

# Wie man Angst das Fürchten lehrt!

## Vortrag der ÖGK in Niederösterreich

Referentin: Mag. Iris Marchart (Psychotherapeutin)



Angst ist lebenswichtig. Sie hat eine wichtige Signalfunktion, damit wir uns vor gefährlichen Situationen in Sicherheit bringen können. Es gibt aber auch Angst, die unser Leben beeinträchtigt – dieser Angst wollen wir „das Fürchten lehren“.

Angst entsteht ganz automatisch. Reize werden von unseren Sinnesorganen an unser Gehirn weitergeleitet. Das Gehirn beurteilt den Reiz und falls dieser als gefährlich eingestuft wird, veranlasst das Gehirn durch die Ausschüttung von Botenstoffen die Aktivierung der Angstreaktion. Die Folge: Herzrasen, Atemnot, Übelkeit, Zittern, das Gefühl ohnmächtig zu werden... dies geschieht in Sekundenschnelle. Manchmal dauert diese Angstreaktion nur wenige Minuten, manchmal einige Stunden. Doch wir sind diesem Ablauf nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Tipps sowie Übungen und Informationen dazu, die die Angstreaktion beeinflussen und stoppen können. Eine Auswahl davon finden Sie hier:

Der Werkzeugkoffer gegen die Angst:

- ▶ Es gibt gesunde und krankhafte Angst
- ▶ Ein entspannter Körper kann keine Angst empfinden
- ▶ Das Erlernen einer Entspannungsmethode ist sinnvoll
- ▶ Medikamentöse Behandlung von Angsterkrankung ist möglich
- ▶ Psychotherapie ist eine Methode zur Behandlung von Angsterkrankungen
- ▶ Es gibt Internetseiten, die bei der Selbsteinschätzung der eigenen Ängstlichkeit helfen
- ▶ Die 4-7-8 Atmung
- ▶ Die Zungenübung
- ▶ Die Entspannungsübung „Die warme Welle“

## Übung: Zungenübung

Lassen Sie Ihre Zunge durch Ihren Mund wandern. Streichen Sie mit der Zunge von rechts nach links oder von links nach rechts über Ihre Zähne. Innen und außen, Ober- und Unterkiefer, auch über die Kauflächen. Versuchen Sie mit der Zunge Ihren Namen auf den Gaumen zu schreiben. Sie können auch mit der Zunge über die Lippen fahren, sie herausstrecken oder Grimassen schneiden.

## Übung: 4-7-8 Atmung

- ➔ Beim Einatmen durch die Nase bis vier zählen.
- ➔ Den Atem anhalten und dabei bis sieben zählen.
- ➔ Durch einen spitzen Mund ausatmen, wie durch einen Strohhalm, dabei bis acht zählen.
- ➔ Diesen Vorgang noch zwei Mal wiederholen.

## Übung: Sekundenentspannung

- ➔ Krümmen Sie Ihre Zehen ganz fest nach unten, halten Sie die Spannung sechs Sekunden (zählen Sie bis sechs), atmen Sie dabei ruhig weiter. Danach entspannen Sie sechs Sekunden.
- ➔ Jetzt spannen Sie die Füße, die Beine und den Po kräftig an, sechs Sekunden halten, atmen und dann wieder sechs Sekunden entspannen.
- ➔ Jetzt ziehen Sie den Bauch kräftig ein, drücken Sie den Rücken gegen den Sessel, fest anspannen, sechs Sekunden halten und dann loslassen und sechs Sekunden entspannen.
- ➔ Jetzt der Oberkörper: Brust, Rücken, Arme und Schultern anspannen, die Fäuste ballen, sechs Sekunden lang, so fest Sie können; dann wieder lockerlassen.
- ➔ Schneiden Sie mit großer Anspannung Grimassen – mit allen Gesichtsmuskeln. Sechs Sekunden halten, gleichmäßig atmen und dann wieder entspannen.
- ➔ Zuletzt machen wir alles auf einmal, spannen Sie alle Muskeln – von der Stirn bis zur Zehenspitze sechs Sekunden so fest Sie können an, dann entspannen.

---

Mit dem **Newsletter #bleibgesund mit der ÖGK** werden Sie kostenlos über alle Angebote im Bereich „Gesundheitsförderung und Prävention“ informiert.

Mehr Informationen und die Newsletter-Anmeldung finden Sie unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben).