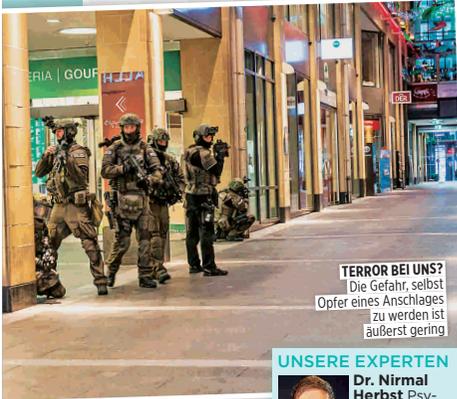


FAST TÄGLICH WERDEN WIR MIT TERROR- MELD UNGEN KONFRONTIERT

So hat die ANGST keine Chance

PLUS: WIRKSAME Strategien gegen Panikattacken, Phobien und Alltagsängste



TERROR BEI UNS?
Die Gefahr, selbst Opfer eines Anschlages zu werden ist äußerst gering

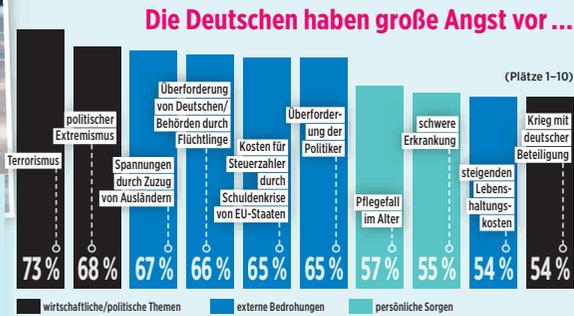
UNSERE EXPERTEN

- Dr. Nirmal Herbst** Psychotherapeut, Schlossparkklinik Dirmstein
- Dr. Gerd Reimann** Psychologe und Krisenexperte, Potsdam
- Prof. Dr. Jürgen Margraf** Psychotherapeut, Ruhr-Universität Bochum

Der 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 sie besiegen? Und was hilft, wenn einen Alltagsängste und Phobien lähmen? Unsere Experten zeigen Ihnen 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 Anschlages 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 Schreiben an denjenigen zu orientieren, die besonders wirken und so Halt vermitteln. „Wichtig ist auch, sich auszutauschen, um so die Wahrnehmung verschiedener Menschen zu erfahren“, so der Wirtschaftspsychologe. 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 mutigen, Dinge überhaupt erst in Angriff zu nehmen“, erklärt der Psy-

chotherapeut 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. Um eine positive Sichtweise aufzubauen, hilft es, den Fokus auf frühere positive Erfahrungen zu richten – etwa mithilfe eines Mut-Tagebuchs“, so Dr. Herbst. Er empfiehlt auch die Progressive Muskelrelaxation, um ein 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 der Experte. Eine etwas andere Form des Wegatmens (siehe Kasten rechts) hilft auch bei einer Panikattacke. Sie ist eine körperliche und psychische Alarmreaktion, oft ohne objektiven äußeren Anlass, und zeigt sich unter anderem auch in

Atemnot, Schweißausbrüchen, Herzrasen und Hyperventilation.

Mit Angst auseinandersetzen: Therapien bei Phobien

Bei einer Phobie kann man konkret sagen, was einen ängstigt – etwa Tiere oder Höhen. „Klinisch am relevantesten ist die Agoraphobie, die Angst vor öffentlichen Situationen, bei der Betroffene etwa enge Räume oder weite Plätze meiden“, erklärt Prof. Dr. Jürgen Margraf, Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Ruhr-Uni Bochum. „Agoraphobiker legen ein starkes Vermeidungsverhalten an den Tag, das das ganze Leben beeinträchtigt. Ziel ist es, sie aus dem Gefängnis der Angst zu befreien, damit nicht länger die Angst die Entscheidung trifft, sondern der Patient.“ Manche schaffen es, ihre Ängste allein in den Griff zu bekommen. „Allerdings nicht mit Medikamenten – die helfen nur vorübergehend, vermitteln keine Kontrolle und haben Suchtpotential“, warnt der Experte. Am nachhaltigsten: die Verhaltenstherapie. Bei spezifischen Phobien reichen oft ein bis sechs Therapiestunden, bei Agoraphobie 25. „Der Patient muss eine Weile in der Situation bleiben um zu erfahren,

dass die Befürchtungen nicht eintreten“, sagt Margraf.

EMDR-Therapie: Lösen von Blockaden

Ist ein Mensch traumatisiert, sind die Erinnerung an diese Situation plus die dazugehörigen Ängste wie eingefroren. Diese Blockade kann die EMDR lösen – mit geführten Augenbewegungen. Der Therapeut leitet den Patienten 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. (Weitere Informationen: www.emdria.de)



EMDR-THERAPIE
Mit geführten Augenbewegungen kann sie Menschen helfen, die traumatisiert sind



MUT-TAGEBUCH
Bei Alltagsängsten hilft es, alles zu notieren, was man bereits geschafft hat



LAVENDEL
Das beste Beruhigungsmittel aus der Naturapotheke

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 Man kann wieder normal atmen.