

Übungen

Paradoxe Angstübung

Wer ängstlich ist, schämt sich oft dieser „Schwäche“ und versucht, sie vor anderen zu verbergen. Man reißt sich zusammen, um sich möglichst nichts anmerken zu lassen. So übersteht man zwar eine Angstsituation, braucht jedoch viel psychische Kraft. Wenn das auf dich zutrifft, dann hilft dir sicherlich die paradoxe Angstübung. Sie geht davon aus, dass man sich leichter tut, wenn man zu seiner Angst steht. Man hat zwar Angst, muss sich aber nicht anstrengen, sie zu verbergen. Gönne dir gelegentlich einen Vor- oder Nachmittag, an dem du deine Ängste voll entfaltest. Du reißt dich nicht wie sonst üblich zusammen, sondern gibst dich deiner Angst hin. Du sollst nicht so tun als ob, sondern du verhältst dich so ängstlich wie möglich. Es geht dabei nicht um Exposition, sondern um die Erfahrung, dass keine Katastrophe passiert, wenn du total unsicher und ängstlich bist. Dies solltest du dir jedoch nicht selbst sagen, sondern diese Erkenntnis wird zur Überzeugung, wenn du entgegen deiner sonstigen Absicht die Angst nicht verhinderst, sondern geschehen lässt. An diesem Tag lebst du deine Angst wie bei einer Achterbahnfahrt. Du darfst ängstlich sein und staunen, was das mit dir macht.

Übungen

Abenteuer suchen

Angst ist meist unangenehm, aber wir können sie auch als positive Spannung genießen, wenn wir z. B. einen Krimi lesen oder mit einer schwindelerregenden Achterbahn fahren. Wir suchen gern die Gefahr, wenn wir davon ausgehen, dass wir sie bewältigen können.

Ein Abenteuer als Übung zur Bewältigung von Ängsten klingt paradox, ist aber ernst gemeint. Angstpatienten gehören nur sehr selten und eingeschränkt zu den Sensationssuchern. Eher neigen sie dazu, Risiken zu vermeiden. Andererseits wissen wir, dass z. B. Panikpatienten zwar aufgrund von Erwartungen, z. B. erkrankt zu sein, in Todesangst verfallen, bei echten Bedrohungen bzw. Schrecksituationen dagegen die Fassung wahren und angstfrei agieren.

Bei dieser Übung geht es um kleine Abenteuer, die du dir gerade noch zutraust. Du könntest beispielsweise bei einem angst einflößenden Fahrgeschäft auf einem Jahrmarkt mitfahren, einen spektakulären Kletterparcours wagen oder eine Nacht im Freien nur mit Isomatte und Schlafsack verbringen. Bei solchen oder ähnlichen kleinen Abenteuern kannst du damit rechnen, dass dich Angstempfindungen heimsuchen. Es sind diesmal jedoch keine krankhaften Ängste, sondern normale Reaktionen. Jeder von uns, der solche Herausforderungen nicht gewohnt ist, wird ähnlich empfinden. Du reagierst also mit normaler Angst und erprobst deinen Mut und deine Fähigkeit zur Angstbewältigung. Nachdem du solche Abenteuer durchlebt hast, wirst du erleichtert sein, aber auch stolz. Du bist eben mehr als deine Angst. Mit jedem Abenteuer verschiebst du deine innere Begrenzung und gewinnst an Freiheit.

Erste Hilfe beim Angstanfall

Bei einem Angstanfall ist es wichtig, dass du deiner Neigung zur Flucht nicht nachgibst. Versuche, trotz Angst in der Situation zu bleiben, bis sich die Panik etwas legt. Der Panikanfall wird dir lang vorkommen, obwohl er meist nur von kurzer Dauer ist. Folgende Maßnahmen helfen, die Angst wieder in den Griff zu bekommen:

- Bleib an deiner Tätigkeit dran, auch wenn diese jetzt schwer fällt. Ggf. verrichtest du sie etwas langsamer.
- Schaue, wenn möglich, ungerichtet in die Ferne.
- Balle die Fäuste, während du tief einatmest. Öffne die Fäuste wieder, während du langsam ausatmest. Wiederhole dies einige Male.
- Lass die Angst zu, versuche nicht dagegen anzukämpfen oder sie zu unterdrücken.
- Eventuell kannst du durch Kaugummikauen etwas überschüssige Energie abführen, auf Medikamente solltest du dagegen verzichten.
- Sag dir, dass das jetzt nur ein Panikanfall ist (wie du ihn schon kennst). Dass er als Stressreaktion zu verstehen ist, nicht als Hinweis auf eine Krankheit. Er wird bald vorbei sein, wenn du entschlossen Stand hältst.
- Konzentriere dich auf dein Tun, nicht auf die Angstsymptome.
- Lobe dich immer wieder für deinen Mut und deine Standhaftigkeit.
- Ersetze aufkommende Bedenken sofort durch Vorstellungen des Gelingens.