

Fast täglich werden wir mit  
Terror-Meldungen konfrontiert

# So hat die **Angst** keine Chance

**Plus: Wirksame Strategien  
gegen Panikattacken,  
Alltagsängste und Traumata**



**EMDR**  
Die Augen  
folgen Finger-  
bewegungen  
des Therapeu-  
ten, die 30-60  
Sekunden dauern

**D**er Terror ist allgegenwärtig – in den Medien und in den Köpfen. Und mit ihm die Angst, selbst Opfer eines Angriffs zu werden. Wie kann man dieser Furcht begegnen? Und was hilft, wenn einen Alltagsängste und schlimme Erinnerungen lähmen? Unsere Experten erklären Strategien für mehr Lebensqualität.

## Realistisch einschätzen: Verhalten bei Terrorangst

Wer einmal im Fernsehen die schrecklichen Bilder blutiger Terroranschläge 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. Nur das hilft, die Angst zu verlieren. Jede Vermeidung dagegen steigert das Angstverhalten noch.“



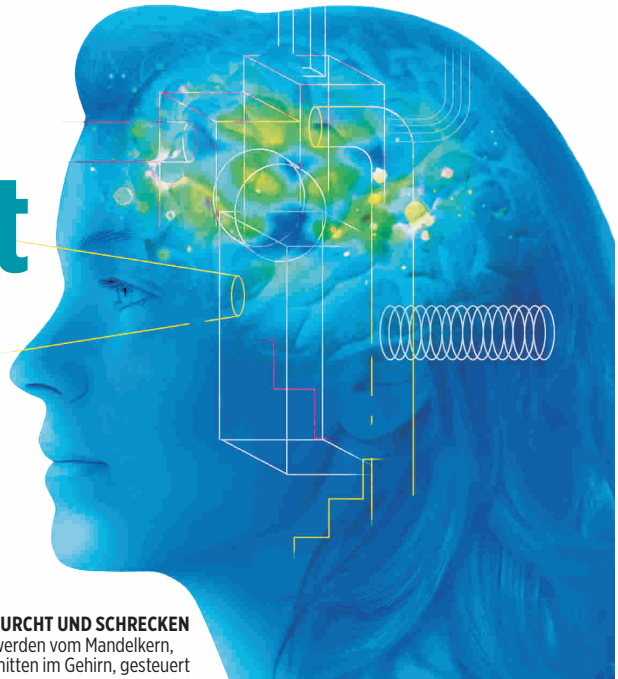
Langfristig kann aus dieser psychischen Belastung eine psychische Erkrankung werden.“ Sollte man in eine Situation kommen, in der eine Massenpanik ausbricht, rät Dr. Reimann dazu, sich nach dem ersten Schrecken an denjenigen zu orientieren, die besonnen wirken und so Halt vermittelt. „Wichtig ist auch, sich untereinander auszutauschen, um so die Wahrnehmung verschiedener Menschen zu erfahren“, so der Psychologe. Das nimmt oft einigen Schrecken.

## Auf die Gegenwart konzentrieren: Schluss mit Alltagsängsten

Neben der Terror-Angst machen vielen Menschen Alltagsängste zu schaffen. Dazu gehören 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 einer bestmöglichen Optimierung. In der Folge entstehen Sorgen, diese Zukunft zu schaffen, wir geraten schnell in Katastrophenszenarien, die uns entmutigen, Dinge überhaupt erst in Angriff zu nehmen“, erklärt der Psychotherapeut Dr. Nirmal Herbst von der Schlossparkklinik Dirmstein. Besser ist es, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren. „So können wir entscheiden, welcher Schritt aktuell ansteht, um uns dem Ziel ein kleines Stück näherzubringen.“

nen wir entscheiden, welcher Schritt aktuell ansteht, um uns dem Ziel ein kleines Stück näherzubringen.

**FURCHT UND SCHRECKEN**  
werden vom Mandelkern,  
mitten im Gehirn, gesteuert



Um eine positive Sichtweise aufzubauen, hilft es, den Fokus auf frühere positive Erfahrungen zu richten – 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 die Progressive Muskelrelaxation, um bewusstes Entspannen zu erlernen. Ebenfalls hilfreich: pflanzliche Präparate, z. B. auf Basis von Lavendelöl (z. B. Lasea, rezeptfrei in der Apotheke). „Eine mögliche Strategie bei plötzlicher Angst ist es, den Fokus auf das Ausatmen zu richten und die Atmung zu verlangsamen. Dadurch beruhigen sich Herzschlag und Blutdruck“, so Dr. Herbst. Eine etwas andere Form des Wegatmens (siehe Kasten) hilft bei einer Panikattacke. Sie ist eine körperliche und psychische Alarmreaktion, oft ohne objektiven äußeren Anlass, und zeigt sich z. B. in Atemnot, Schweißausbrüchen, Herzrasen und Hyperventilation.

## Schlimme Erinnerungen löschen: 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 Pa-

tienten zur Erinnerung an die belastende Situation. „Er muss sie nicht neu durchleben, sondern 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. „Belastende Erinnerungen und Gefühle wie Angst oder Panik werden abgekoppelt.“ (Weitere Infos: [www.emdria.de](http://www.emdria.de))

## Einfache Notfall-Strategie bei Panikattacken: Wegatmen



**1** In Panik atmet man schneller. Holen Sie eine Tüte.



**2** In diese ein- und ausatmen. Dadurch wird die entgleiste Balance von Kohlendioxid und Sauerstoff im Blut wiederhergestellt.



**3** Sie können wieder normal atmen. Und die Panik ist wie weggeblasen.