

Rezensionen von Buchtips.net

Enin Becker, Jürgen Margraf: Vor lauter Sorgen

Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-621-28402-8 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 28,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

Praktisches Training gegen die Angst

Angst ist ein "mächtiges" Gefühl. Schon in "regulärer" Form, wenn es einen überkommt. Noch einschränkender und belastender ist das Leben mit einer generalisierten Angststörung. Um hier nicht ohnmächtig ausgeliefert zu sein, sondern "aus der Praxis für die Praxis" einige Instrumente an die Hand zu bekommen, die akut und für längere Sicht gesehen zur Selbsthilfe dienen, eignet sich dieses übersichtliche und leicht verständliche Trainingsmanual sehr. Mit dem klar ausgesprochenen und durch die gesamte Lektüre erkennbaren Ziel, dass "wieder Raum für anderes entsteht". In einem Zustand von "lauter Sorgen", der eben, unbehandelt und ohne "Gegenmittel", keinen Raum für anderes mehr lässt.

Nach einer komprimierten und einfachen Erläuterung zur generalisierten Angststörung nennen die Autoren jene vier Grundkomponenten, in deren Bereich Entspannung und Distanz zum Gefühl der Angst wirksam möglich ist. Sport. Entspannung, das konsequente "zu Ende denken" von Sorgen (und damit der irrationalen Seite des Zustandes reflektiert auf die Spur kommen). Und Problemlösungen (am besten schriftlich) entwerfen und, langsam, Schritt für Schritt im Leben erproben.

Dinge, die sich einfach anhören, die aber innerhalb einer Angststörung gar nicht einfach zu begehen sind. Aber allein schon das Angehen, das Vorhaben, das sich beschäftigen mit den Vorschlägen und Buch und der feste Vorsatz, sich dem praktisch zu stellen, bringt ja umgehend bereits in eine Handlungswilligkeit, der eine Handlungsfähigkeit folgt und damit genau der erste Schritt in die Distanz zu den einengenden und überschwemmenden Gefühlen ermöglicht, mit denen die erlebte Ohnmacht Schritt für Schritt weicht. Was keine Therapie ersetzt, aber einen "Handwerkskasten" für das eigene Leben an die Hand gibt, mit dem unterstützend gut gearbeitet werden kann.

Dabei stellt es sich als wirksam und hilfreich heraus, dass die Autoren sehr empathisch, ruhig, vor allem aber sehr konkret die Hintergründe und die praktischen Instrumente beschreiben. Konkret statt abstrakt ist das eigentliche "Programm" im Rahmen einer Angststörung, die sich ja gerade dadurch definiert, dass vielfach abstrakte, irrationale Ängste "die Kehle eng machen". Ergänzt wird die Selbsthilfe durch einen Selbsttest und, auch das gut, mit einer Darstellung von erprobten Behandlungsmöglichkeiten im Rahmen professioneller Therapien.

Alles in allem eine echte Ergänzung und Hilfe für Betroffene.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[22. Mai 2017]