

Eine beängstigende, unsichtbare Krankheit hält unsere Welt derzeit im Griff und hat das Leben, wie wir es bisher kannten, komplett verändert. Wird es jemals wieder normal?, so fragen wir uns. Werde ich krank? Oder meine Lieben? Verliere ich den Job? Steht mein Unternehmen vor dem Ruin? Autorin Warkentin schreibt aus therapeutischer Sicht, wie wir uns – nicht nur in Corona-Zeiten – aus dem Würgegriff der Angst befreien.

Wie Sie Ängste und Lebenskrisen **ÜBERWINDEN**

von Friedegard Warkentin

Jeder Mensch hat gelegentlich Angst – aber wie sehr Angst uns beeinflusst, ist sehr unterschiedlich.

Das Maß unserer Angst hat nicht nur mit unserer genetischen Disposition zu tun, sondern wird auch durch Erfahrungen in unserer frühen Kindheit beeinflusst. Wir wissen aus der Bindungsforschung, dass Kinder mit einer sicheren Elternbindung weniger Ängste entwickeln als Kinder, die die Bindungserfahrung mit ihren Bezugspersonen als unsicher oder ambivalent erlebt haben. In einer sicheren Bindung erleben Kinder auch ab und an überwältigende Gefühle wie Angst und Stress, können aber lernen, diese Gefühle gut zu regulieren.

Kinder mit sicheren Bindungen haben weniger Ängste

Jeder von uns reagiert unterschiedlich auf Krisen. Solche Situationen sind für alle schwierig, aber für Menschen mit traumatischen Erfahrungen sind sie ganz besonders herausfordernd. Auf Basis dieser Erfahrung können *Trigger* (Auslöser) Ängste so verstärken, dass sie zu regelrechten Panikattacken führen. Häufig kommt zu dem gefühlten Kontrollverlust nun noch eine Erwartungsangst vor zukünftigem Unheil hinzu, das jederzeit über einen hereinbrechen kann ...



ZUR AUTORIN

Friedegard Warkentin ist Integrative Systemische sowie Trauma-Therapeutin und Supervisorin und gründete und leitet die therapeutische Einrichtung *Eser 21* in Augsburg. Außerdem ist sie als Referentin bei Seminaren, Schulungen und Vorträgen tätig.



Ein Kind, das im Kindergarten gemobbt wurde, erwartet angstvoll, dass Ähnliches in der Schule passieren könnte. Wie in einer selbsterfüllenden Prophezeiung wiederholt sich das Muster in der Schule und im späteren Leben und die Person wird erneut zum Opfer.

In Deutschland gehören Angststörungen und Phobien zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Angst regiert dann unsere Gedanken und zunehmend unsere Lebensgestaltung. Wir versuchen, angstbesetzten Situationen um jeden Preis aus dem Weg zu gehen. Ängste essen die Seele auf. Wir haben nicht mehr Angst, sondern die Angst hat uns im Griff. So kann ein diffuser Angstkreislauf bis hin zu einer generalisierten Angststörung entstehen, ein Besorgtsein aus ständig wechselndem Anlass.

Angst regiert die Lebensgestaltung

Eine Steigerung dieser Angst sind Panikattacken, die etwa eine halbe Stunde dauern können – sie kommen oft ganz unvermittelt und die Betroffenen erleben traumatisierende, todesnotähnliche Erfahrungen, Herzrasen, Schweißausbrüche, Angst, gleich in der Psychiatrie zu landen, Beklemmungsgefühle im Brustkorb, Erstickungsangst und Schwindel. Das ist ein qualvoller Zustand, der für das Umfeld oft überhaupt nicht nachvollziehbar ist, da ein realistischer Anlass zu fehlen scheint.

Aber es gibt Hilfe! In unserer therapeutischen Einrichtung ESER 21 begleiten wir oft Menschen mit Angststörung, Panikattacken oder Traumafolgestörungen, wie der Posttraumatischen Belastungsstörung.