

Die Angst gehört zu mir

Angst? Was bedeutet das für mich? Prinzipiell würde ich sagen, es ist gut und gesund, Angst zu haben. Sie schützt einen und erkennt Warnzeichen vom eigenen Körper.

Doch was passiert, wenn man sie nicht kontrollieren kann? Wenn alles rationale Denken nicht mehr vorhanden ist? Wenn sie einen vollkommen einnimmt und verschlingt? Dann ist das alltägliche Leben kaum noch zu bewältigen. Alles erscheint schwer und unerreichbar. Sie strengt an, lähmt und macht mich müde. Sie nimmt Macht ein und kontrolliert mich. Und genau dann kann ich nicht mehr von einer gesunden Angst sprechen.

Ich habe eine Angststörung. Sie belastet mich sehr. Sie nimmt mir die Freude an Alltäglichem. Sie legt sich wie ein Schatten über mich, und ich weiß nicht, wie ich mich befreien kann.

Theoretisch weiß ich, wie ich mich befreien kann. Hierzu komme ich gleich noch. Aber in der Praxis ist es schwer, die lähmende Angst zu besiegen und sich selbst zu sagen, "Ich schaff das jetzt, ich stehe das durch." Das ist sehr schwer.

In meinem Fall ist es so:

Zu Frau Schröder bin ich mit den unterschiedlichsten Thematiken gekommen. Hierunter fallen sexualisierte Gewalt in der Kindheit, eine bösartige Erkrankung mit angstauslösenden auch teilweise nicht zutreffenden Aussagen von Ärzten, der Verlust meiner Tochter und meines Vaters innerhalb kürzester Zeit, Mobbing in der Kindheit, traumatische Erlebnisse im medizinischen Bereich, psychisch kranke Mutter.

Die Panikattacken ereignen sich in meinem Fall in für mich bedrohlichen Situationen, z.B. im kompletten medizinischen Bereich, bei Arztterminen und in Gesprächen, bei Terminen meiner Tochter, bei Begegnungen mit fremden Männern und Begegnungen alleine mit bekannten Männern. Hier würden mit bei weiterem Nachdenken wahrscheinlich noch einige Beispiele einfallen.

Hilfreiche Skills sind für mich zum einen:

- Atemübungen
- Gegenstände oder aktuelle Taten von mir benennen
- 5 Gegenstände und Geräusche aufzählen, die ich sehen, hören und fühlen kann
- Zählen, wie oft ich in 60 Sekunden ein- und ausatme
- in eine Zitrone beißen
- auf einem Bein stehen, oder die Wirbelsäule an die Wand drücken, um den nötigen Halt zu spüren
- Die Angst von meinem Kopf gedanklich runter zum Herzen bewegen und an einen schönen Moment denken, um die nötige Wärme und ein Glücksgefühl spüren zu können.

Skills, welche in der Therapie vorbereitet werden müssen:

- Die Angst neben mir auf einen Stuhl platzieren und mir klar machen, dass ich immer auf meinem Gegenwartsstuhl sitzen kann
- An meinen sicheren Ort gehen
- Traumatische Erlebnisse in einer Truhe einsperren

Frau Schröder fing sofort an, mit mir an meiner Angststörung zu arbeiten, indem sie mir sog. Skills vorab und dann fürs alltägliche Leben mit auf den Weg gab. Sie sind überall leicht und gut anzuwenden.

Wichtig ist, sie häufig zu wiederholen, um sie in schwierigen Situationen leicht anwenden zu können. Das Gehirn hat so die Möglichkeit umzudenken, umzuprogrammieren und die Angst im Hintergrund zu halten.

Ich habe diese Skills bereits erfolgreich anwenden können, bin aber auch noch mitten im Geschehen und am Erarbeiten. Es gibt einige Baustellen. Und wenn neue auftreten, kommen diese noch hinzu und verschlimmern ggf. die Angst nochmal.

Ich habe bereits vieles geschafft. Und es liegt noch vieles vor mir.