

Keine Angst vor der Angst!

Faszinierend und Respekt einflößend zugleich – die Angst. Jeder kennt sie. Sie ist lebenswichtig, weil sie uns vor Gefahr schützt. Allerdings fühlt sie sich alles andere als gut an, weshalb sie meist verdrängt und selten angesprochen wird. Besonders laut wird das Schweigen dann, wenn Angst zur Erkrankung wird – und das, obwohl es sich mit Abstand um die häufigste psychische Störung handelt. Prof. Katharina Domschke und Prof. Peter Zwanzger, international anerkannte klinische wie wissenschaftliche Experten auf dem Gebiet der Angsterkrankungen, nehmen uns mit ihrem Buch **Das Alphabet der Angst** die Angst vor der Angst. Informativ und unterhaltsam geht es um die zahlreichen und vielfältigen Ausprägungen eines zutiefst menschlichen Gefühls. Mit einem Vokabular von Angstlust bis Zähneklappern werden die nützlichen, die problematischen und die schädlichen Aspekte der Angst beleuchtet – und viele Wege aus der Angst heraus aufgezeigt. Dabei reicht das Spektrum vom klinischen Phänomen der Angsterkrankungen bis hin zu soziokulturellen Aspekten der Angst mit Ausflügen in Literatur, Kunst und Musik – von Angstbeißer und Angstblüte über Gottesfurcht und Gespenster, Penis-Panik und Panikstörung bis hin zu Wut, Witz und Waldbaden.

Ein kurzweiliger, faszinierender und lehrreicher »Deep Dive« in das Thema Angst – ein unterhaltsames Buch für interessierte Leser, ein Ratgeber für Patienten und eine Fundgrube für wissenschaftlich Anspruchsvolle, die auf eine Reise durch die Welt der Angst gehen wollen.

Prof. Dr. Dr. med. Katharina Domschke, M.A. (USA) ist Lehrstuhlinhaberin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg sowie Ärztliche Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg. Sie ist Präsidentin des Anxiety Disorders Research Network des European College of Neuropsychopharmacology (ECNP) und stellv. Vorsitzende der Gesellschaft für Angstforschung (GAF e.V.).

Prof. Dr. med. Peter Zwanzger ist Ärztlicher Direktor und Chefarzt des kbo-Inn-Salzach-Klinikums in Wasserburg am Inn, Professor an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München sowie Vorsitzender der Gesellschaft für Angstforschung (GAF e.V.).



Katharina Domschke, Peter Zwanzger

Das Alphabet der Angst

200 Fakten rund um unsere wichtigste Emotion. Von A wie Adrenalin bis Z wie Zukunftsangst

Hardcover mit Schutzumschlag, 272 Seiten
24.00 € (DE) / 24.70 € (AT) / 26.00 SFr (CH)
ISBN 978-3-451-60886-5 HERDER 2025

eBook

ca. 18.99 € (DE) / ca. 18.99 € (AT) / ca. 21.00 SFr (CH)
ISBN 978-3-451-83650-3 HERDER 2025

Sperrfrist bis zum Erscheinungstermin: 10.02.2025

Interview mit Frau Prof. Domschke und Herrn Prof. Zwanzger

Frau Prof. Domschke, Herr Prof. Zwanzger, in Ihrem „Alphabet der Angst“ klären Sie über diese elementare Emotion in all ihren Ausprägungen und Facetten auf. Warum brauchen wir mehr Wissen über die Angst?

Angst ist unser wichtigstes Gefühl, weil es uns vor Gefahren warnt und damit letztlich unser Überleben sicherstellt. Dennoch wird Angst selten positiv erlebt – es sei denn in Form der sogenannten Angstlust, etwa in der Geisterbahn oder beim Horrorfilm. Stattdessen empfinden wir Angst und ihre Verwandten – die Sorgen, die Furcht, die Panik – als belastend und einengend. Angst kann sich im Extremfall sogar in Form einer Erkrankung wie einer Panikstörung oder Phobie äußern. Um mit diesen belastenden und zum Teil sogar quälenden Aspekten der Angst besser umgehen, schnellstmöglich Gegenmaßnahmen ergreifen oder sich professionelle Hilfe holen zu können, braucht es ein umfassendes Wissen über die verschiedenen Gesichter der Angst, ihre Ursachen und Wege aus ihr heraus. Kurz gesagt: Wer die Angst besser ver-steht, kann sie besser be-stehen.

Aus Ihrer klinischen Erfahrung heraus: Was ist der entscheidende Schritt auf dem Weg, eine Angst zu bewältigen?

Das Erkennen der vielen unterschiedlichen Ausdrucksformen der Angst ist der Anfang: Wenn man dem Rumpelstilzchen „Angst“ einen Namen geben kann, hat sie schon einiges an Macht über uns eingebüßt. Nach der Analyse der individuellen Ursachen und Auslöser ist dann der entscheidende Schritt, sich der Angst zu stellen, ihr ins Auge zu blicken, sie auszuhalten – die sogenannte Konfrontation oder Exposition. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Sport oder Musik können sinnvolle Begleiter bei der Bewältigung sein. Bei ausgeprägten Angsterkrankungen sind neben der Psychotherapie auch gut verträgliche Antidepressiva hilfreich.

Welche überraschenden Leseerfahrungen eröffnet die Lektüre Ihres Buches?

Besonders ist sicherlich die leicht zugängliche alphabetische Systematik des Buchs, die durch viele Querverbindungen gleichzeitig auch eine zusammenhängende Lektüre ermöglicht. Dabei können die Leser neben den Ausführungen zu den klassischen Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten auch Kapitel über Angstbeißer, Heidenangst, Penis- und Torschlusspanik, Märchen, Medien und vieles mehr entdecken. Und hätten Sie gedacht, dass Mut, Lachen und Humor, aber leider auch Hass und Wut sehr viel mit Angst zu tun haben?

Die Fragen stellte Julia Ubbelohde, Lektorin, Verlag Herder

Pressekontakt Claudia Rehm · Tel.: +49 (0) 160 / 96 90 50 05 · E-Mail: claudia.rehm@herder.de