

3B: Korrektur der Fehlinterpretationen von körperlichen Symptomen der Angst



© Klaus Gehrman

Jeder kennt körperliche Erregung (ausgelöst z. B. durch Sport), die mit Schwindel, Herzrasen, Atemnot oder Übelkeit einhergeht. Ängstliche Personen neigen dazu, alle körperlichen Symptome, die den Symptomen ihrer Angst ähneln, mit großer Sorge zu beachten. Oft glauben sie, dass das, was sie befürchten, auch eintreten wird. Da täuschen sie sich jedoch. Solche Horrorbefürchtungen sind wirklichkeitsfern und übertrieben. Ihre ängstlichen Erregungszustände sind zwar unangenehm, aber nicht gefährlich.

Im Folgenden stehen einige Argumente, die dir vielleicht helfen, deine Befürchtungen hinsichtlich körperlicher Angstsymptome zu entkräften:

1. Falscher Gedanke bei *Herzrasen*: „Ich bekomme einen Herzinfarkt.“

Realistisch überlegt:

- Die Angst schlägt wieder Alarm. Sie ist eine Stressreaktion, die meinen Körper für außerordentliche Leistungen rüstet. In Wirklichkeit besteht keine Gefahr. Ich habe zwar Angst, sie ist aber unbegründet.
- Der (Kinder-, Fach-)Arzt hat mich neulich untersucht und eine Herzerkrankung ausgeschlossen.

2. Falscher Gedanke bei *Schwindel* und *Benommenheit*: „Ich kippe gleich um.“

Realistisch überlegt:

- Angst ist eine Sympathikus-Reaktion, die mich stark macht und Ohnmacht verhindert. Ohnmächtig werden kann ich nur bei einer Parasympathikus-Reaktion. (Der Sympathikus ist der Arbeitszweig im autonom gesteuerten Nervensystem, der Parasympathikus der Ruhezweig.)
- Mit Bauchatmung, Muskelübungen oder Sport kann ich mich schneller beruhigen.



© Klaus Gehrman

3. Falscher Gedanke: „Die Angst macht mich noch verrückt“, „Ich drehe durch.“

Realistisch überlegt:

- Die Panik hat jedes Mal wieder von alleine aufgehört, ohne dass ich durchgedreht bin. Danach war ich nur müde. Ich habe weder halluziniert, noch Stimmen gehört oder Wahnhafes erlebt. Wäre ich wirklich dabei, durchzudrehen, würde ich es gar nicht bemerken, denn Verrückte halten sich für normal.



© Klaus Gehrman

Versuche, andere körperliche Symptome der Angst entsprechend zu entdramatisieren. Denke immer daran, Angst ist nur ein vorübergehender Erregungszustand, für den keine Schutzvorkehrungen getroffen werden müssen.