

Weniger Sorgen,
mehr Lebensfreude.
Wie Sie Alltagsängste
bewältigen und neue
Kraft tanken. Mithilfe
eines Psychologen,
eines Coaches –
oder sogar allein

Neue Therapie löst die Blockaden

Keine Angst vor der Angst

Simone W. kann es kaum fassen: Soeben hat sie vor einer Gruppe einen halbstündigen Vortrag gehalten – ohne rot zu werden oder ins Stocken zu geraten. „Vor ein paar Monaten hätte ich schon allein bei dem Gedanken an eine Rede Herzrasen bekommen“, gesteht die 36-jährige Bürokauffrau. Doch die beklemmende Angst ist wie weggeblasen.

Möglich machte das EMDR. „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ ist eine neue Methode, mit der ursprünglich Trauma-Patienten wie Kriegsveteranen und Tsunami-Opfer behandelt wurden. „Dabei geht man davon aus, dass Blockaden durch die Stimulation beider Gehirnhälften gelöst werden kön-

nen“, erläutert die Münchner Diplom-Psychologin Barbara Lerch. Sie ist die Therapeutin von Simone W. Ganz wichtig: Vor allem durch Augenbewegungen, aber auch Klopftechniken soll die Verarbeitung der Angst beschleunigt werden.

Zwei Finger weisen den Ausweg

„Nach ausführlicher Vorbereitung wurde ich in die Situation meiner Kindheit geführt, aus der meine Angst resultierte“, beschreibt Simone. „Gleichzeitig sollte ich mit

EMDR – ein Balance-Akt



Das Gehirn besteht aus zwei Hälften: Die eine ist für Gefühle zuständig, die andere für den Verstand. Normalerweise schwingen beide Hälften im Einklang. Durch ein belastendes Ereignis kann aber ein Ungleichgewicht entstehen. Werden Erinnerungen falsch abgespeichert, gewinnen Gefühle die Oberhand. Mit gesteuerten Augenbewegungen lassen sich die beiden Hirnhälften wieder synchronisieren und so in Balance bringen.

ten Augenbewegungen lassen sich die beiden Hirnhälften wieder synchronisieren und so in Balance bringen.

Sehen, hören,
fühlen – um Ängste
zu lösen, werden
oft auch mehrere
Sinnesorgane
eingesetzt

Darüber machen wir uns die meisten Sorgen:



Angstmacher Nummer 1: Die Euro-Schuldenkrise – viele befürchten, dass sie uns teuer zu stehen kommt. An 2. Stelle: Angst vor Jobverlust – ausgelöst durch Stellenabbau, Konkursmeldung von Unternehmen.

Quelle: Infocenter der R+V Versicherung



Die Expertin

Psychologin Barbara Lerch wendet die Therapie erfolgreich an

„Das belastende Ereignis wird aufgelöst und als Teil, der vorbei ist, neu abgespeichert“

„Etwa durch Jobverlust, Start in die Selbstständigkeit, Umzüge, wenn ein Kind aus seiner gewohnten Situation herausgerissen wird und man die Dinge nicht mehr kontrollieren kann. Kann man sich auf etwas nicht mehr verlassen, wird man unsicher.“

Ängste sind also ganz normal. Doch man sollte das positiv sehen, so Expertin Freundl: „Angst kann der entscheidende Kick sein, ein Problem endlich anzugehen und etwas zu verändern.“

Bei Angst gerät der Körper in Alarmzustand

Tragisch wird es aber, wenn Angst den Alltag beherrscht, einen regelrecht lähmt und die Lebensfreude raubt – wie zum Beispiel bei Phobikern (siehe Seite 18). Die Angst setzt dann dem Körper zu: Bei negativen Gedanken und Gefühlen schüttet er Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol aus. Dann kann es zu Herzrasen, Atemnot, feuchten Händen, Schwindel und zittrigen Knien kommen. Bei konkreter Gefahr sind das sinnvolle Schutzmechanismen, die helfen, blitzschnell zu reagieren. Bei Dauerstress allerdings wird diese Anspannung gar nicht mehr abgebaut. Der Kör-

Bitte umbältern >

den Augen den beiden Fingern von Frau Lerch folgen, die sie auf Höhe meiner Augen wie ein Scheibenwischer rhythmisch von einer Seite zur anderen führte. Etwa 40-mal ging es hin und her.“ Das Ganze wird 7- bis 25-mal pro Sitzung wiederholt.

Alternativ zu den Augenbewegungen kann sich der Patient auch oberhalb der Knie auf die Beine klopfen. Wird es ihm zu viel, kann er ein vorher vereinbartes Stopp-Signal geben.

Barbara Lerch erläutert die Therapie: „Der Clou ist, dass der Patient quasi mit einem Bein in seiner

Geschichte steckt, mit der anderen aber im Hier und Jetzt. Indem er sich von außen betrachtet, kann seine Blockade aufgelöst und das belastende Ereignis integriert werden.“ Das setzt hohes Einfühlungsvermögen und viel Erfahrung seitens des Therapeuten voraus. Neben der Behandlung von Traumata wird die Methode auch bei Angst- und Panikstörungen, Phobien, Leistungsblockaden und psychosomatischen Beschwerden eingesetzt. Simone W. brauchte zwei Sitzungen, um ihre Angst hinter sich zu lassen. Durchschnittlich muss man mit bis zu acht Sit-

zungen rechnen. Kosten pro Stunde: ab ca. 100 Euro. Sie müssen bis zur Kassenzulassung aus eigener Tasche gezahlt werden.

Alltagssorgen lösen statt verdrängen

Ab und an hat jeder von uns Angst – davor, dass man krank wird, im Alter allein dasteht, dem Partner etwas zustößt oder die Familie bedroht ist. „Existenzängste tauchen bei wichtigen Veränderungen auf“, sagt Kirsten Freundl, Inhaberin einer Münchner Coaching-Agentur.