



# Leichter leben ohne Ängste

Phobien, Angstgefühle und Panikattacken beeinträchtigen das ganze Leben. So übermächtig sie scheinen mögen: sie zu überwinden, ist möglich – und das muss gar nicht so schwer sein. Aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung helfen dabei. Arzneien auf Pflanzenbasis wirken unterstützend.

TEXT **KIRSTEN SEGLER**

FACHLICHE BERATUNG: **KLAUS BERNHARDT, DR. MEIKE WIEDEMANN, DR. GERHARD SCHÜTZ, PROF. GERD GLAESKE**

**M**anchmal scheinen sie einfach aus dem Nichts zu kommen: sorgenvolle Gedanken und mulmige Angstgefühle. Mal äußern sie sich als Phobie, als irrationale Furcht vor einer harmlosen kleinen Spinne etwa, vor großen Plätzen, in Menschenmengen und engen Aufzügen. Mal gehen die Betroffenen aus Angst nicht mehr zum Zahnarzt, setzen sich in kein Flugzeug oder fürchten unbremst zu fallen, wenn sie aus der Höhe nach unten blicken. Bei manchen Menschen kommt es sogar zu Panikattacken: Sie werden zunehmend nervös und unruhig, fangen an zu zittern, haben starkes Herzklopfen, verspüren Schmerzen und ein

Druckgefühl in der Brust, bekommen Atemnot und Schwindelgefühle oder fallen während einer solche Attacke sogar in Ohnmacht. „Die meisten Betroffenen zeigen dabei eine individuelle Mischung aus übermäßigem Grübeln, allgemeiner Ängstlichkeit, isolierten Phobien und anfallartig auftretender Todesangst, wobei die Übergänge zwischen den verschiedenen Formen fließend sind“, sagt die Neurobiologin Dr. Meike Wiedemann, die in ihrer Praxis in Stuttgart viele Angstpatienten behandelt. All diese Formen, sogar die so dramatisch wirkenden Panikattacken, können sich aus dem als normal geltenden „Sich-Sorgen-Machen“ entwickeln. Es

ist ein Teufelskreis: Je öfter Sie sich Grübeleien hingeben, desto leichter fällt Ihrem Gehirn das Schwarzsehen, während Sie schöne und freudvolle Dinge immer weniger wahrnehmen. Damit verliert die Angst ihre Funktion als Warnsignal, denn wie ein zu fein eingestellter Rauchmelder schlägt sie schon Alarm, wenn – bildlich gesprochen – nur eine Kerze ausgepustet wird. Ein Beispiel: Eigentlich ist es ein lebensgefährliches Unterfangen, eine Hauptstraße zu überqueren, dennoch hat kaum jemand Angst davor. Vermutlich haben auch Sie lediglich Respekt vor der potenziell tödlichen Kraft der Autos, sind wachsam und schätzen sorgfältig ab, wann Sie losgehen ►

Foto: Ludmilla Parysyak Photography







## Wer lernt, seine seelischen Ressourcen auszubauen, kann Belastungen besser begegnen.

können. Warum liegen Sie vorher nicht nächtelang wach? Weil Sie diese Fähigkeit schon in der Kindheit intensiv trainiert haben und sich heute souverän fühlen. Fangen Sie jedoch an, sich die Gefahren auszumalen, kann es mit der Souveränität schnell vorbei sein. Die Szenen vor Ihrem inneren Auge werden andere. Sie sehen sich nicht länger sicher auf der anderen Seite ankommen, sondern haben Bilder von schrecklichen Unfällen vor sich. Kein Wunder, dass das Unterbewusstsein Sie mit Angstgefühlen davon abhalten will, ein solches Risiko einzugehen. So überwältigend Sorgen und Ängste wirken, so sehr sie fesseln können: Sie müssen diese weder betäuben noch sich damit abfinden. Mit den neuen Erkenntnissen der modernen Hirnforschung können Sie Ihre innere Hal-

tung nachhaltig verändern und zu neuem Vertrauen in das Leben finden. Ganzheitliche Therapieformen nutzen dieses neurobiologische Wissen, um das Unterbewusstsein zu erreichen, wo alle elementaren Gefühle entstehen. Sie helfen dabei, innere Bilder und Haltungen zu verändern und eine mitunter über Jahre aufgestaute Anspannung zu lösen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, mit denen Sie, unterstützt durch geschulte Therapeuten, gegen die Wurzeln Ihrer Angst vorgehen können. Hilfreich sind auch Arzneien auf pflanzlicher oder homöopathischer Basis. Sie wirken symptombezogen und können Ihnen in angstgeprägten Situationen dabei helfen, wieder zur inneren Ruhe zu kommen.

### Furcht ist lebensnotwendig

Furcht ist eine grundlegende Emotion, die in Situationen, die als bedrohlich empfunden werden, zu Vorsicht mahnt und Kräfte mobilisiert, um entschlossen zu handeln, zu flüchten, sich zu schützen oder sich zu verteidigen. Die Muskeln spannen sich an, das Herz schlägt rascher, Stresshormone werden ausgeschüttet. Ist die Gefahr vorbei, sinkt auch der Stresspegel wieder ab, Entspannung stellt sich ein. Furcht führt uns somit – ohne dass es uns immer bewusst ist – durch die Fährnisse des Lebens. Erst wenn Furcht zu dauerhafter Angst wird, das Leben beherrscht und die Lebensqualität beeinträchtigt, spricht man von einer Angsterkrankung, die aber behandelt werden kann.

### Körperliche Auslöser von Panikattacken

Bei Panikattacken sollte auch an folgende Auslöser gedacht werden:

#### ► Kreislaufprobleme

Erschöpfung oder schwüles Wetter können Schwindel und andere Symptome verursachen, die manche Menschen so sehr ängstigen, dass sie unmerklich hyperventilieren. Die schnelle Atmung verschiebt den pH-Wert des Blutes, wodurch die Muskeln zu krampfen beginnen – was die Situation noch bedrohlicher wirken lässt.

#### ► Roemheld-Syndrom

Blähungen können derart starken Druck auf das Zwerchfell ausüben, dass es zu Herzbeschwerden wie Rhythmusstörungen, Schmerzen und Brustenge kommen kann. Die Symptome können sich wie ein echter Herzanfall anfühlen und bei einem vorgeschädigten Herzen durch die entstehende Panik mitunter sogar lebensgefährlich werden.

#### ► Hirnaktive Wirkstoffe

Auch Medikamente können Panikattacken auslösen, etwa das bei Schilddrüsenerkrankungen verabreichte Thyroxin. Häufiger jedoch lösen Psychodrogen wie zum Beispiel LSD oder Extasy die Todesängste aus.

# Pflanzliche Helfer in der Not

Arzneien auf pflanzlicher Basis, Bachblüten und homöopathische Mittel können in turbulenten Zeiten dazu beitragen, die innere Ruhe wiederzufinden – oder die Kraft aufzubringen, eine Therapie zu beginnen.

Jeder erlebt mitunter Situationen der Angst. In solchen Momenten akuter Unruhe können naturheilkundliche Mittel helfen, wieder „Boden unter die Füße“ zu bekommen. Zudem können sie auch bei behandlungsbedürftigen Angststörungen zur Unterstützung eingesetzt werden.

### Heilpflanzen

Viele Pflanzen sind seit Jahrhunderten für ihre beruhigende Wirkung bekannt. Sie können als Tee, Tinktur (alkoholischer Auszug), Frischpflanzensaft oder Fertigarznei in Form von Tabletten oder Kapseln eingenommen werden. Manche werden auch in der Homöopathie eingesetzt, bei anderen wird die angstlösende Wirkung über das ätherische Öl vermittelt (siehe Tabelle Seite 24). Der Geruchssinn ist direkt mit dem Gefühlszentrum im Gehirn verbunden, sodass eingeatmete Düfte auch dann beruhigend wirken können, wenn jemand bewusstlos ist –

ein Effekt, der etwa auf Pflegestationen genutzt wird. Der Vorteil von Heilpflanzen: Anders als bei synthetischen Beruhigungsmitteln besteht bei ihnen nicht die Gefahr, in eine Arzneimittelsucht abzurutschen (mehr dazu im Interview auf Seite 25).

► **Baldrian** (*Valeriana officinalis*): Seine Wurzel wirkt vor allem bei nervös bedingter Unruhe und Ängstlichkeit entspannend. Sie darf nicht in der Schwangerschaft angewandt werden.

► **Hafer** (*Avena sativa*): Verwendet wird das Kraut. Es hilft besonders bei lang anhaltendem Druck und Überforderung.

► **Hopfen** (*Humulus lupulus*): Die weiblichen Blüten unterstützen bei Einschlafstörungen und verhelfen zu mehr Leichtigkeit, wenn die Umstände starr und schwerfällig machen.

► **Engelwurz** (*Angelica archangelica*): Ihre Wurzel kräftigt bei seelischen Erschütterungen. Darf in der Schwangerschaft nicht angewandt werden. ►



## Naturheilkundliche Mittel wirken beruhigend, und sie helfen, wieder „Boden unter die Füße“ zu bekommen.



› **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*): Das Kraut hat sich bei depressiven Verstimmungen und Unruhezuständen bewährt. Bei behandlungsbedürftigen Angststörungen sollte es nicht eingesetzt werden.

› **Kava Kava** (*Piper Methysticum*): Die Wurzel der Südseepflanze gilt als stärkstes pflanzliches Beruhigungsmittel. Wegen (angenommener) Leberschädigungen wurden Präparate in Deutschland verboten. Kava Kava findet sich hierzulande aber noch in einigen homöopathischen Zubereitungen.

› **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*): Seine Blüten wirken beruhigend, zentrierend und schlaffördernd.

› **Melisse** (*Melissa officinalis*): Ihre Blätter werden bei Überreizung, nervösen Herzbeschwerden und bei Schlafstörungen wegen Kummer eingesetzt.

› **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*): Das Kraut hilft bei Unruhe, die von Ängsten und Sorgen ausgelöst wird. Es lindert auch dadurch beding-

te Herzsymptome und Kopfschmerzen. Sehr gute Studienlage.

› **Vanille** (*Vanilla planifolia*): Der Duft der Früchte wirkt beruhigend bei Ärger und Ohnmachtsgefühlen, er vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit.

### Bachblüten

Der Arzt Edward Bach sah in Blüten verschiedene Persönlichkeitsmerkmale verkörpert und entwickelte ein Verfahren, um diese Prinzipien auf den Trägerstoff Alkohol zu übertragen. Passen die gewählten Mittel zur Persönlichkeit eines Menschen und zu seiner aktuellen Situation, entfalten sie eine emotional ausgleichende Wirkung.

Die Bachblütentherapie wird oft verlässt, aber gerade das berühmte Präparat **Rescue Remedy** (ein Mix aus fünf verschiedenen Bachblüten) entfaltet in Situationen, in denen Menschen oder auch Tiere geschockt und außer sich sind, immer wieder erstaunliche Wirkungen. Wer Bachblü-

ten nicht einnehmen möchte, kann sie auch auf das Handgelenk reiben. Beruhigend wirken unter anderem auch **White Chestnut** (Roskastanie) bei sinnlos rotierendem Gedankenkarussell, **Aspen** (Espe) bei allgemeiner Ängstlichkeit und **Mimulus** (Gefleckte Gauklerblume) bei konkreten benennbaren Ängsten.

Bei akutem Bedarf zwei Tropfen aus jedem Fläschchen (Stockbottle) auf ein Glas Wasser geben. Bei wiederkehrenden Zuständen empfiehlt es sich, einen Tropfen zu zehn Milliliter Wasser zu geben und davon vier Mal täglich vier Tropfen einzunehmen.

Bei der Suche nach dem für Sie passenden Mittel können Sie sich auch von erfahrenen Beratern unterstützen lassen. Vom Bach Centre in England anerkannte Therapeuten finden Sie unter [www.bachbluetenwissen.info](http://www.bachbluetenwissen.info) oder Tel. 07665 8086222.

### Homöopathie

Um sich bei überfordernden Situationen mit Homöopathie akut selbst zu helfen, sind **Komplexmittel** besonders geeignet: Mischungen bewährter Mittel in niedriger Potenz, zum Beispiel Calmvalera (Hevert), Neurexan (Heel) sowie die anthroposophischen Mittel Neurodoron und Calmedoron (beide Weleda). Ausgeprägte Angststörungen lassen sich auch klassisch homöopathisch behandeln. Dies erfordert eine gründliche Anamnese durch einen erfahrenen Therapeuten und ein individuell angepasstes Behandlungskonzept. Qualifizierte Homöopathen finden Sie auf der Internetseite des Zentralvereins homöopathischer Ärzte unter [www.homoeopathie-online.info](http://www.homoeopathie-online.info).



**Professor Gerd Glaeske**

Der Pharmakologe leitet eine Arbeitsgruppe für Versorgungsforschung an der Universität Bremen und ist Mitautor vieler Nachschlagewerke zu Arzneimitteln.

### Nachgefragt: Machen synthetische Beruhigungsmittel süchtig?

Bei psychischen Belastungen werden oft synthetische Beruhigungsmittel verschrieben. Wir haben den Arzneimittelexperten Professor Gerd Glaeske nach den Risiken gefragt.

#### Sind Schlaf- und Beruhigungsmittel wie Dalamdorm oder Tavor gefährlich?

Nein, nicht gefährlich, aber für viele Menschen verführerisch, weil sie anfangs sehr gut wirken. Trotzdem sollten die Mittel möglichst nur in bestimmten Situationen eingenommen werden und dann auch nur maximal zwei Wochen, weil sie schnell abhängig machen können. Leider bekommen aber gerade ältere Menschen solche Mittel über Jahre verordnet.

#### Wie äußert sich eine Abhängigkeit?

Die Betroffenen verändern oftmals ihre Persönlichkeit, sie werden antriebsarm und gleichgültig, ihre Sprache wird verwaschen, die Konzentration und Auffassungsgabe sowie das Erinnerungsvermögen verschlechtern sich. Und wenn das Mittel plötzlich abgesetzt wird, kommt starke Unruhe auf, schlechter Schlaf, Blutdruckkrisen, auch Aggressivität bis hin zu Psychosen. Die Mittel dürfen deshalb nie abrupt abgesetzt werden, man muss die Dosierung vielmehr langsam verringern.

#### Wie verbreitet ist denn die Sucht nach Schlaf- und Beruhigungsmitteln?

Pro Jahr werden zwischen 17 und 20 Millionen Packungen verkauft, selbst bei vorsichtiger Schätzung gehen Experten von 1,5 Millionen Abhängigen aus, vor allem ältere Frauen. Vermutlich sind es aber noch mehr. Nicht wenige Ärzte geben leichtfertig Rezepte heraus und unterlaufen sogar bewusst die Kontrolle der Krankenkassen, indem diese Mittel auch für gesetzlich Versicherte auf Privat Rezept verordnet werden. Die werden von den Kassen nicht erfasst und auch nicht erstattet, die gesetzlich Versicherten müssen die Tabletten dann selbst bezahlen.

### Beruhigende Heilpflanzen

Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie zu der für Sie am besten geeigneten Anwendungsform.

	Tee	Tinktur	Frischpflanzensaft	Tablette/Kapsel	Homöopathie/Anthrop. Arzneimittel	Ätherisches Öl
<b>Baldrian</b>	x	x	x	x		
<b>Hafer</b>	x	x	x	x	x	
<b>Hopfen</b>	x	x		x		
<b>Engelwurz</b>	x	x		x		x
<b>Johanneskraut</b>	x	x	x	x		Ölauszug
<b>Kava Kava</b>					x	
<b>Lavendel</b>	x	x		x		x
<b>Melisse</b>	x	x	x	x		x
<b>Passionsblume</b>	x	x	x	x	x	
<b>Vanille</b>						x

Fotos: YakubovAlim/Stock.com; Raphael Huenerfauty/Phytothek.net





# Wurzeln der Angst erkennen und überwinden

Ängste, Phobien und Panikattacken haben immer eine Vorgeschichte. Diesen negativen Prägungen sind Sie aber nicht wehrlos ausgeliefert – im Gegenteil: Sie können ihnen wirksam begegnen.

Wer kann schon von sich sagen, dass das Leben immer sonnig war, nie etwas querkommt und sämtliche Aufgaben stets locker zu meistern sind? Untersuchungen zufolge kämpft jeder vierte Deutsche mindestens einmal im Leben mit einer Angststörung. Meist speist sie sich aus drei Wurzeln: negativem Denken, Überforderung und belastenden Erlebnissen, die sich tief in das Gehirn eingraben können. Das erklärt, warum so viele Menschen betroffen sind. Dennoch sind wir ungesunden Angstgefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Denn das Gehirn ist bis ins hohe Alter plastisch und formt sich so, wie Sie es nutzen. „Jeder Gedanke lässt neue Nervenverbindungen entstehen oder baut bereits vorhandene weiter aus – vor allem, wenn damit starke Emotionen verbunden sind“, sagt Klaus Bern-

hardt, der sich als Heilpraktiker für Psychotherapie in Berlin auf die Behandlung von Angststörungen spezialisiert hat. Sein Buch „Panikattacken und andere Angststörungen loswerden“ (Ariston) ist inzwischen zum Bestseller geworden. Warum viele Standardtherapien langfristig oft nicht erfolgreich sind? „Sie tun das Gegenteil von dem, was die moderne Hirnforschung nahelegt“, sagt Bernhardt. „Denn jedes Mal, wenn Sie über Negatives reden, sei es in der Psychotherapie oder einer Selbsthilfegruppe, verstärken Sie ja die ungunstigen neuronalen Netzwerke weiter!“ Das gilt auch für Verhaltenstherapien, die auf Konfrontation mit den Angstauslösern setzen. „Falls Sie überhaupt bereit sind, sich dem auszusetzen – viele Menschen scheuen davor zurück – lernen Sie zwar, den Horror auszuhalten

und zu überstehen, aber gerade durch die heftigen Emotionen stärkt dies massiv die negativen Hirnmuster.“ Der Berliner Psychotherapeut Dr. Gerhard Schütz sieht das ähnlich: „Je mehr jemand über seine Angst spricht, desto mehr vertieft sie sich.“ Seiner Erfahrung nach möchten zwar viele Patienten verstehen, welche Anteile ihrer persönlichen Geschichte für ihre Symptome verantwortlich sind. „Aber dieser Rückblick in die Vergangenheit sollte nicht die wichtigste Stoßrichtung der Therapie ausmachen.“ Effektiver ist, wenn der Blick nach vorne gerichtet ist und nicht die Einsicht – eine Kraft des Verstandes – sondern vielmehr die Kraft des Unterbewusstseins genutzt wird, um an der Angstentstehung beteiligte innere Bilder und Gedanken aufzulösen. Dafür gibt es drei verschiedene Ansatzpunkte.



## Negativem Denken keinen Raum geben

*Ihre erste Panikattacke erlebt Petra B.\* (49) in der überfüllten S-Bahn. Plötzlich scheint sie nicht mehr richtig atmen zu können, ihr Herz beginnt zu rasen, sie fürchtet, ohnmächtig zu werden. An der nächsten Station stürzt sie aus der Bahn, sie zittert am ganzen Körper, ist kalt-schweißig und spürt starke Schmerzen in der Herzgegend. Ein Infarkt? Als die Symptome schließlich verebben, fährt sie zum Arzt, der aber nichts Auffälliges findet. Kurz darauf erlebt Petra B. einen weiteren Anfall, diesmal im Fahrstuhl. Wieder bleiben alle Untersuchungen ohne Befund, was sie einfach nicht glauben kann. Derart heftige Symptome müssen doch eine Ursache haben! Sie achtet jetzt genau auf jede Reaktion ihres Körpers.*

So oder ähnlich klingen viele Geschichten, die dem Berliner Heilpraktiker und Angstexperten Klaus Bernhardt erzählt werden. Oft hat die erste Panikattacke eine körperliche Ursache, zum Beispiel eine Kreislaufschwäche (siehe Kasten Seite 22). Eine Störung entwickelt sich daraus erst dadurch, dass sich bei den Betroffenen das Karussell der negativen Gedanken zu drehen beginnt. Manche verbinden ihre Symptome mit der Situation und machen etwa enge Räume dafür verantwortlich. Je öfter sie daran denken, desto mehr stärken sie diese Verknüpfung, und desto wahrscheinlicher wird es, dass der nächste Fahrstuhl mulmige Gefühle auslöst. Zudem beobachten sie sich genauer und lauern argwöhnisch darauf, ob das Herz vielleicht wieder ungewöhnlich stark klopft oder die At-

mung schwer fällt. Dadurch bauen die Betroffenen eine „Erwartungsspannung“ auf, die den nächsten Anfall fast zwangsläufig macht.

„Panikattacken sind aber auch ein nicht mehr ignorierbares Warnsignal, dass etwas schief läuft im Leben“, sagt Bernhardt. Sanftere Hinweise ihres Körpers haben die Betroffenen in der Regel entweder gar nicht wahrgenommen oder übergangen. Bei Petra B. ist es der Job, den sie eigentlich hasst, an dem sie aber trotzdem festhält – aus Angst vor Arbeitslosigkeit. „Erst schilderte sie mir, wie belastend ihre Arbeit ist, und dann ratterte sie all die Argumente gegen einen Wechsel herunter“, erzählt der Angstexperte. „Bestimmt würde sie nichts Besseres finden – in ihrem Alter, mit der Ausbildung, für das Gehalt. Dabei hatte sie es noch nicht mal versucht!“ Tatsächlich hat Petra B. auch als junge Frau kaum je Wünsche für ihr Leben formuliert. Sich zu viel zu erhoffen, macht schließlich am Ende nur die Enttäuschung größer, dachte sie. „Vor solch einem Zweckpessimismus kann ich nur warnen“, sagt Bernhardt. Erstens bewahrt er nicht vor den Widrigkeiten des Lebens, zweitens macht er es fast unmöglich, konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Wer sein Gehirn darauf trainiert hat, vor allem Vorbehalte und Gefahren zu sehen, der findet keine überraschenden Lösungsmöglichkeiten. Ideen und Hinweise auf gute Gelegenheiten werden entweder gar nicht wahrgenommen oder durch das übliche „Ja, aber“ im Keim erstickt. „Wer daran et- ➤

\* Namen geändert



was ändern möchte, muss sein Gehirn neu trainieren und dafür sorgen, dass möglichst schnell viele Nervenverbindungen gebildet werden, die ein positives Lebensgefühl gespeichert haben“, sagt Bernhardt. „Nur mit einem neuen Denken verändert sich die Grundlage, auf der die Angst entstanden ist.“ Der Weg führt über das Tagträumen. Für das Gehirn spielt es nämlich kaum eine Rolle, ob jemand etwas erlebt, erinnert oder fantasiert. Wann immer Sie sich Szenen vorstellen, die bei Ihnen gute Gefühle auslösen, üben Sie sich darin, neue Möglichkeiten zu entdecken. Weil das gerade für Angstpatienten ungewohnt ist, hat Klaus Bernhardt eine Methode entwickelt, die den Hirnumbau stark anregen soll (siehe Kasten

unten). Erste positive Veränderungen zeigen sich seiner Erfahrung nach schon nach wenigen Tagen Training: „70 Prozent meiner Patienten brauchen weniger als sechs Sitzungen, um ihre Panikattacken komplett hinter sich zu

lassen.“ Wenn die Ängstlichkeit schon lange besteht, kann es allerdings einige Monate dauern. Adressen von Therapeuten, die mit dieser Methode arbeiten, finden Sie auf seiner Internetseite [www.panikattacken-loswerden.de](http://www.panikattacken-loswerden.de).



#### Positives Denken

können Sie trainieren. Wünschenswerte Veränderungen und Ziele aufzuschreiben und sich täglich einige Minuten lang damit intensiv auseinanderzusetzen, hilft dabei (siehe Kasten unten).

## Sie wollen Ängsten den Boden entziehen? Trainieren Sie Ihr Gehirn!

Mit einer einfach zu erlernenden Übung können Sie negatives Denken überwinden und Ängste ausbremsen. Der Berliner Heilpraktiker für Psychotherapie Klaus Bernhardt hat die sogenannte 10-Satz-Methode entwickelt. Damit trainieren Sie Ihr Gehirn, Positives wahrzunehmen und optimistischer in die Zukunft zu blicken – so können Sie Ihr Leben in eine Aufwärtsspirale bringen.

Bei dieser Übung geht es nicht darum, mit Tagträumen etwas herbeizuzaubern, sondern Ihren auf Hindernisse fokussierten Tunnelblick zu weiten und stärker in Chancen zu denken. Schon 20 Minuten Üben pro Tag genügt, es darf aber ruhig mehr sein. Besonders kraftvoll ist das Training kurz vor dem Schlafen gehen.

### Vorbereitung

**Schreiben Sie zehn Veränderungen auf**, die Ihr Leben entscheidend verbessern würden. Die Wünsche sollten Sie begeistern, aber nicht entmutigend riesig sein. Nehmen Sie sich Zeit, denn für die Formulierung gelten **strikte Regeln**:

- ▶ Vermeiden Sie Verneinungen: Wörter wie „nicht“, „keine“ oder „ohne“ sind tabu. „Keine Panikattacken mehr“ wäre also nicht erlaubt. Der Grund: Das Wort „Panik“ aktiviert im Gehirn die alten Verknüpfungen, die Sie ja durch etwas Neues ersetzen wollen. Meiden Sie auch versteckte Verneinungen wie „problemlos“, „entspannt“ oder „schuldenfrei“.
- ▶ Entwickeln Sie konkrete positive Visionen. Ein Beispiel: „Ich habe viel Geld“ erfüllt zwar die erste Regel, ist aber zu vage. Was ist „viel“ für Sie, und was bedeutet das für Ihr Leben? Wirksamer wäre eine Formulierung wie „Ich bin so wohlhabend, dass ich zwei tolle Reisen pro Jahr machen kann.“
- ▶ Nutzen Sie die Gegenwartsform – das gilt auch, wenn Ihr Ziel noch weit entfernt oder sogar utopisch scheint. Die Formulierung „Ich bin locker und souverän, wenn ich eine Präsentation halte“ ist für das Gehirn deutlich kraftvoller als „Ich werde ... sein.“
- ▶ Werden Sie konkret: Je beschreibender Ihre Sätze sind, desto besser. Füttern Sie Ihr Gehirn mit Bildern! „Ich bin gesund“ ist nur ein Konzept, wirksamer wäre etwa: „Ich esse

genussvoll, was mir am besten bekommt, und fühle mich in meinem Körper wohl.“

- ▶ Wählen Sie selbst erreichbare Ziele: Sie müssen keineswegs „realistisch“ bleiben, aber es gibt doch eine Grenze: Die Erfüllung Ihrer Wünsche darf nicht vom Verhalten anderer abhängen. Also nicht: „Mein Chef ändert sich endlich“, sondern „Ich liebe meine Arbeit und gehöre zu einem tollen Team.“

### Ausführung

**Nehmen Sie sich nun jeden Tag einen Ihrer Sätze vor und beschäftigen sich 20 Minuten damit.** Was könnten Sie erleben, sobald der Wunsch wahr geworden ist? Entwickeln Sie Szenen, und gehen diese immer wieder durch. Richten Sie Ihren Fokus nacheinander auf je einen Ihrer Sinne – das regt die Vernetzung des Gehirns besonders stark an.

Wünschen Sie sich etwa eine erfüllendere Arbeit, könnte eine Szene so aussehen: Sie sitzen motiviert am Schreibtisch, werden per Telefon zum Chef gerufen, der Sie für einen Erfolg lobt, danach gehen Sie mit netten Kollegen in die Pause. Im ersten

Fotos: agrobacter, royjimy, shapecharge/alle iStock.com



2



## Das überlastete Gehirn wieder in Balance bringen



Als die Firma von Rainer S.\* (38) an einen US-Großkonzern verkauft wird, ist plötzlich alles anders: Neue Strukturen und Regeln, neuer Chef und auch noch zusätzliche Aufgaben. Rainer S. hat zunehmend das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen und dem neuen Tempo trotzdem nicht gewachsen zu sein. Nachts wacht er schweißgebadet auf und grübelt. Hat er Fehler gemacht? Was ist, wenn er seine Arbeit verliert? Muss ja nicht die Kündigung sein ... das Herz, Krebs, ein Unfall ... Er beginnt, überall Unheil zu sehen und zu meiden: Er fährt immer seltener mit dem Rad (lebensgefährlich!), geht kaum noch auf den Markt (Taschendiebe!) und schwimmt nicht mehr im See (was, wenn ein Krampf auftritt?). So engt sich sein Leben immer weiter ein.

Viele Menschen, die in der Praxis von Dr. Meike Wiedemann Hilfe suchen ([www.biofeedback-center.de](http://www.biofeedback-center.de)), muten ihrem Gehirn permanent mehr zu als ihm guttut – teils erzwungen, teils selbst gewählt. Zu langen Arbeitszeiten mit zu vielen Aufgaben, zur Reizüberflutung durch verschiedenste Medien kommen oft noch anspruchsvolle Freizeitaktivitäten wie aufwendiges Bekochen von Gästen, VHS-Kurse und anspruchsvolle Bücher. Die aktuelle Hirnforschung zeigt: Was Ihr Nervenkostüm wirklich braucht, um psychisch stabil zu sein, sind eher müßiges Wolkengucken, ziellos mäandernde Spaziergänge und ausgiebiges Katzenkralen, ohne etwas zu „erledigen“. Sobald Sie sich konzentrieren oder aktiv werden, wird nämlich ein Nervennetzwerk aktiv, das bewusste Auf- ▶

Durchgang sehen Sie die hochwertige Ausstattung Ihres Büros, die Zustimmung Ihres Chefs und den sommerlichen Garten, in dem Sie zu Mittag essen. Finden Sie so viele Details wie möglich. In der zweiten Runde hören Sie das Telefonklingeln, die Worte Ihres Chefs, das Geplauder der fröhlichen Kollegen, das Vogelzwitschern. Dann fühlen Sie Ihr eigenes Lächeln, den Hörer in der Hand, den leichten Wind auf der Haut, das Perlen von Kohlensäure im Mund. Sie riechen den Duft der Blütenhecke, die würzige Nudelsoße auf dem Teller. Sie schmecken diese natürlich auch und zudem die Apfelschorle dazu und vielleicht den Kaffee danach.

**Wichtig:** Malen Sie sich nur aus, was Ihnen wirklich rundum gefällt! Wenn negative Aspekte aufkommen, wenden Sie sich etwas anderem zu. Falls es Ihnen anfangs schwerfällt, sich zu konzentrieren, dürfen Sie Ihre Fantasien auch aufschreiben. Kraftvoller ist es aber, darauf zu verzichten und dadurch tiefer in Ihre Wunschwelt einzutauchen.





## Auch Yoga kann helfen, Körper und Psyche in die Balance zu bringen.

merksamkeit gebündelt nach außen richtet (das sogenannte Central Executive Network, kurz CEN). Wenn es „draußen“ jedoch etwas weniger fordernd ist, schaltet das Gehirn um auf die „Grundeinstellung“, das „Ruhenetzwerk“. Die Wahrnehmung zieht sich nach innen zurück, die Gedanken zerfließen und treiben ziellos umher. „Diese Zustände sind wie Verschnaufpausen für das Gehirn und besonders wichtig, um Eindrücke zu ordnen, zu verarbeiten und auf neue Ideen zu kommen“, sagt Dr. Wiedemann. Wer bei jeder kleinen Wartepause das Handy zückt, beraubt sich also solcher dringend benötigten Gelegenheiten, kurz abzuschalten.

### Wege zu Entspannung und neuem Gleichgewicht

- **ILF-Neurofeedback – unbewusstes Training:** Mit Elektroden wird die Aktivität des Gehirns gemessen, und diese Signale mit einem Film verrechnet, den die Patienten anschauen. Das Unterbewusstsein erkennt die Verbindung zwischen seinem eigenen Zustand und den subtilen Veränderungen des Films und nutzt diesen als Spiegel. Es probiert Neues aus, kann die Effekte besser wahrnehmen und übt so sehr effektiv, angenehme Zustände zu erreichen. Die Methode ist besonders wertvoll, wenn die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, grundsätzlich unterentwickelt ist – was Kinder normalerweise durch die Zuwendung der Eltern lernen. Mit diesem Verfahren arbeitet etwa die Stuttgarter Neuobiologin Meike Wiedemann. [Infos: www.eeginfo-neurofeedback.de](http://www.eeginfo-neurofeedback.de)
- **EMDR – heilsame Augenblicke:** Bei dieser inzwischen gut untersuchten Methode wird die entspannende Wirkung von Augenbewegungen genutzt, um die Erinnerung an erschütternde Erlebnisse in den Hintergrund treten zu lassen. Das Verfahren sollte nur von erfahrenen Therapeuten angewendet werden, weil dabei die Blockaden unterlaufen werden, mit der die Psyche sich schützt. [Infos: www.emdria.de](http://www.emdria.de)
- **TRE – erlösendes Zittern:** Der Schutzreflex, sich zu ducken, wird vor allem durch das Anspannen des Psoas-Muskels ausgelöst, der von der Lendenwirbelsäule zu den Beinen zieht. Die ausgeschütteten Stresshormone werden durch Bewegung wieder abgebaut, unter anderem durch Zittern – aber das unterdrücken viele Menschen. Die Theorie: Solange der willkürlich kaum erreichbare Psoas sich nicht freigeschüttelt hat, hält er den Körper in der Anspannung. Mit sieben Übungen werden die Beinmuskeln bis zum Zittern ermüdet, das sich aufsteigend im Körper ausbreiten soll. Die Methode hat sich unter anderem nach dem Tsunami in Japan bewährt. [Infos: www.tre-deutschland.de](http://www.tre-deutschland.de)
- **Therapeutisches Yoga – neue Beweglichkeit:** Es gibt keine einzelnen Haltungen gegen Angststörungen, aber mit individuell zusammengestellten Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen gelingt es den Patienten, die Anspannung und Erstarrung zunächst körperlich und dadurch auch seelisch zu lösen. [Infos: www.viniyoga.de](http://www.viniyoga.de)

### Ständig unter Strom

Zwischen diesen beiden Zuständen vermittelt im situationsgerechten Wechsel ein drittes Netzwerk, das „Wächternetzwerk“ – und das klappt am besten, wenn man weder müde ist noch übermäßig aufgedreht. Viele Menschen sind die meiste Zeit entweder das eine oder das andere. Oder beides gleichzeitig. Wer den Kopf ständig fordert, ihm aber nicht auch entsprechend viel Ausgleich gewährt, treibt das Erregungslevel des Gehirns immer

höher – mitunter so weit, dass es sich nicht mehr selbst regulieren kann. Ein deutliches Anzeichen dafür sind Schlafstörungen: Selbst in der Nacht kommt man nicht mehr richtig „runter“. Die beständige Anspannung wird vom Gehirn als Bedrohung interpretiert – und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass es Gründe für dieses Angstgefühl (er-)findet. Die Folge können anfallartige Panikschübe sein, allgemeine Verzagtheit wie bei Rainer S. oder isolierte Ängste, zum Beispiel vor

Schmutz, die mitunter in Zwangshandlungen treiben. Stress ist allerdings nicht die einzige Ursache für ein zu hohes Erregungslevel des Gehirns. Die gestörte Balance kann in der Kindheit angelegt sein oder als Folge eines belastenden Erlebnisses entstehen. Um die innere Anspannung abzubauen und dem Gehirn wieder mehr Reaktionspielraum zu bieten, gibt es verschiedene Methoden (siehe Kasten links). Neurofeedback und EMDR helfen in Sitzungen bei speziell ausgebildeten Therapeuten, TRE und Therapeutisches Yoga basieren auf Übungsreihen, die es Körper und Psyche ermöglichen, wieder zu einem natürlichen Gleichgewicht zu finden.



## Belastende Erlebnisse hinter sich lassen

*Eines stressigen Morgens hätte Ulrike T. fast einen Radler überfahren. Plötzlich kam er aus der Seitenstraße, sie riss das Steuer herum und stieß mit einem anderen Wagen zusammen. Niemand wurde verletzt, nur die Autos waren Schrott. Aber Ulrike T. hat der Unfall erschüttert. Immer wieder sieht sie das entsetzte Gesicht des Radfahrers vor sich, es verfolgt sie im Schlaf – wenn sie überhaupt noch schläft. Sie bekommt sofort Herzzrasen. Ulrike T. ist verzweifelt, schließlich ist sie beruflich auf ihren Wagen angewiesen.*

Bei dem Wort „Trauma“ denken viele an dramatischste Ereignisse wie Raubüberfälle, Bombenanschläge oder Misshandlungen in der Kindheit. Doch auch die kleineren Blessuren, die sich jeder im Laufe seines Lebens holt, können die Seele schwer belasten und zu psychischen Problemen wie Angststörungen führen. Das passiert immer dann, wenn einem Menschen die Ressourcen fehlten, die Erlebnisse gut zu verarbeiten. Er war vielleicht zu jung, um sie einordnen zu können, hatte keine Unterstützung durch andere ►



## Eine Hypnosetherapie kann dazu beitragen, traumatische Erlebnisse zu überwinden.

oder war gerade durch Überlastung geschwächt – so wie Ulrike T., die sich mitten in einer schmutzigen Scheidung befand, als der Unfall geschah. „Nach dem Warum zu fragen, ist ganz natürlich, bringt aber nicht wirklich weiter“, sagt der Berliner Psychotherapeut Dr. Gerhard Schütz. „Besser ist es, die Ressourcen des Patienten zu finden und auszubauen.“

### Neue Bilder, neue Chancen

Schütz arbeitet in seiner Praxis ([www.gerhard-schuetz.de](http://www.gerhard-schuetz.de)) vor allem mit Hypnose. Anders als viele Menschen glauben, ist der Patient dabei zwar tief entspannt, aber keineswegs bewusstlos; der Trancezustand entspricht eher einem intensiven Tagtraum. Weil der Verstand in den Hintergrund tritt, wird das Unterbewusstsein – Quelle aller Gefühle – viel leichter zugänglich. Dr. Schütz: „Der Therapeut kann die Aufmerksamkeit des Patienten dann zum Beispiel auf seine Stärken lenken und diese Kräfte auf Lebensbereiche ausweiten, in denen er sich bisher nicht souverän gefühlt hat.“

Eine andere Möglichkeit besteht darin, den Patienten neue Sichtweisen für seine Erfahrungen entwickeln zu lassen oder unterstützende Hilfen zu er-

finden. Gerade in Trance sind Fantasien für das Unterbewusstsein genauso wirklich wie Erlebtes.

Vor allem bei schweren Traumata und plötzlich aufblitzenden Erinnerungsfetzen kann es auch hilfreich sein, sich innerlich von den Ereignissen zu distanzieren. „Man kann die belastenden Bilder kleiner machen, verblassen oder in den Hintergrund zurückweichen lassen“, sagt Dr. Schütz.

Mit der Unterstützung eines Hypnosetherapeuten (Adressen im Portal der Fachgesellschaften [www.hypnose.de](http://www.hypnose.de)) sind solche Techniken zwar besonders wirkungsvoll, aber gerade bei weniger schwerwiegenden Ängsten und bei Phobien können Sie durchaus auch selbst aktiv werden. Einige Wege erläutert Dr. Schütz in seinem Buch „Mit Leichtigkeit zur Selbsthypnose“ (Junfermann). Auch bestimmte „Stopper-techniken“ (siehe Kasten rechts) sind erstaunlich effektiv.

Und wie bei allen anderen Ursachen von Angststörungen gilt eine wichtige Voraussetzung, um sich davon zu befreien: Nutzen Sie das Wissen der Hirnforschung! Es ist das eigene Gehirn, das die Angst „macht“ – und deshalb können Sie Angst und ängstliches Verhalten auch wieder verlernen.

### Stoppertechniken – Selbsthilfe bei Ängsten und Phobien

Ängste überfallen die Betroffenen keineswegs aus dem Nichts, es steckt immer ein auslösendes Muster aus Gedanken und inneren Szenen dahinter. Solche Muster lassen sich nicht unterdrücken – aber Sie können sie gezielt unterbrechen und dann verändern. Finden Sie heraus, wie Ihre Angst funktioniert, testen Sie, welche Stoppertechniken am besten wirken, und üben Sie sie ein. **Sie können der Angst selbst souverän entgegentreten**, denn falls sie kommt, wissen Sie, was Sie dagegen tun können.

- ▶ Hören Sie zum Beispiel eine Stimme, die sagt „Das schaffst du nie“, hilft es, sich diesen schwächenden Satz ultralangsam vorzusagen oder mit einer quakigen Stimme, die Sie schlicht nicht ernst nehmen können.
- ▶ Phobien sind fast immer mit einem inneren Film verbunden, der sehr schnell läuft: Die Spinne sitzt darin beispielsweise nicht harmlos in der Ecke, sondern rennt blitzartig auf Sie zu. Versuchen Sie, das Tier in Zeitlupe zu versetzen und ihr etwas so Absurdes wie einen gepunkteten Bikini und Lackstiefel anziehen, je alberner desto besser.

Je intensiver Sie das üben, desto eher werden Sie bei der nächsten potenziell beängstigenden Situation diese schrägen Bilder und Töne präsent haben, und die Angst wird immer weniger Macht entwickeln.