

B|+

Ansatz auf drei Ebenen

Wie wir unsere Ängste nachhaltig überwinden können

Angst und Panik äussern sich auf drei Ebenen, sagt die österreichische Psychologin Klara Hanstein: im Körper, über die Gefühle und in den Gedanken. Durch Kontrolle dieser drei Ebenen lasse sich Angst besser in den Griff kriegen.

Publiziert: 20.11.2023 um 12:15 Uhr

Aktualisiert: 21.11.2023 um 12:45 Uhr

0



Schreckensszenario im Kopf: Wer unter Angstzuständen leidet, hat oft Mühe, die Sorgen wieder abzulegen.



Valentin Rubin
Redaktor Service

Menschen, die unter starken und wiederkehrenden Angstzuständen und Panikattacken leiden, fühlen sich oft machtlos, ohnmächtig und alleine. In der Schweiz sind gemäss Zahlen des Universitätsspitals Zürich über zehn Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Leben von einer solchen Angststörung betroffen. «Es ist schwierig, diese Ängste zu überwinden», sagt die österreichische Psychologin und Psychotherapeutin Klara Hanstein (40). Wenn man wisse, wo man selbst etwas bewirken könne, sei es allerdings möglich.

In ihrem im September erschienen Buch «Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!», zeigt sie Strategien auf, mit denen Betroffene selbstwirksam einen Weg zur Besserung finden können. Hanstein verfolgt darin einen Ansatz auf drei

Ebenen, um Angst und Panik entgegenzuwirken: über den Körper, über die Gefühle und über die Gedanken.

1

Körper

Angstzustände im Alltag seien oft Fehlzündungen des Gehirns, sagt Hanstein. «Es gibt oft keine Quelle für Gefahr, unser Gehirn schaltet aber trotzdem in den Alarmmodus.» Dadurch erhöht sich unser Puls und Blutdruck, und unser Körper bereitet sich auf einen Kampf oder eine Flucht vor. Mit rationalen Gedanken und Argumenten lassen sich diese Fehlzündungen selten korrigieren, sagt Hanstein. «In solchen Fällen hilft es, sich körperlich zu beruhigen.» Zum Beispiel durch unseren Atem. «Unsere Atmung hat einen direkten Einfluss auf unser Nervensystem. Mit tiefen Atemzügen können wir unserem Körper mitteilen, dass er sich beruhigen kann und in Sicherheit ist.» Auch ruhige Bewegungen oder ein gemächlicher Spaziergang würden helfen, um uns zu beruhigen. «Denn erst wenn sich unser Körper beruhigt hat, können wir auch unsere Gefühle und Gedanken klarer steuern.»



Mit der richtigen Atmung können wir unseren Körper wirksam und unmittelbar beruhigen.

2

Gefühl

Viele Menschen, die unter Angstzuständen leiden, beschreiben ein Gefühl von fehlender Sicherheit und Geborgenheit. «Dabei müssen wir uns der Angst nicht machtlos ausgeliefert fühlen», sagt Hanstein. Es sei möglich, die Angst, die einen überkomme, zu akzeptieren, anstatt sie zu bekämpfen oder zu verdrängen. Das brauche viel Überwindung und Mut, könne sich aber lohnen. «Wenn wir nicht mehr vor der Angst flüchten, merken wir: Sie ist eine Reaktion unseres Körpers, die uns vor Gefahren warnen und schützen will.» Für viele Betroffene sei diese Erkenntnis ein Schlüsselmoment, sagt Hanstein. «Wenn man weiss, was Angst mit uns macht, können wir sie besser akzeptieren. Und uns daraufhin einfacher in eine positive Gefühlslage bringen.»

Von der Betroffenen zum Profi

Klara Hanstein (40) studierte in Salzburg (Ö) Psychologie und liess sich anschliessend in Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie weiterbilden. Die Österreicherin litt während mehrerer Jahre unter schweren Angstzuständen und Panikattacken, so dass sie stellenweise kaum mehr ihr Zuhause verlassen konnte. Ihre Erfahrungen und ihre Strategien, um diese Ängste zu bewältigen, teilt sie seit 2021 auf Facebook und Instagram, wo sie mittlerweile fast 120'000 Follower hat. Im September erschien ihr Bestseller «Liebe Angst, halt doch mal die Klappe! 24 Tools, um Angst und Panik zu überwinden» beim GU-Verlag.

3

Gedanken

«Man muss nicht alles glauben, was man denkt», sagt Hanstein. Häufig sind Gedanken keine Tatsachen – der Gedanke an einen schlimmen Unfall führt in den seltensten Fällen tatsächlich zu einem Unfall. Das Problem mit Angstgedanken ist laut Hanstein jedoch, dass sie stark und prägend sind. «Sie erscheinen uns als real, unmittelbar und unausweichlich.» Diese Gedanken können wir nicht löschen. Daher sei es wichtig, sie umzudeuten, sagt Hanstein. «Es hilft, Angstgedanken als Gedankenvorschläge zu verstehen, nicht als gegebene Tatsachen.» Mit viel Übung und Geduld gelinge es Betroffenen so, diese Gedankenvorschläge irgendwann neutraler zu betrachten und gegebenenfalls zu verwerfen. So sei es möglich, aus dem negativen Gedankenstrudel herauszusteigen. Hanstein: «Egal wie festgefahren gewisse Gedanken sind, man kann immer etwas tun und einen ersten Schritt in eine andere Richtung gehen.»



Angstgedanken können lähmend wirken. Es hilft, diese Gedanken nicht als Tatsachen zu verstehen.