, Symptome und Therapiemöglichkeiten von Angst- und depressiven Störungen. Im Sinne einer „Bibliotherapie“ versteht der Patient hier viele Hintergründe, die der Therapeut ihm sonst langatmig erklären müsste. Eine Abfolge, die u. a. auch von Beck in der kognitiven Verhaltenstherapie vorgeschlagen wird und hilft, Zeit bei der Therapieplanung einzusparen. In der Tat weisen diese Bücher immer wieder den Weg zum Fachmann und klären diesbezüglich lediglich über die verschiedenen therapeutischen Schulen auf.

Im Gegensatz zu Ratgebern muss man „Selbsthilfebücher“ zum Psychotherapie-

bereich meiner Ansicht nach dagegen eher misstrauisch beäugen: Kann ein Patient sich wirklich selbst therapieren, indem er Schritte aus einem Selbsthilfebuch befolgt? Und: ersetzt das den menschlichen Therapeuten? Insbesondere bei relativ schwerwiegenden Syndromen wie Panikattacken oder einer Agoraphobie würde ich immer dafür plädieren: diese Patienten gehören zum Psychotherapeuten!

Zugegebenermaßen etwas voreingenommen habe ich das Buch von Sigrun Schmidt-Traub gelesen. Der Band ist ohne Zweifel in mancher Hinsicht fundiert und oft fachlich kompetent geschrieben. Auf fast 160 Seiten, im Vergleich zu den o.g. Büchern leider fast ohne Abbildungen, werden die wesentlichsten Punkte zu Ursachen und Therapiemöglichkeiten bei Panik und Agoraphobie abgehandelt. Das Buch teilt sich dabei in zwei große Kapitel, in denen zunächst etwas zum „Verständnis der Angst“ gesagt wird, um dann Ratschläge zur Bewältigung der Angst zu geben. Im Anhang finden sich darüber hinaus Listen körperlicher Symptome bei Panik, Fehler bei dramatisch negativem Denken, Medikamente, eine Anleitung zu Progressiver Muskelentspannung, Hinweise für Angehörige und eine Liste von Selbsthilfe-Organisationen.

Hinsichtlich des Erlernens von Entspannungstechniken wie Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung aus Büchern, bin ich extrem skeptisch. Gerade Angstpatienten können unter ungünstigen Umständen in den ersten Versuchen sich zu entspannen, konfrontiert mit ihren innersten Gefühlen, von einer Panikattacke förmlich überrollt werden. Zumindest bei den ersten Sitzungen sollte daher immer ein erfahrener Therapeut zugegen sein, der notfalls weiß, wie mit solch einer Situation umgegangen werden kann. Leider sind Bücher, Kassetten und CDs zum

Selbsterlernen von Entspannungstechniken heute Legion, ohne dass auf dieses Risiko hingewiesen wird.

Große Teile des Buches beinhalten allgemeine Ratschläge und Tipps wie z.B.: *„Konfrontieren Sie sich mit Ihrer Angst: Sie können sich Panik nicht einfach ausreden. Suchen Sie vielmehr Ihre Angstsituationen mutig auf, statt sie zu meiden. Sie müssen die gefühlsmäßige Reaktion Panik, vor der sie sich fürchten, immer wieder durchleben. Durch das erneute Durchleben verarbeiten Sie die Panik emotional besser, denn Sie erfahren Mal für Mal ganz unmittelbar, dass sie nicht gefährlich ist. Stehen Sie Ihre panikartige Angst unbedingt durch.“*

Sätze, die wohl leicht geschrieben, aber in dieser Form für den Patienten nicht gerade besonders leicht durchführbar sind.

Die Autorin merkt bereits im Vorwort an, dass sich rund zwei Drittel aller Angstpatienten nicht in die Psychotherapie begeben. Das Selbsthilfebuch wurde für solche Patienten geschrieben, die nicht in eine Behandlung gehen wollen und erhebt den Anspruch, es könne helfen, panikartige und agoraphobische Ängste besser einzuschätzen und zu bewältigen. Ohne Zweifel ein großer Markt, um ein derartiges Buch abzusetzen.

Es soll nicht ausgeschlossen werden, dass das Buch Patienten helfen kann. Es ist insbesondere für solche geeignet, die aus unterschiedlichsten Gründen keinen Therapieplatz finden oder den Weg zum Psychologen nicht gehen können. Vielleicht ist die Selbsthilfe mit einem solchen Buch besser als gar nichts zu tun. Bei mir persönlich bleibt dennoch ein bitterer Nachgeschmack: Patienten mit schweren Angststörungen gehören zum Therapeuten und nicht zum Buchhändler.

PD Dr. Erich Kasten, Magdeburg