

Beobachter

Psychologie «Angst und Panik behindern mich»



Angststörungen sind therapeutisch gut behandelbar.

Pia M.: «Ich bin eher ängstlich. Kürzlich hatte ich eine Art Panikanfall mit Herzrasen und Atemnot und landete in der Notaufnahme. Die Ärzte fanden nichts. Wäre eine Therapie angezeigt?»

Antwort von Christine Harzheim, Psychologin FSP und systemische Familientherapeutin:

Richtig und wichtig ist es, sich der Angst entgegenzustellen. Ob es sich eher um eine nervöse Ängstlichkeit handelt, um eine Panikattacke, wie Sie sie beschreiben, oder um eine soziale Phobie: Angst neigt dazu, sich auszuweiten, wenn man sie lässt. Das unangenehme Gefühl von Unsicherheit und Bedrohung verführt uns dazu, Orte, Situationen und auslösende Reize zu meiden. Man befindet sich in einer Art Rückwärtsgang und verliert zunehmend das Vertrauen in die Fähigkeit, sich zu behaupten, etwas zu bewältigen, ja, zu überleben.

Unbehandelt droht hier der depressive Rückzug aus dem Leben – oder die «Selbstbehandlung» etwa mit Alkohol, einem wirksamen, aber wegen Nebenwirkungen und Folgeschäden hochproblematischen Angstlöser. Chronische Angststörungen und Suchtprobleme gehen häufig Hand in Hand.

Die Forschung zeigt, dass Angststörungen therapeutisch recht gut behandelbar sind. Hier werden vor allem kognitive und verhaltenstherapeutische Methoden eingesetzt, aber auch hypnotherapeutische Verfahren sind wirksam, etwa bei der Angst vor dem Zahnarzt. Wenn Sie sich also von der Angst zunehmend beeinträchtigt fühlen: Holen Sie sich Unterstützung bei einem spezialisierten Therapeuten.

«Der Körper ist die Bühne der Gefühle»

Bevor die Angst so gross geworden ist, dass man ihr allein nichts mehr entgegensetzen kann, gibt es aber einiges, was man

selber ausprobieren kann: Informieren Sie sich, was Angst überhaupt ist, was sie im Körper auslöst und was auch ihre sinnvolle Seite ist. Wissen kann der Angst den Schrecken nehmen und deutlich machen, wie und wo man am besten aktiv eingreift.

«Angst neigt dazu, sich auszuweiten, wenn man sie lässt.»

Christine Harzheim, Psychologin FSP und systemische Familientherapeutin

Angst findet im Körper statt. Wir alle kennen die Begleiterscheinungen, den erhöhten Puls, die beschleunigte Atmung, die massive Anspannung. «Der Körper ist die Bühne der Gefühle», sagt dazu der portugiesische Hirnforscher António Damásio.

Claudia Croos-Müller, deutsche Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, nutzt diese Erkenntnis der Neurophysiologie. Sie entwickelte die «Body2Brain-Methode», eine Sammlung kleiner Körperübungen, die direkt einen beruhigenden Einfluss auf das vegetative Nervensystem haben. Der Umkehrschluss von «Emotionen wirken auf unseren Körper» lässt sich hier erfolgreich umsetzen: Veränderungen in der Körperhaltung und bestimmte Bewegungen beruhigen nachweislich Gedanken und Gefühle.

Ein neuer Boden für die Lebenslust

Die grosse Bedeutung des Körpers für sämtliche psychischen Prozesse ist in den letzten Jahren vermehrt untersucht worden. Der Begriff des «Embodiment», also der Verkörperung, der Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und Körper, wird in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen verwendet. Hirnforschung, Neurobiologie und Psychologie bewerten die Bedeutung von Bewegung und Körperhaltung und deren Reglementierung in unserem Alltag neu: Welche Auswirkungen haben die körperwirksamen Elemente und Abläufe in Kindergärten, Schulen und Arbeitsprozessen auf unsere psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit? Wie lassen sich präventiv psychische Erkrankungen reduzieren oder Lernprozesse verbessern?

Zurück zur Angst: Es ist nichts falsch daran, sich vertieft mit den individuellen Ursachen und Hintergründen einer Angststörung auseinanderzusetzen. Da Angst und Ängstlichkeit sich aber schnell sehr quälend bemerkbar machen und den Alltag vergiften, ist es sinnvoll, nicht auf das grosse, lösende Aha-Erlebnis zu warten, sondern handfest und pragmatisch die Symptome der Angst zu bekämpfen und zu überlisten. Wenn der Teufelskreis von «Angst vor der Angst» durchbrochen ist, entsteht neuer Boden für Zuversicht und Lebenslust.

Buchtipps

- Borwin Bandelow: «Das Angstbuch»; Verlag Rowohlt, 2006, 384 Seiten, CHF 14.90
- Claudia Croos-Müller: «Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik und Co.»; Verlag Kösel, 2012, 40 Seiten, CHF 14.90
- Maja Storch u.a.: «Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen»; Verlag Huber, 2010, 180 Seiten, CHF 41.90

Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an:

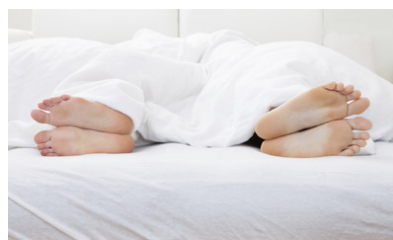
Christine Harzheim
Beobachter
Postfach
8021 Zürich
christine.harzheim@beobachter.ch

Autor: Christine Harzheim

Bild: Thinkstock Kollektion

19. Februar 2016, Beobachter 4/2016

Das könnte Sie auch interessieren



«Warum onaniert mein Mann?»



Häufigste Trennungsgründe in Beziehungen



Voll Geschmack. Voll Protein.



Perfekte Jeans, super Preis



«Er bekommt nie genug Sex»



Sie wissen nicht, was sie tun

hier werben

powered by plista

0 Kommentare