

Wirkungsvolle Hilfe bei Ängsten und Panikattacken

Einfache Strategien und Übungen, mit der Angst umzugehen.

von Corinna Schindler

12 Millionen Deutsche leiden unter Panikattacken. Angststörungen zählen neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Schweißnasse Hände, Herzrasen, Schwindelgefühle, Atemnot: Jeder hat das schon einmal in Ausnahmesituationen erlebt. Angst als Dauerzustand schränkt jedoch das Leben massiv ein. In den seltensten Fällen haben plötzlich auftretende Ängste körperliche Ursachen. Vieles spielt sich ausschließlich im Kopf ab. Der Geist springt wie ein Affe von Baum zu Baum und gibt keine Ruhe. Jennifer Shannon, die auch unter Ängsten leidet, erklärt, wie wir belastende Überzeugungen aufdecken und verändern und dadurch Resilienz, Lebensqualität und Seelenfrieden finden können.

Der unruhige ‚Affengeist‘ ist der Ursprung von beharrlichen Ängsten und Sorgen

Seit Tausenden von Jahren haben Gelehrte den menschlichen Geist mit einem Affen verglichen – dem Monkey Mind –, der von einem Gedanken zum anderen springt wie ein Affe von Ast zu Ast, der niemals zufrieden ist, niemals zur Ruhe kommt. Die Sorgen hallen in unseren Köpfen wider wie Affengeschnatter. Machtvolle Gefühle lassen uns blindlings nach allem greifen, was ein wenig Erleichterung verspricht. Doch eine echte Befreiung von der Last scheint sich stets außerhalb unserer Reichweite zu befinden.

Es hilft nicht, die Ursache der Ängste zu analysieren

Jennifer Shannon leidet selbst seit ihrer Kindheit an Angstattacken. Alles, was sie ausprobiert hat, um den Ursachen auf die Spur zu kommen und sie zu beseitigen, erwies sich als Fehlschlag. Dann entdeckte sie das Buch ‚Don’t Panic‘ von Reid Wilson. Er führte ihr vor Augen, dass der Grund für ihre Panikattacken nicht annähernd so wichtig war wie ihre Reaktion darauf. Die zahlreichen Versuche, das Problem zu beheben – analysieren, herumräteln, sich mittels Entspannungsübungen davon befreien –, hatten die Situation in Wirklichkeit nur verschlimmert.

Und alle Maßnahmen, die Angst abzubauen, sichern letztlich ihren Fortbestand

Ängsten mit Widerstand, Vermeidungsstrategien oder Ablenkungsmanövern zu begegnen übermittelt dem Gehirn die falsche Botschaft. Solche Reaktionen heizen den Kreislauf der Ängste und Sorgen nur an, führen unweigerlich zu einer höheren Dosierung. Sie sind Futter für den Affen. Es spielt keine Rolle, ob wir wirklich überzeugt sind, dass unsere persönliche Sicherheit auf dem Spiel stünde. Wir reagieren, als bestände eine echte Gefahr. Wir können noch so clever sein, alles wirkt verzerrt, wenn wir es durch die Brille der Angst betrachten.



Foto Jennifer Shannon © privat

Was schürt unsere dauerhaften Ängste?

Drei Annahmen werden weltweit von angstbesessenen Menschen geteilt. Die Unfähigkeit, Ungewissheit zu ertragen: Ich muss zu hundert Prozent sicher sein, Perfektionismus: Ich darf keine Fehler machen und übertriebenes Verantwortungsbewusstsein: Ich bin für jedermanns Glück und Sicherheit verantwortlich. Diese Annahmen beinhalten Maßstäbe, die unerreichbar sind. Je mehr wir uns bemühen, unser Leben daran auszurichten, desto größer werden unsere Ängste und Sorgen und desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir die Risiken eingehen, die erforderlich sind, um ein freies Leben zu führen und unsere Träume zu verfolgen.

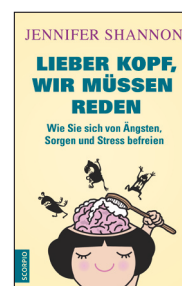
Wie können wir negative Gefühle konstruktiv bewältigen und dadurch Ängste abbauen?

Wenn wir entscheiden, negative Gefühle als unerlässlichen Teil des persönlichen Wachstums- und Entwicklungsprozesses zu akzeptieren, leisten wir drei nachhaltigen Erfahrungen Vorschub: Wir lernen daraus, dass wir unsere Gefühle bewältigen können. Wir widersprechen dem Affengeist, der eine Bedrohung wahrnimmt, und bringen ihm durch entsprechendes Training bei, dass wir die Situation voll im Griff haben. Wir befreien uns aus seinen Fängen, gehen eigenständig und zielgerichtet unseren Weg, erlauben Ängsten und Sorgen nicht, uns den Kurs vorzuschreiben. Stattdessen lösen wir in fünf Schritten die Probleme:

1. Das Problem identifizieren.
2. Vier Lösungsmöglichkeiten auflisten.
3. Die kurz- und langfristigen Folgen jeder Handlungsoption überprüfen.
4. Den besten Aktionskurs wählen und umsetzen.
5. Das Ergebnis auswerten. Sich selbst auf die Schulter klopfen, weil man bereit war, etwas Neues auszuprobieren!

Internet: www.jennifershannon.com

Jennifer Shannon ist Psychotherapeutin für kognitive Verhaltenstherapie. Sie ist auf die Behandlung von Angststörungen spezialisiert und arbeitet seit 1985 mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sie ist Mitbegründerin des Santa Rosa Center für kognitive Verhaltenstherapie und Mitglied der Anxiety and Depression Association of America.



Buchtip:

Lieber Kopf, wir müssen reden

Wie Sie sich von Ängsten, Sorgen und Stress befreien
Jennifer Shannon
SCORPIO Verlag