

Ängste, ein sprunghaft wachsendes Phänomen

Die Kosten von Ängsten

Angstsymptome kennenlernen

Hilfe suchen und die richtige Vorgehensweise wählen

# Kapitel 1

## Ängste erkennen und in Angriff nehmen

Jeder vierte Mensch, dem Sie auf einer beliebigen Straße begegnen, leidet entweder unter einer Angststörung oder wird irgendwann in seinem Leben damit zu tun haben. Und etwa die Hälfte aller Menschen, auf die Sie treffen, wird mehr oder weniger stark mit Ängsten kämpfen, ohne an einer voll ausgeprägten Angststörung zu leiden. Die Zahl der Angststörungen nimmt absehbar nicht ab.

Überall auf der Welt beobachten und erleben Menschen voller Angst, wie Katastrophen, Terrorismus, Finanzkrisen, Pandemien, Kriminalität und Krieg die Sicherheit ihrer vier Wände und ihrer Familien bedrohen. Angst verwüstet das Zuhause, zerstört Beziehungen, führt zu Fehlzeiten am Arbeitsplatz und hindert Menschen daran, ein erfülltes und produktives Leben zu führen.

In diesem Kapitel lernen Sie, die Symptome der Angst zu erkennen. Wir werfen einen Blick auf die persönlichen und gesellschaftlichen Kosten, die Ängste verursachen können. Darüber hinaus geben wir einen groben Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten, die in weiteren Kapiteln noch eingehender beleuchtet werden. Außerdem wollen wir uns kurz damit beschäftigen, wie Sie anderen, Ihnen nahestehenden Menschen oder Ihrem Kind helfen können, wenn sie unter starken Ängsten leiden. Wenn Sie sich zu viele Sorgen machen oder sich um jemanden kümmern, der unter Ängsten leidet, dann kann Ihnen dieses Buch helfen!

## Ängste: Jeder kennt sie

Angst umfasst Gefühle wie Unwohlsein, Besorgnis, dunkle Ahnungen und/oder Furcht und ist die am weitesten verbreitete sogenannte psychische Störung. Sie sehen, Sie sind nicht allein, wenn Ängste ungebeten an Ihre Tür klopfen. Die Zahl Ihrer Leidensgenossen ist über die Jahre tendenziell angewachsen. Warum?

Das Leben war schon immer bedrohlich. Aber heute kleben die Menschen auf der ganzen Welt an den Bildschirmen und verfolgen den neuesten Horror in Echtzeit. Nachrichten, Blogs, Tweets, Zeitungen und soziale Medien berichten ständig über Verbrechen, Kriege, Krankheiten, Diskriminierung und Korruption. Die Darstellung dieser modernen Plagen in den Medien umfasst farbige Bilder mit einer noch nie da gewesenen grafischen Klarheit.

Darüber hinaus erschüttern immer wiederkehrende Finanzkrisen die ohnehin prekäre Lage der Armen und die schwächelnde Stabilität der Mittelschicht. Der Mangel an Grundversorgung mit Nahrung, Unterkunft, Bildung, Gesundheitsfürsorge, sauberem Wasser und sanitären Einrichtungen gefährdet auf der ganzen Welt viele Menschenleben.

Ab einem gewissen Level werden Ängste behandlungsbedürftig, denn Ängste verursachen nicht nur emotionales Leid, sondern können auch zu körperlichen Beschwerden und gar zum Tode führen, wenn man bedenkt, dass Angst dem Körper enorm viel abverlangt und die Betroffenen mitunter in den Selbstmord treibt. Darüber hinaus kosten Ängste die Gesellschaft insgesamt Milliarden.

Wenn Menschen über ihre Ängste sprechen, hört man immer wieder die folgenden Beschreibungen:

- ✓ Wenn meine Panikattacken anfangen, fühle ich eine Enge in der Brust. Es fühlt sich an, als würde ich ertrinken oder ersticken, und ich fange an zu schwitzen. Die Angst überwältigt mich. Ich fühle mich, als wenn ich sterben müsste, und muss mich hinsetzen, um nicht in Ohnmacht zu fallen.
- ✓ Ich war schon immer furchtbar schüchtern. Ich möchte Freunde haben, aber es ist mir peinlich, jemanden anzurufen. Ich glaube fast, die anderen denken, dass ich es nicht wert bin, sich mit mir zu unterhalten. Ich fühle mich sehr einsam, aber ich kann nicht einmal daran denken, mich bei jemandem zu melden. Das ist einfach zu riskant.
- ✓ Ich wache jeden Tag mit Sorgen auf, sogar an den Wochenenden. Seitdem ich meine Stelle verloren habe, mache ich mir ständig Sorgen. Manchmal, wenn es wirklich schlimm ist, habe ich das Gefühl, verrückt zu werden, und kann nicht einmal schlafen.
- ✓ Ich habe vor allem so viel Angst, dass ich kaum das Haus verlassen kann. Ich habe sogar aufgehört, mich nach einer Stelle umzusehen. Meine Familie muss mir Lebensmittel bringen.

Wie Sie sehen können, produzieren Ängste alle möglichen Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle. Wenn Ihre Angst beginnt, Ihr Alltagsleben zu beeinträchtigen, müssen Sie herausfinden, wie Sie Angst und Sorgen besänftigen können.

## Ängste: Die Rechnung bitte

Ängste verursachen Kosten. Wer daran leidet, zahlt emotional, körperlich und finanziell drauf. Aber das ist noch nicht alles. Ängste belasten uns alle – auch finanziell. Stress, Sorgen und Ängste zerstören Beziehungen, Arbeitsverhältnisse und Familien.

### Ängste, die ans Herz gehen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache. Die Forschung hat gezeigt, dass chronische Angst auch einen Beitrag zur Verschlechterung der Herzgesundheit leistet. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung von Ängsten kann also dazu beitragen, einige Herzerkrankungen zu verhindern.

Wenn bei Patienten eine Herzerkrankung diagnostiziert wird, nehmen die Ängste oft zu, selbst bei denjenigen, die bis dahin keine Angstzustände hatten. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass unbehandelte Ängste bei Herzpatienten mit schlechteren Behandlungsergebnissen verbunden sind. Dazu gehören wiederkehrende Herzprobleme und sogar eine höhere Sterblichkeitsrate.

Daher wird empfohlen, dass alle Herzpatienten auf mögliche Ängste untersucht werden sollten. Weil Ängste erfolgreich behandelt werden können, ist es sinnvoll, Herzpatienten daraufhin zu untersuchen und gegebenenfalls entsprechend zu behandeln. Solche Maßnahmen können dazu beitragen, die Angst zu lindern und die kardiovaskuläre Gesundheit zu verbessern. Allerdings sind noch weitere Forschungen erforderlich, um diesen Zusammenhang eindeutig zu belegen.

### Was kosten Sie Ihre Ängste?

Wenn Sie Probleme mit Ängsten haben, liegt es auf der Hand, dass die peinigenden Angstgefühle auf Ihre Kosten gehen. Angst ist ein elendes Gefühl. Man muss kein Buch lesen, um das zu wissen. Aber wussten Sie schon, dass unbehandelte Ängste auch in anderen Bereichen Kosten verursachen? Mit diesen Kosten müssen Sie rechnen:

- ✓ **Körperliche Folgen:** Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz und Magen-Darm-Probleme können Ihren Körper heimsuchen. Aktuelle Forschungsergebnisse haben sogar ergeben, dass bestimmte Arten chronischer Angststörungen zu strukturellen Veränderungen des Gehirns führen.
- ✓ **Ängstliche Eltern – ängstliche Kinder:** Eltern mit Angststörungen haben häufiger auch ängstliche Kinder. Das ist zum Teil genetisch bedingt, zum Teil lernen die Kinder aber auch durch Beobachtung und Nachahmung.
- ✓ **Übergewicht:** Angst und Stress steigern die Produktion des Stresshormons Cortisol. Cortisol wiederum führt zu Fettanlagerungen im Unterbauchbereich, die das

Herzinfarkttrisiko in die Höhe treiben. Stress führt darüber hinaus auch zu übermäßigem Essen.

- ✓ **Mehr unnötige Arztbesuche:** Wer Angst hat, stellt bei sich öfter beunruhigende körperliche Symptome fest. Außerdem machen sich ängstliche Menschen oft übertriebene Sorgen wegen ihrer Gesundheit.
- ✓ **Beziehungsprobleme:** Unter Ängsten leidende Menschen sind oft angespannt und gereizt. Manchmal ziehen sie sich emotional zurück oder verfallen in das entgegengesetzte Extrem und klammern sich an ihre Partner.
- ✓ **Fehlzeiten:** Menschen, die unter Angststörungen leiden, fallen am Arbeitsplatz öfter aus als andere Menschen. Das liegt meist daran, dass sie ihr Leiden vorübergehend unterdrücken wollen.

## Gesellschaftliche Kosten

Ängste verschlingen weltweit Milliarden Euro. Der größte Teil der Kosten ist auf Produktivitätsverluste zurückzuführen, die wiederum mit den gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Ängsten in Verbindung stehen. Nicht eingerechnet in die finanziellen Verluste infolge von Arbeitsausfällen und medizinischer Versorgung sind dagegen die Schäden, die durch den Missbrauch von Substanzen entstehen, mit denen viele Betroffene versuchen, ihre nur schwer zu ertragenden Ängsten in Schach zu halten. Sie sehen, Ängste belasten den einzelnen Menschen und die Gesellschaft insgesamt direkt und indirekt mit immensen Kosten.

## Angstsymptome erkennen

Möglicherweise wissen Sie gar nicht, dass Sie unter Ängsten oder einer Angststörung leiden. Das liegt daran, dass Ängste sehr vielfältige Symptome zeigen. Bei jedem Menschen ist die Symptomkonstellation etwas anders. Zunächst reicht es aus zu wissen, dass einige Anzeichen von Ängsten in Form von Gedanken und Überzeugungen auftreten. Andere Hinweise auf Ängste geben uns Körperempfindungen. Wieder andere Angstsymptome äußern sich in ängstlichen Verhaltensweisen. Manche Menschen erleben Symptome in all diesen Bereichen, während andere ihre Angst nur in einem oder zwei Bereichen wahrnehmen.

## Angstvolles Denken

Unter Ängsten leidende Menschen denken anders als andere. Wenn bei Ihnen mehrere der folgenden Punkte zutreffen, ist Ihr Denken möglicherweise von Angst geprägt:

- ✓ **Sie brauchen Anerkennung.** Wenn Sie von Anerkennung abhängig sind, machen Sie sich wahrscheinlich sehr viele Gedanken darüber, was andere Menschen über Sie denken.

- ✓ **Sie leben in der Zukunft und sehen grundsätzlich schwarz.** Wenn Sie das tun, machen Sie sich Gedanken über alles, was noch vor Ihnen liegt, und gehen dabei vom schlimmsten Szenario aus.
- ✓ **Sie fühlen sich abhängig von anderen.** Manche Menschen glauben, dass sie auf die Hilfe anderer angewiesen sind und aus eigener Kraft nichts erreichen können.
- ✓ **Sie möchten immer alles perfekt machen.** Wenn Sie Perfektionist sind, gehen Sie davon aus, dass ein Fehler bereits einem totalen Versagen gleichkommt.
- ✓ **Sie können sich nicht konzentrieren.** Ängstliche Menschen berichten immer wieder, dass sie Schwierigkeiten haben, konzentriert zu denken. Auch das Kurzzeitgedächtnis wird in Mitleidenschaft gezogen.
- ✓ **Sie denken in einem fort.** Durch Ihren Kopf wälzt sich ununterbrochen ein unkontrollierter Strom beunruhigender und sorgenvoller Gedanken.

Mit dem angstvollen Denken beschäftigen wir uns eingehend in den Kapiteln 5, 6 und 7.

## Ängstliches Verhalten

Ängstliches Verhalten lässt sich mit drei Worten beschreiben – vermeiden, vermeiden und vermeiden. Ängstliche Menschen versuchen unweigerlich, sich von allem fernzuhalten, was ihnen Angst macht. Ob es sich dabei um Schlangen, große Höhen, Menschenansammlungen, Autobahnen, das Bezahlen von Rechnungen, Erinnerungen an schlimme Zeiten oder öffentliches Reden handelt. Ängstliche Menschen suchen immer nach einem Hintertürchen, durch das sie entfliehen können.

Kurzfristig lässt sich die Angst durch Vermeidung mindern. Man fühlt sich ein bisschen besser. Langfristig hingegen führt Vermeidung dazu, dass die Angst aufrechterhalten wird und sogar zunimmt. Wie Sie den Teufelskreis der Vermeidung durchbrechen können, zeigen wir Ihnen in Kapitel 9.

Am deutlichsten zeigt sich das durch Ängste bedingte Vermeidungsverhalten in den Reaktionen von Menschen mit Phobien. Haben Sie schon mal gesehen, wie eine Person mit einer Spinnenphobie reagiert, wenn sie auf eines der kleinen Viecher trifft? Meist schreit sie, springt auf und sucht ihr Heil in der Flucht.

## Ängste im Körper aufspüren

Fast alle Menschen, die mit heftigen Ängsten zu kämpfen haben, nehmen körperliche Veränderungen wahr. Diese körperlichen Empfindungen entspringen dabei nicht etwa ihrer Vorstellungskraft. Nein, sie sind so greifbar wie dieses Buch, das Sie gerade in den Händen halten. Die Reaktionen auf Angstattacken ist von Mensch zu Mensch verschieden. Folgende Auswirkungen sind möglich:

- ✓ beschleunigter Puls
- ✓ flache, schnelle Atmung

- ✓ vorübergehend hoher Blutdruck
- ✓ Schwindel
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Magen-Darm-Störungen
- ✓ allgemeine Schmerzen
- ✓ Muskelverspannungen und Krämpfe
- ✓ Schwitzen



Bei chronischer Angst können diese normalerweise vorübergehenden körperlichen Auswirkungen ein Gesundheitsrisiko darstellen, wenn sie nicht behandelt werden. Die Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit kommen im Einzelnen in Kapitel 2 zur Sprache.

## Hilfe für Ihre Ängste suchen

Wie wir bereits erwähnt haben, entscheiden sich die meisten Menschen dafür, mit ihren Ängsten zu leben, anstatt sich Hilfe zu holen. Die einen halten eine Behandlung für zwecklos. Andere glauben, dass eine wirksame Behandlung nur mit Medikamenten möglich sei, und fürchten die Nebenwirkungen. Wieder andere stören sich an den Kosten, die auf sie zukommen würden. Und schließlich gibt es nicht wenige Menschen, die befürchten, dass eine Auseinandersetzung mit ihren Ängsten solche Angst in ihnen freisetzen könnte, dass sie nicht mehr damit fertigwürden.



Sie haben schon genug Sorgen und sollten nicht weitere hinzufügen. Es gibt viele interessante Strategien, mit denen Sie Ihre Angst reduzieren können. Viele davon kosten Sie nicht einen Cent. Wenn die eine nicht funktioniert, versuchen Sie es eben mit einer anderen. Die meisten Menschen gelangen zu der Erkenntnis, dass zumindest einige der hier vorgestellten Ansätze bei ihnen funktionieren.



Unbehandelte Ängste können zu chronischen Erkrankungen führen. Es ist nicht sinnvoll, die Auseinandersetzung mit Ihren Ängsten auf die lange Bank zu schieben.

## Symptome und Therapien

Angstsymptome lassen sich in drei verschiedenen Bereichen erkennen:

- ✓ **Im Denken:** die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen
- ✓ **Im Verhalten:** wie Sie auf Ihre Angst reagieren
- ✓ **Im Fühlen:** wie Ihr Körper auf Ihre Angst reagiert

Die Behandlung setzt bei diesen Bereichen an, wie Sie den folgenden Abschnitten entnehmen können.

## Phobie-Quiz

Phobien gehören zu den am weitesten verbreiteten Angststörungen. In Kapitel 2 werden wir uns eingehender damit beschäftigen. Eine Phobie ist eine übersteigerte Furcht vor einer relativ harmlosen Situation oder einem Gegenstand. Manchmal ist auch ein gewisses Risiko im Spiel, aber die Reaktion der Betroffenen steht in keinerlei angemessenem Verhältnis zur Gefahr. Kennen Sie ein paar Fachausdrücke für Phobien? Ziehen Sie Verbindungslinien von dem umgangssprachlichen Namen der hier aufgezählten Phobien zu den jeweiligen Fachtermini. Mal sehen, wie oft Sie richtig liegen. Die richtigen Antworten sind unten auf dem Kopf stehend abgedruckt.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie unter Triskaidekaphobie leiden (Angst vor der Zahl dreizehn), denn wir präsentieren Ihnen dreizehn Beispiele, die Sie zuordnen können.

Fachausdruck	Bedeutet Angst vor
1. Ophidiphobie	A. alt werden
2. Zoophobie	B. Schlaf
3. Geraskophobie	C. Verstand
4. Akrophobie	D. Unvollkommenheit
5. Lachanophobie	E. Schlangen
6. Hypnophobie	F. Angst
7. Atelophobie	G. neuen Dingen
8. Phobophobie	H. Tieren
9. Sequipedalophobie	I. kleinen Dingen
10. Neophobie	J. Spiegeln
11. Psychophobie	K. Höhen
12. Tapinophobie	L. langen Wörtern
13. Eisoptrophobie	M. Gemüse

Antworten: 1-E, 2-H, 3-A, 4-K, 5-M, 6-B, 7-D, 8-F, 9-L, 10-G, 11-C, 12-I, 13-J

Anmerkung: Dies sind, wie Sie sich vielleicht schon denken können, keine medizinischen oder psychologischen Fachbegriffe im Sinne von Diagnosen – der offizielle Ausdruck für das Leben beeinträchtigende Probleme dieser Art lautet »spezifische Phobie«.

## Beim Denken ansetzende Therapien

Zu den wirksamsten Therapien für viele emotionale Probleme zählt die *kognitive Therapie*. Sie ist darauf ausgerichtet, wie man über wichtige Aspekte des eigenen Lebens denkt, wie man sie wahrnimmt und wie man sie interpretiert. Dazu gehören etwa

- ✓ Ansichten über die eigene Person,
- ✓ Ereignisse in Ihrem Leben,
- ✓ Ihre Zukunft.



Wenn Menschen übermäßig ängstlich und beunruhigt sind, wird ihr Denken in Bezug auf ihre Umgebung unweigerlich verzerrt. Diese Verzerrungen sind zu einem großen Teil für ihre Ängste verantwortlich. Im folgenden Beispiel zeigt Liane sowohl körperliche als auch kognitive Angstsymptome. Ihr Therapeut wählt einen kognitiven Ansatz, um ihr zu helfen.

- ✓ **Liane**, eine Studentin im Grundstudium, wird vor jeder Klausur oder Prüfung krank. Sie muss erbrechen, hat Durchfall und Herzrasen. Sie malt sich aus, dass sie bei jeder Prüfung durchfällt und schließlich ihr Studium abbrechen muss. Ihre bisher schlechteste Note war eine 2 minus.
- ✓ Eine kognitive Therapie würde ihr helfen, ihre negativen Prognosen und die sich in ihrem Kopf abspielenden Katastrophenszenarien zu erfassen. In einem nächsten Schritt würde sie dazu ermuntert, nach Beweisen für ihre wirkliche Leistungsfähigkeit zu suchen und die Wahrscheinlichkeit für ein Versagen realistischer einzuschätzen.

Das mag sich vielleicht allzu einfach anhören, aber Hunderte Studien belegen immer wieder, dass dieser Ansatz gut dazu geeignet ist, Ängste zu reduzieren. Im zweiten Teil dieses Buches beschreiben wir einige auf das Denken zielende kognitive Therapieverfahren.

## Therapien, die beim Verhalten ansetzen

Eine weitere hochwirksame Therapieform ist die sogenannte *Verhaltenstherapie*. Wie der Name schon andeutet, zielt dieser Ansatz auf alles, was man aktiv tun kann, um seine Angst zu mindern. Das ist zum Teil recht einfach, etwa mehr Bewegung und Schlaf und ein anderer Umgang mit Pflichten. Eine gute Vorstellung von dieser Vorgehensweise vermittelt Kapitel 11.

Auf der anderen Seite gibt es auch Aktionen, vor denen manche Betroffenen instinktiv zurückschrecken. Dazu gehört etwa, sich seiner Angst auszusetzen, indem man sie in kleinere Portionen aufteilt und sich diesen Stück für Stück stellt. Zu diesen Konfrontationen gehört freilich noch etwas mehr – was das ist, lesen Sie in Kapitel 9.



Manchen Menschen entscheiden sich nach ärztlicher Beratung für eine medikamentöse Behandlung ihrer Ängste. Wenn Sie darüber nachdenken, sollten Sie in jedem Fall Kapitel 10 lesen, damit Sie gut informiert sind, bevor Sie sich entscheiden.



## Auf Empfindungen und Wahrnehmungen abgestellte Therapien

Ängste beschwören oft einen Ansturm beunruhigender körperlicher Symptome herauf, etwa Herzrasen, Magenprobleme, Verspannungen, Schweißausbrüche, Schwindel und so weiter. Schon einige kleine Veränderungen im Lebensstil wie mehr Bewegung, eine bessere Ernährung und ausreichender Schlaf bringen etwas an Erleichterung. Vor allem empfehlen wir Ihnen jedoch herauszufinden, wie man belastenden körperlichen Symptomen mit einer akzeptierenden Haltung begegnen kann. Kapitel 8 bietet eine Anleitung zur sogenannten achtsamen Akzeptanz.

## Die richtige Hilfe finden

Wenn Sie nun herausgefunden haben sollten, dass Sie Hilfe brauchen, wohin wenden Sie sich? Wir gehen einmal davon aus, dass es nicht ganz falsch ist anzunehmen, dass Sie dieses Buch lesen, weil entweder Sie selbst oder jemand, den Sie kennen, unter Ängsten leidet. Und wahrscheinlich möchten Sie Ihre Ängste selbst in Angriff nehmen. Dieses Buch ist ein guter Einstieg in die Bewältigung Ihrer Ängste.



Die gute Nachricht ist, dass Selbsthilfe durchaus funktioniert. Viele Studien unterstreichen, dass Menschen mit ernststen und schwierigen Problemen fertigwerden können, ohne professionelle Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. Sie profitieren eindeutig von der Selbsthilfe. Sie kommen auf dem Weg der Besserung voran und können ihre Erfolge auch stabilisieren.

Es kommt aber auch vor, dass alle Bemühungen, sich aus eigener Kraft aus dem Sumpf zu ziehen, letztlich nicht die erhoffte Besserung bringen. Das gilt besonders, wenn die Ängste mittelstark bis sehr stark sind. In Kapitel 23 beschreiben wir zehn wichtige Anzeichen dafür, dass professionelle Hilfe erforderlich sein kann. Wie Sie die für Sie richtige professionelle Hilfe finden, können Sie in Kapitel 4 nachlesen.

Wenn Sie professionelle Hilfe brauchen, werden Sie feststellen, dass viele qualifizierte Therapeuten mit Ihnen auf der Grundlage der Prinzipien arbeiten, die in diesem Buch beschrieben werden. Das liegt daran, dass die meisten »Psychoprofis« die umfassenden Materialien und die Tatsache schätzen, dass die meisten Strategien auf bewährten Methoden gründen. Bei Ansätzen, deren therapeutischer Wert noch erwiesen werden muss, weisen wir ausdrücklich darauf hin. Wir denken, dass Sie am besten damit fahren, wenn Sie sich an erwiesenermaßen funktionierende Strategien halten und alles andere meiden.

In den Kapiteln 18, 19 und 20 geht es um die Frage, wie man einem unter Ängsten leidenden Kind oder Erwachsenen hilft. Wenn Sie einem Freund oder einem Familienmitglied helfen wollen, sollten Sie Teil V lesen – gerne auch mehr. Die Hilfe von Freunden und Familienmitgliedern ist darüber hinaus als Ergänzung zu professioneller Hilfe oder den eigenen Bemühungen immer willkommen.

Welche Quellen, Techniken und Strategien Sie auch immer wählen, die Überwindung Ihrer Angst wird eine der lohnendsten Herausforderungen sein, der Sie sich je gestellt haben.

## 36 TEIL I Ängste entdecken und freilegen

Zunächst werden Sie möglicherweise davor zurückschrecken, und am Anfang wird es vielleicht nur langsam voran- und auch auf und ab gehen, aber wenn Sie am Ball bleiben, werden Sie sich aus dem Treibsand der Angst herauskämpfen und wieder festen Boden unter den Füßen bekommen und Akzeptanz an den Tag legen können.