

3C: Inneres Gespräch zum Mutmachen

Beweise deiner Angst, dass sie dich nicht im Griff hat. Lass dich nicht weiter von ihr beherrschen. Zeig ihr, wer hier Herr im Hause ist.

Ängstliche Menschen können sich selbst Mut machen – so wie Florian, 16 Jahre:

Vor einem halben Jahr bekam er beim Joggen im Sportunterricht den ersten Panikanfall: Es war ein entsetzlicher Zustand mit Kurzatmigkeit, Herzrasen, Schwindel, Kribbeln in den Händen, Schweißausbruch, Übelkeit und Zittern. In dem Moment dachte er, sein letztes Stündchen habe geschlagen.

Seither wiederholten sich die Panikattacken, weshalb er den Sportunterricht, das Handballtraining und jede körperliche Anstrengung vermied. Er wollte am liebsten nicht mehr zur Schule gehen, weil er sich nur zu Hause sicher fühlte. Den eigenen Körper beobachtete er mit Argusaugen, vor allem seine Atmung und Herzaktivität. Jede kleinste Veränderung registrierte er besorgt. Weil er Angst davor hatte, bei einer weiteren Panikattacke umzufallen, hielt er sich fest, wo er nur konnte (an Geländern, Wänden, Möbeln).

Mit Florian wurde in der Therapie das Störungsmodell seiner Angst besprochen und ihm erklärt, wie er die Angst bewältigen könne. Seine schlimmste Vorstellung war, ohnmächtig zu werden und einen Herzinfarkt zu bekommen. Inzwischen hat er einige Verhaltensexperimente gemacht, um diese negativen Vorstellungen zu überprüfen, zum Beispiel lief er einmal um den Block, ein anderes Mal hantierte er mit den Hanteln seines älteren Bruders.



© Klaus Gehrman

Ihm stieß nichts zu. Deshalb willigte er in tägliche Konfrontationsübungen ein, bei denen er sich körperlich immer ein wenig mehr anstregte. Schon nach einigen Wochen traute er sich wieder zu, am Sportunterricht und Training teilzunehmen.

Außer der Konfrontation half ihm die Veränderung der Fehlinterpretation seiner körperlichen Angstsymptome. Um das Vertrauen in seinen Körper wieder zu stärken, bemühte er sich um eine *wirklichkeitsnahe Auslegung* seiner negativen Gedanken und suchte dann nach *vernünftigen Gegengedanken* im inneren Selbstgespräch.

Einer seiner falschen Angstgedanken war: „Wenn ich schneller atme, bekomme ich einen Herzinfarkt.“

Gegengedanke: „Das passiert nicht. Ich habe schon oft hyperventiliert und mir ist nie etwas Schlimmes zugestoßen.“

Häufig steigerte er sich in den Angstgedanken hinein: „Ja, aber diesmal schlägt mein Herz noch viel höher.“

Gegengedanke: „Das ist nur ein Erregungszustand im Rahmen einer Sympathikus-Reaktion. Ich bin jung, mein Körper ist gesund und in der Lage, damit fertigzuwerden.“

Ein anderer Angstgedanke lautete: „Was ist, wenn mir schwindlig wird und ich in Ohnmacht falle?“

Gegengedanke: „Wenn mir schwindelig ist, falle ich nicht gleich in Ohnmacht. Außerdem war ich noch nie ohnmächtig.“

Ein weiterer panischer Gedanke war: „Stell dir vor, du fällst tatsächlich in Ohnmacht.“

Gegengedanke: „Dann wache ich einige Sekunden oder Minuten später wieder auf und fühle mich erfrischt, weil mein Gehirn besser durchblutet ist.“

Als er seiner Therapeutin in der folgenden Therapiestunde von diesem inneren Gespräch berichtet, freut sich diese gemeinsam mit ihm: „Super, Florian! Mit solchen Gedankengängen bist du kein Panikopfer mehr, sondern ein Meister der Panikbeherrschung.“