

BESPRECHUNGEN

Lebenshilfe

MORSCHITZKY, HANS: *Angststörungen: Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst*. Wien: Springer 1998. XVII. 607 S. Lw. 98,-.

Der Autor, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, präsentiert in diesem umfangreichen Werk eine Zusammenfassung des derzeitigen Wissensstandes über Angststörungen. Bezüglich der Psychotherapie von Menschen mit Angststörungen vertritt er ein integratives Behandlungsmodell auf der Basis der Verhaltenstherapie, das systemische, psychoanalytische und körpertherapeutische Konzepte berücksichtigt.

Das Buch ist in elf Kapitel gegliedert. Nach einer Einführung in den Bereich der normalen und krankhaften Ängste (Kapitel 1) folgt in Kapitel 2 eine ausführliche Beschreibung der verschiedenen Angststörungen (Agoraphobie, Panikstörung, generalisierte Angststörung, spezifische Phobie, soziale Phobie, Zwangsstörung, posttraumatische Belastungsreaktion, akute Belastungsstörung, substanzinduzierte Angststörung und Angststörung aufgrund eines medizinischen Krankheitsfaktors) nach historischen Aspekten, nach Symptomatik, Auftrittshäufigkeit, Verlauf und Folgen. In Kapitel 3 kommen Ängste bei anderen seelischen und körperlichen Störungen zur Sprache, bei Anpassungsstörung, Depersonalisations- und Derealisationsstörung, bei dissoziativen und somatoformen Störungen, bei Depression, Sexualstörung, Essstörung, Schizophrenie und bei Persönlichkeitsstörungen. In Kapitel 4 präsentiert Morschitzky umfangreiches Datenmaterial über die Auftrittshäufigkeit und den Verlauf von Angststörungen.

Kapitel 5 enthält eine breit angelegte Darstellung der verschiedenen biologischen und psychologischen Ursachen und Erklärungsversuche von Angststörungen. Hier beschreibt der Autor neuroanatomische, biochemische, metabolische und neuroendokrinologische Ursachen für Angststörungen (Angst als biologisches Geschehen). Er

erörtert die Stärken und Schwächen lerntheoretischer Erklärungsmodelle und unterstreicht die Macht der Gedanken bei Angst- und Panikstörungen (Angst als Produkt des Geistes). Des weiteren bringt Morschitzky psychodynamische Erklärungsmodelle, das interaktionell-systemische und das humanistische Erklärungsmodell von Angststörungen zur Sprache. Kapitel 6 enthält eine detaillierte Beschreibung der Verhaltenstherapie bei Angststörungen. Der Verfasser fühlt sich den Grundprinzipien der Verhaltenstherapie im Sinn des Selbst-Management-Ansatzes von Kanfer verpflichtet. Er schildert das therapeutische Vorgehen und bringt die Forschungsbefunde zur Wirksamkeit der Verhaltenstherapie bei den einzelnen Angststörungen zur Sprache.

Im kurzen Kapitel 7 erläutert Morschitzky psychoanalytische Konzepte bei Angststörungen. Selbstbehandlungsmöglichkeiten bei Angststörungen, die eine Psychotherapie bei leichteren Angststörungen überflüssig machen oder zumindest gut vorbereiten, erörtert er in Kapitel 8. Hier findet der Leser Fragebögen zum Erkennen von Angststörungen, Fragen zur persönlichen Verhaltensanalyse, Beschreibungen von Entspannungstraining, Atemübungen und verschiedenen Angstbewältigungsmethoden im Stil der Selbsthilfeliteratur. Dieses Kapitel enthält eine Fülle von Ratschlägen zur Überwindung von Ängsten und Zwängen und ist eine Fundgrube für Selbsthilfemöglichkeiten. In Kapitel 9 finden Angehörige von Menschen mit Angststörungen bewährte Ratschläge und Hilfestellungen. Über die Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren der Pharmakotherapie (Einsatz von Tranquilizern, Neuroleptika und Antidepressiva) bei Angstzuständen informiert der Autor in Kapitel 10. Im Schlußkapitel beschreibt er pflanzliche Präparate (Naturheilmittel) zur Linderung von Angst- und Unruhezuständen.

Das vorliegende Buch stellt eine umfassende Information über Angststörungen dar, die in die-

ser Ausführlichkeit und Gründlichkeit einmalig sein dürfte. Der Verfasser betont die Einheit des Menschen von Körper, Geist und Seele. Er setzt biologische, hirnorganische und psychologische Aspekte von Furcht und Angst in Beziehung und zieht daraus interessante Schlußfolgerungen für die Psychotherapie bei Angststörungen. Dieses Buch ist teils als Selbsthilfebuch für Betroffene, teils als Therapieleitfaden für nicht-verhaltenstherapeutisch orientierte Psychotherapeuten gedacht. Morschitzky ist überzeugt, daß verhaltenstherapeutische Angstbewältigungsstrategien auch in Behandlungen eingebaut werden können, die sich an anderen Psychotherapiemethoden orientieren. Dieses Buch kann tatsächlich, wie vom Autor intendiert, Betroffenen und Psychotherapeuten gleichermaßen eine große Hilfe bieten, schneller und gezielter die geeignete Behandlungsform und einen geeigneten Therapeuten bzw. eine geeignete Therapeutin für Menschen mit Angststörungen zu finden. Es ist zudem allen Lesern und Leserinnen zu empfehlen, die sich umfassend über Angststörungen informieren möchten.

Hans Goller SJ

ZENKER, Werner: *Aber an mich denkt keiner!* Mein Partner ist chronisch krank. Düsseldorf: Patmos 1998. 136 S. Kart. 24,80.

Dieses Buch wendet sich nicht an chronisch Kranke, sondern an deren Angehörige, über deren Situation nach Ansicht des Autors, der Diplompädagoge und lebenslang chronisch krank ist, in der Ratgeber-Literatur fast nichts und in den Veröffentlichungen von Selbsthilfegruppen nur wenig zu finden ist. So versucht Zenker eine erste Bestandsaufnahme, indem er aus Gesprächen mit Betroffenen und aus eigener Erfahrung schöpft. Da chronische Erkrankungen von Asthma bis Tinnitus und von Arthrose bis Sehbehinderung verschiedenartige Probleme für die Angehörigen mit sich bringen und auch die Beziehungskonstellationen, in denen sie leben, nicht weniger vielfältig sind, konzentriert er sich auf Schwerpunkte, die weithin allgemeingültig sein dürften.

In einer Art Panorama sichtet er einleitend die Veränderungen, die eine chronische Krankheit in wichtigen Bereichen für die Angehörigen nach sich zieht: in Partnerschaft, Beruf, Finanzverhältnisse, Zeitmanagement und Rollenverteilung in

der Familie – Schwierigkeiten, die sich die Betroffenen nur ungern eingestehen, die aber mancherlei Emotionen auslösen und sich nicht ignorieren lassen. Darum nennt Zenker in einem weiteren Kapitel Gefühle, die Angehörige oft empfinden und die sie zu bewältigen haben: ungerechte Schuldgefühle, Selbstüberforderung, Aggression („So ein Jammerlappen!“) und übertriebenes Mitleid. Er meint: „Eine angemessene Haltung der chronischen Krankheit gegenüber entsteht erst im Lauf der Zeit. Sie muß sich langsam entwickeln“ (44).

Wie man durch Selbstbewußtsein sowie Ausgleich und Entspannung zu einer positiven Entwicklung bei sich selbst beitragen kann, führt er im folgenden Kapitel aus. Eine eingehende Erörterung des Umgangs mit dem chronisch kranken Partner, den Kindern (für sie „ist der Kranke viel häufiger verfügbar“) sowie Bekannten, Kollegen und Freunden („Desinteresse ist normal“) führt ihn u.a. zu der Empfehlung, vertrauenswürdige Ansprechpartner zu suchen. Danach informiert er in einem breit angelegten Kapitel über Selbsthilfegruppen sowohl für chronisch Kranke als auch für Angehörige und erläutert deren Sinn und Nutzen für sie. Eigens erwähnt er auch die Gruppen der Emotions Anonymous (EA).

Abschließend greift Zenker nochmals das Thema Partnerschaft auf und beschreibt zwischen kalter Gleichgültigkeit und Sich-Erpressen-Lassen den Mittelweg der „liebvollen Distanz“ als Chance gemeinsamen Wachsens. Ein Buch, das die Probleme von Angehörigen chronisch Kranker erfreulich konkret, einfühlsam und realistisch beschreibt und damit auf überzeugende Weise zu ihrer Bewältigung ermutigt.

Bernhard Grom SJ

JUCHLI, Liliane: *Wohin mit meinem Schmerz?* Hilfe und Selbsthilfe bei seelischem und körperlichem Leiden. Überarb. 4. Aufl. Freiburg: Herder 1999. 223 S. Kart. 18,80.

Liliane Juchli, Barmherzige Schwester, Lehrerin für Krankenpflege und Verfasserin einer vielgelesenen „Krankenpflege“, hat in diese überarbeitete Neuauflage ihres „Schmerzbuchs“ mehr Informationen über medikamentöse Therapie und psychische Leiden aufgenommen. Nähert sie sich im Einführungskapitel dem Thema noch et-