

# Wie man Angst das Fürchten lehrt

## Gestellte Fragen während des Online-Vortrages

Die Fragen wurden von der Referentin **Mag. Iris Marchart (Psychotherapeutin)** beantwortet.

Zunächst möchte ich mich bei allen Zuseherinnen und Zusehern für Ihr Interesse an diesem Thema und diesen Vortrag bedanken. Ich habe mich über die große Nachfrage und die positiven Rückmeldungen sehr gefreut. Natürlich hätte ich gerne Ihre Fragen mit Ihnen persönlich diskutiert, aber ich werde mich bemühen, Ihnen auch schriftlich gerecht zu werden.

**Beste Grüße**  
**Iris Marchart**

### Was kann ich machen, damit ich keine Angst vor dem Blutdruckmessen habe?

Leider kann ich Sie jetzt nicht befragen, was genau Ihnen im Zusammenhang mit dem Blutdruckmessen Angst macht. Deswegen werde ich versuchen möglichst allgemein zu antworten. Dass Angst komplett verschwindet, ist eher schwierig. Mit Entspannungsübungen können Sie sich natürlich in der Situation des Blutdruckmessens Erleichterung verschaffen. Ich sehe das ähnlich wie bei Menschen, die sich vor dem Zahnarzt fürchten. In solchen Situationen haben sich Entspannungsmethoden wie z. B. das Autogene Training als sehr wirksam erwiesen. Allerdings muss ich betonen, dass man gut geübt in diesen Methoden sein muss, um von der Wirkung zu profitieren.

**Wie sieht es mit der Psychotherapie in Österreich aus? Wenn man z.B. als Person jetzt im Vortrag bemerkt hat, dass man schon an einer Panikattacke gelitten hat und nun etwas tun möchte - also auf Ursachenforschung zu gehen im Rahmen einer Psychotherapie und Entspannungstechniken erlernen will - was müsste ich jetzt konkret tun? Zum Hausarzt gehen? Oder soll ich direkt einen Psychotherapeuten googeln und mich bei ihr/ihm melden? Wie findet man da die richtige Ansprechperson? Wie sieht es mit der Finanzierung aus? Bekommt man von der ÖGK auch etwas zurück? Wie teuer ist eine Psychotherapie?**

Falls Sie den Entschluss fassen eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, dann können Sie sich direkt an eine/n Psychotherapeutin/Psychotherapeuten Ihrer Wahl wenden. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten einen/eine Psychotherapeuten/Psychotherapeutin zu finden, z.B. auf der Homepage der ÖGK, des ÖBVP (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie) oder auch unter [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at).

Hier finden Sie Informationen der ÖGK zur Psychotherapie sowie auch Vertragspartner:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.825721&portal=oegknportal>

In NÖ gibt es auch die Clearingstelle für Psychotherapie:

[www.psychotherapieinfo.at/](http://www.psychotherapieinfo.at/)

Bezüglich der Finanzierung gibt es zwei Möglichkeiten. Ersten gibt es „Kassenplätze“, die Kosten trägt hier zur Gänze die Gesundheitskasse. Die ÖGK hat hierzu eine Clearingstelle eingerichtet, die den Betroffenen Kontaktdaten zu Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen mit Kassenplätzen (limitiert) geben. Zweitens kann auch ein Wahlpsychotherapeut/eine Wahlpsychotherapeutin konsultiert werden. Hierbei ist der Therapeut/die Therapeutin, analog zu Wahlärzten, privat zu honorieren. Es gibt die Möglichkeit bei der ÖGK einen Antrag auf Teilrefundierung der Therapiekosten zu stellen. In diesem Fall erhält man einen Teil der Kosten für die Psychotherapie von der ÖGK ersetzt.

Achten Sie bei der Wahl eines Psychotherapeuten auf jeden Fall darauf, dass Sie das Gefühl haben gut aufgehoben zu sein. Das Gefühl mit diesem Menschen auch über schwierige Themen reden zu können, ist unbedingte Voraussetzung für eine gelingende Psychotherapie.

### **Großes Dankeschön jedenfalls für das sehr informative Webinar! Wird es vl. ein Folgewebinar geben mit mehr Entspannungstechniken? Z.B: 1 Yogastunde zum Ausprobieren oder progressive Muskelentspannung?**

Seitens der ÖGK ist dazu leider kein Folge-Webinar geplant. Auf der Website der ÖGK finden Sie jedoch verschiedene mentale Tipps und Übungen für zu Hause:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.826397&portal=oegknportal>

Auf meiner Homepage [www.praxis-marchart.at](http://www.praxis-marchart.at) finden Sie Angebote für Entspannungskurse.

### **Wie kann man von Corona-Angst betroffenen Menschen am besten helfen (als Psychotherapeut/in)?**

In meiner Praxis würde ich mit Menschen, die große Angst vor Corona haben, nicht anders umgehen, als wenn sie vor etwas anderem Angst haben. Wenn es sich im Sinne meines Vortrages um eine gesunde Angst handelt (d.h. der Virus ist bedrohlich und es ist auch eine normale und gesunde Reaktion mit Angst zu reagieren), würde ich den oder die Betroffene sehr ernst nehmen und ihn auf seinem Weg begleiten. Vielleicht gemeinsam überlegen, ob es Strategien gibt, um die Angst zu lindern.

Sollte es sich im Sinne meines Vortrages um eine ungesunde Angst handeln, das bedeutet, dass auch wenn der Virus bedrohlich ist, die Angstreaktion nicht mehr angemessen und deutlich übertrieben ist (z.B. kann man das Haus nicht mehr verlassen, aus Angst sich zu infizieren), dann wäre es notwendig in einem therapeutischen Prozess die Ursache und den Ursprung dieser Angst ausfindig zu machen.

**Mein Sohn geht in die erste Klasse Volksschule und muss 25 min mit dem Schüler-Bus dort hinfahren. Seit nunmehr einigen Wochen muss er am Weg zum Bus erbrechen. Dreht man dann um, und sagt, wir fahren mit dem Auto, ist alles wie weggeblasen, und es geht ihm wieder blendend. Auch wenn man von vornherein sagt, wir fahren mit dem Auto (dauert dann nur 10 min und er ist vor dem Bus dort), kommt es auch nicht zum Erbrechen. Ist das eine Angststörung? Wie sollen wir vorgehen?**

Zunächst ist es mir wichtig zu sagen, Ihr Sohn macht das nicht absichtlich. Oft entsteht in Situationen, so wie Sie es schildern, bei Eltern die Frage „Will er nicht oder kann er nicht?“. Ich gehe davon aus, dass er nicht anders kann. Da eine Ferndiagnose natürlich kaum möglich ist, würde ich Ihnen empfehlen, sich an eine Spezialistin oder Spezialisten zu wenden. In diesem Fall an eine/n Psychotherapeutin/Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche. Diese können eine genaue Diagnose stellen (eventuell auch eine klinisch psychologische Diagnostik veranlassen) und Ihnen Empfehlungen geben.

**Meine Tochter hat panische Angst vor Spritzen auch vor Blut oder Ähnlichem (kollabiert schon bei Impfungen, Blutabnahme oder auch Erste-Hilfe-Kurs). Welche Methode könnte da helfen?**

Leider kann ich Sie jetzt nicht fragen, wie alt Ihre Tochter ist. Doch bevor ich genauer auf Ihre Frage eingehe, möchte ich erwähnen, dass Spritzen und Blut beängstigend sind. Spritzen verursachen Schmerzen, Blut kann Angst auslösen. Wenn die Angst nun übermäßig ist, können Entspannungsübungen und Entspannungsmethoden hilfreich sein, um Situationen - in denen man mit angstbesetzten Reizen konfrontiert ist - zu überwinden. Vor allem die Progressive Muskelentspannung kann hier von Vorteil sein, da vor dem Entspannen der Muskeln ein Anspannen der Muskeln kommt, somit kann der Kreislauf in Schwung gehalten werden (Vorbeugung einer Ohnmacht). Allerdings muss man in diesen Übungen und Methoden gut geübt sein, damit sie in akuten Situationen auch ihre Wirkung entfalten können.

### **Was kann man tun, wenn man durch erzwungenes Nichtstun (Auftragsausfälle durch Pandemie) in Existenzangst und einen ungesunden Entspannungsmodus, der Tätigwerden schwer macht, gerät?**

Ich hoffe ich versteh Ihre Frage richtig, wenn ich davon ausgehe, dass Sie von einer gewissen Antriebslosigkeit sprechen, die Sie daran hindert, ins Tun zu kommen. Ausgelöst durch einen unfreiwilligen Stillstand durch die Pandemie. Die Existenzangst, die durch die Pandemie entsteht, ist leider eine durchaus reale Angst. Es ist bedrohlich, wenn die Aufträge ausbleiben oder der Arbeitsplatz in Gefahr ist. Allerdings ist die Antriebslosigkeit etwas, wogegen man antreten kann. Entweder durch eigene Kraft und Motivation (z.B Strukturierung des Alltags/ fixer Tagesplan, Ziele setzen). Wenn die Antriebslosigkeit zu schwer ist um sie selbst zu überwinden, kann Psychotherapie auch ein Mittel sein, um solche Krisen zu bewältigen.

### **Wie kann man einer Angsterkrankung begegnen, die durch eine sehr gehillte Lebensweise (junger Mensch) entstanden ist und daher normale Alltagsherausforderungen schon Angst auslösen? Noch mehr Entspannung kann hier ja nicht die Lösung sein, oder?**

Ich denke, in dem von Ihnen beschriebenen Fall haben Sie Recht, dass ausschließlich Entspannungsmethoden nicht die Lösung sein können. Denn wenn es sich um eine Situation handelt, in der schon normale Alltagsherausforderungen Angst auslösen, kann eine Symptomreduktion durch Entspannungsmethoden nicht ausreichen. Entspannungsmethoden sind sehr hilfreich als Selbsthilfemethode und sind symptomlindernd, allerdings nicht symptombehebend. Was genau dieser „Alltagsangst“ zugrunde liegt, kann wahrscheinlich im Zuge einer Psychotherapie ergründet, bearbeitet und verändert werden.

### **Wie kann man subtilen Ängsten begegnen, die keine akuten Symptome zeigen, sondern langfristig Entscheidungsunfähigkeit/-unsicherheit mit sich tragen? Kurz gesagt: Wie kann man der begleitenden Angst entgegentreten, falsche Entscheidungen zu treffen?**

Die Schwierigkeit Entscheidungen zu treffen wird oft gemeinsam mit der Angst davor, etwas Falsches zu entscheiden, erlebt. Dennoch ist sie nicht direkt mit Ängsten oder Angsterkrankungen in Verbindung zu bringen. Es kann sein, dass dieser Entscheidungsunfähigkeit Ängste zu Grunde liegen, muss es aber nicht. Vor allem würde ich eine gewisse Grundunsicherheit als (Mit-)Ursache für die Schwierigkeit; Entscheidungen zu treffen; sehen. Sollte die Entscheidungsunfähigkeit das alltägliche Leben stark beeinträchtigen, würde ich zu einer Psychotherapie raten. Im Rahmen einer solcher können nicht nur Ursachen eruiert werden, sondern auch die Selbstsicherheit verbessert werden. Dies kann wiederum zu einer Veränderung bezüglich der Schwierigkeit Entscheidungen zu treffen führen.

## **Wie kann ich einem anderen Menschen helfen, der gerade eine Panikattacke hat?**

### **Wie kann ich einer Person helfen, die gerade eine Panikattacke durchlebt? Abgesehen davon sie zu fragen, was ihr gerade helfen würde?**

Am meisten ist einem Menschen, der gerade eine Panikattacke durchlebt, geholfen, wenn er einen wohlwollenden und geduldigen Menschen um sich hat, der überzeugt davon ist, dass Panikattacken wieder vorbei gehen. Wenn jemand gerade in einer Panikattacke steckt, verliert man sehr schnell das Zeitgefühl. Es entsteht das Gefühl, diese Attacke wird nie enden, ich habe keine Kontrolle mehr über mich. Wenn nun eine Person anwesend ist, die beruhigen kann, in dem sie würdigt, dass der/die Betroffene gerade schreckliche Angst hat, ist schon viel geholfen. Wichtig ist auch, dass man bei ihr bleibt und zwar bis die Panikattacke vorüber ist, dass man ihr versichert, dass die Panikattacke vorübergehen wird. Das klingt nach wenig, aber es ist sehr viel. Weil es ist nicht nur für den Betroffenen nahezu unmöglich diese Hilflosigkeit zu ertragen, die eine Panikattacke auslöst, sondern auch Angehörige müssen aushalten, dass sie in dem Moment dem geliebten Menschen die Angst nicht nehmen können. Doch zu begleiten und mit dem Angstgeplagten diesen Moment auszuhalten, ist sehr wertvoll und wird sehr hilfreich erlebt.

### **Ich bekomme öfters überfallsartig Panikattacken. Bei solch einer Attacke bin ich wie gelähmt und sehe keinen Ausweg. Was könnte da spontan helfen (außer Atemübungen), da es sich irgendwie "außer Kontrolle hochschauelt"?**

Panikattacken überfallen einen leider immer überfallsartig. Neben der unbändigen Angst erleben die Betroffenen zumeist ein Gefühl der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes. Dies führt oft dazu, dass der größte Wunsch ist, die Kontrolle über sich zu behalten, was wiederum zur Verstärkung der erlebten Hilflosigkeit führt. Denn Angst lässt sich nicht kontrollieren. Oft geschieht sogar das Gegenteil, je kontrollierter ich sein will, umso unkontrollierbarer wird mein Befinden. Deswegen, und ich bin mir bewusst, dass sich das leichter schreibt als es in der Praxis ist, ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass Panikattacken vorübergehen. Panikattacken dauern nie ewig. Das bedeutet es ist oft zielführender die Panikattacke auszuhalten, als sie zu bekämpfen. Sich auch im Vorfeld darüber Gedanken zu machen, was muss ich in der Situation tun, um die nächste Panikattacke durchzustehen (z.B. ich suche mir eine Möglichkeit mich hinzusetzen) ist hilfreich. Dies kombiniert mit einer passenden, schnell wirksamen Entspannungsübung kann zu einer Hilfe gegen Ohnmacht und Kontrollverlust werden. Dennoch möchte ich auch hier der Vollständigkeit wegen anmerken, dass bei Panikattacken Psychotherapie ein probates Mittel zur Behandlung ist.

### **Ich bitte um Bekanntgabe der Internet-Adressen für den Selbsttest. Vielen Dank!**

[www.therapie.de/psyche/info/test](http://www.therapie.de/psyche/info/test)

[www.instahelp.me](http://www.instahelp.me)

## Entspannungsübungen für Kinder?

Entspannungsübungen für Kinder sind meines Erachtens sehr wichtig. Denn wir Erwachsenen/Eltern haben die Möglichkeit Kindern auf spielerische Art daran zu gewöhnen, ihren Parasympaticus immer wieder zu aktivieren. Es gibt immer wieder Angebote für Kinder-Yoga etc. Leider habe ich bis jetzt kaum Angebote für Autogenes Training für Kinder gefunden, obwohl ich dieses Thema sehr interessant und wertvoll finde. Allerdings gibt es viele Bücher mit Entspannungsanleitungen für Kinder in Form von sogenannten geführten Traumreisen, die sehr empfehlenswert sind. Bei Kindern gilt natürlich das gleiche wie für Erwachsene, es gilt eine Entspannungsmethode zu finden, welche die Kinder mögen und gerne anwenden.

Die ÖGK bietet hierfür im Bereich der Schulischen Gesundheitsförderung die Broschüre „Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen“ für Kinder und Jugendliche an. Sie finden die Broschüre (pdf) unter:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.731155&version=1579077369>

Bei Interesse kann diese Broschüre (1-2 Stück) auch per E-Mail an [schule-12@oegk.at](mailto:schule-12@oegk.at) bestellt werden.

**Hallo, ich habe eine Frage und zwar kann ein Geburtstrauma (wie zum Beispiel Nabelschnur um den Hals; Saugglocke; Sterndalgucker; Frühgeburt; Kaiserschnitt) eine bestimmte Auswirkung auf unser Angstempfinden im weiteren Leben haben? Bzw. es gibt ja die Amygdala (Mandelkern) und den Hypokampus - diese können doch auch unterschiedlich ausgeprägt sein. Kann hier ebenfalls ein Geburtstrauma einen Einfluss darauf haben? Oder ist wissenschaftlich belegt, warum diese unterschiedlich ausgeprägt sein können?**

Ich denke, dass sowohl pränatale als auch perinatale Erfahrungen durchaus Folgen auf das weitere Leben haben können. Diese Auswirkungen genau zu bestimmen ist sehr schwierig, da neben diesen Erfahrungen auch andere biologische, psychische und soziale Faktoren Einfluss auf unser Werden nehmen. Ihre Frage ist sehr speziell und ich muss leider sagen, dass ich dazu keine gesicherte und detaillierte Antwort geben kann. Wahrscheinlich kann ein Neurowissenschaftler eher auf diese Frage antworten.

## Die 3 Übungen - können Sie die bitte noch einmal wiederholen? Oder auf der Homepage noch einmal erörtern?

### Die 4-7-8 Atmung

- Beim Einatmen durch die Nase bis 4 zählen
- Den Atem anhalten und dabei bis 7 zählen
- Durch einen spitzen Mund ausatmen, wie durch einen Strohhalm, dabei bis 8 zählen

### Zungenübung

Streichen Sie mit der Zunge von rechts nach links, oder von links nach rechts über Ihre Zähne. Innen und außen, Ober- und Unterkiefer. Sie können auch mit der Zunge über ihren Gaumen streichen. 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.

Sowohl die 4-7-8 Übung als auch die Zungenübung beruhen auf zwei Phänomenen. Das kontrollierte Ein- und Ausatmen beruhigt die Atmung und die Bewegungen der Zunge lockern und entspannen die Kieferregion. Beides aktiviert den Parasympaticus.

Das Zählen und die Konzentration darauf, wohin sich unsere Zunge bewegen soll, stellt ein Ablenkungsmanöver dar. Bei beiden Aktivitäten arbeitet unser Großhirn und es ist nicht mehr nur der Mandelkern (Gefühlzentrum) aktiv.

### Die warme Welle

Aufgrund der großen Nachfrage, werde ich die Anleitung für die Übung „Die warme Welle“ auf meiner Homepage veröffentlichen; unter [www.praxis-marchart.at](http://www.praxis-marchart.at) können Sie diese dann jederzeit anhören.

### Buchempfehlungen zum Thema:

Bernhardt, Klaus (2017). Panikattacken und Angststörungen los werden: Wie Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. Ariston

Schneider S. (2006) Nur keine Panik!: Was Kids über Angst wissen sollten. S. Karger

Heinrichs, N. (2007). Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.