

Fast täglich werden wir mit Terror-Meldungen konfrontiert

So hat die Angst keine Chance

Plus: Wirksame Strategien gegen Panikattacken, Alltagsängste und Traumata

EMDR-THERAPIE

Die Patientin folgt mit ihren Augen den Handbewegungen des Therapeuten. Der regt ihre Seele so zur Selbstheilung an



Der Terror ist allgegenwärtig – in den Medien und in den Köpfen. Denn wer im Fernsehen die schrecklichen Bilder blutiger Anschläge gesehen hat, vergisst sie wohl nie wieder. „Man muss sich aber immer vor Augen halten, dass die Gefahr, Opfer eines Anschlags oder eines Unglücks zu werden, überschätzt wird“, erklärt der Potsdamer Krisen-Experte Dr. Gerd Reimann vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. „Eine Situation zu meiden, ist eine Schutzfunktion. Aber man kann dann keine positive Erfahrung mehr machen. Man muss rausgehen, um die Angst zu verlieren. Jede Vermeidung dagegen steigert sie noch. Langfristig kann aus dieser psychischen Belastung eine psychische Erkrankung werden.“

Auf das Jetzt konzentrieren: Ein Mut-Tagebuch hilft

Sollte man in eine gefährliche Situation geraten, etwa eine Massenpanik, rät Dr. Reimann dazu, sich nach dem ersten Schrecken an denjenigen zu orientieren, die besonnen

wirken und Halt vermitteln. „Wichtig ist auch, sich untereinander auszutauschen, um so die Wahrnehmung verschiedener Menschen zu erfahren“, so der Psychologe. Das nimmt oft einigen Schrecken. Neben dem Terror machen Alltagsängste vielen Menschen zu schaffen. Dazu gehört auch die Furcht, an etwas schuld zu sein oder zu versagen. „Häufig entstehen die Ängste daraus, dass wir den Fokus auf die Zukunft richten mit dem Ziel, alles bestmöglich hinzukriegen“, erklärt der Psychotherapeut Dr. Nirmal Herbst von der Schlossparkklinik Dirmstein. „So entstehen Sorgen, dies nicht zu schaffen, und wir geraten schnell in Katastrophenszenarien. Sie entmutigen uns, Dinge überhaupt erst in Angriff zu nehmen.“ Besser sei es, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren: So können wir entscheiden, welcher Schritt aktuell ansteht, um uns dem Ziel ein kleines Stück näherzubringen. Um eine positive Sichtweise aufzubauen, hilft es, den Fokus auf frühere positive Erfahrungen zu richten. „Das geht etwa mithilfe eines Mut-Tagebuchs“, so Dr. Herbst. Hierin sollten Sie alles notieren, was Sie im Laufe Ihres Lebens schon bewältigt haben. Der Experte empfiehlt außerdem die progressive Muskelrelaxation, um bewusstes Entspannen zu erlernen. Ebenfalls hilfreich sind pflanzliche Präparate, etwa auf Basis von Lavendelöl (z. B. Lasea, rezeptfrei in der Apotheke). „Eine mögliche Strategie bei plötzlicher Angst ist es auch, den Fokus auf das Ausatmen zu richten und die Atmung zu verlangsamen. So beruhigen sich Herzschlag und Blutdruck“, rät Dr. Herbst. Die etwas andere Form des „Weg-Atmens“ (siehe Kasten)

hilft bei einer Panikattacke: Sie äußert sich, oft ohne objektiven äußeren Anlass, durch Atemnot, Schweißausbrüche, Herzrasen und Hyperventilation.

Böse Erlebnisse verarbeiten: Schwere Traumata auflösen

Ist ein Mensch traumatisiert, sind die Erinnerung an diese Situation plus die dazugehörigen Ängste wie eingefroren. Diese Blockade kann die EMDR-Therapie lösen – mit geführten Augenbewegungen. Dabei leitet der Therapeut den Patienten dabei an, sich an die schreckliche Situation zu erinnern. „Er kann das Ganze wie einen Film ablaufen lassen – aus sicherer Distanz. Dabei wird die alte, fehlgespeicherte Erinnerung umprogrammiert“, so Dr. Arne Hofmann vom deutschen EMDR-Institut. „Belastendes und Gefühle wie Panik werden abgekoppelt.“

Einfache Notfall-Strategie bei Panikattacken:

WEG-ATMEN



1 In Panik atmet man schneller. Besorgen Sie sich eine Papier- oder Plastiktüte. (Bei häufigeren Attacken am besten dabei haben).



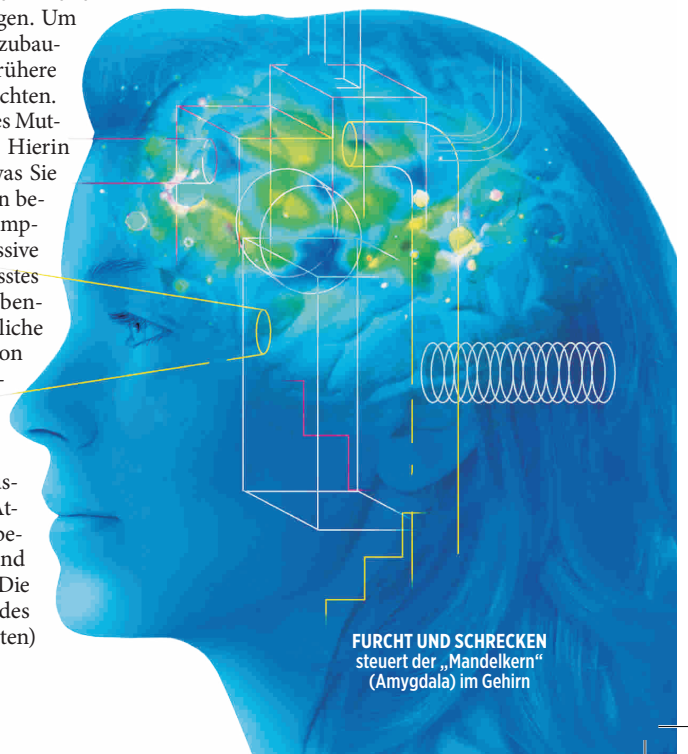
2 Atmen Sie in die Tüte ein- und aus! Dadurch wird die entgleiste Balance von Kohlendioxid und Sauerstoff im Blut wiederhergestellt.



3 Nach zehn Atemzügen normal weiteratmen. Vorgang bei Bedarf 2 bis 3 Minuten später wiederholen. Und die Panik ist wie weggeblasen.

8 TVneu!

Fotos: Mauritius (2), picture alliance



FURCHT UND SCHRECKEN steuert der „Mandelkern“ (Amygdala) im Gehirn