



Psychosoziale Erste Hilfe

Autorin: Mag.^a Martina Amon, Arbeits- und Organisationspsychologie, Tel.: 0664 834 53 85, E-Mail: martina.amon@oöeg.at

Hilfe zur Selbsthilfe: Angstbewältigung

ANGST ...

ist eine Stressreaktion.

ist eine lebensnotwendige Schutzfunktion.

ist eine Alarmreaktion.

führt zu einer blitzschnellen körperlichen Aktivierung und Energiemobilisierung.

ist ein normales Gefühl wie Liebe, Freude, Traurigkeit,

in optimaler Dosierung, versteht sich. Werden Sie allerdings von Angst überflutet, dauert die Angst weit über eine Gefahrenzeit hinaus an, vielleicht Wochen oder Monate, so wird sie selbst zur Belastung und schränkt im Alltag ein, anstatt zu schützen.

Ein Gefühl der fachlichen Überforderung, vermehrter Kontakt mit kritisch kranken PatientInnen, Ressourcenknappheit, eigene körperliche Belastungen, Sorgen um die persönliche Gesundheit und die der eigenen Familie können den Nährboden für Angstzustände darstellen. Der bestmögliche Umgang mit Ängsten basiert auf einer guten Mischung aus sanfter Konfrontation und gesunder Ablenkung.

Unsere Informationsserie „Psychosoziale Erste Hilfe – Hilfe zur Selbsthilfe“ soll Sie dabei unterstützen, Umgangsmöglichkeiten mit eigenen Ängsten und Sorgen zu finden!

ANTI-PANIK-ATMUNG

- » Nehmen Sie eine bequeme Position im Liegen ein.
- » Schicken Sie Ihre Atmung in den Bauchraum, legen Sie dazu die Hände unter den Nabel.
- » Zählen Sie innerlich von eins bis fünf beim Einatmen durch die Nase.
- » Machen Sie einen kurzen Atemstopp vor dem Übergang zur Ausatmung.
- » Zählen Sie innerlich von fünf bis eins zurück beim Ausatmen durch den Mund.
- » Ein sanfter Atemstoß sorgt am Ende des Atemzyklus dafür, dass keine Restluft zurückbleibt.

Nach zehn Minuten langsamer Atmung beruhigen sich allmählich Ihr Puls und Ihr vegetatives Nervensystem. Sie konzentrieren sich aufs Zählen, das Atmen, den Bauch, die Nase, den Mund und können somit keine parallelen Angstgedanken produzieren. Entspannung setzt ein.

EXPRESSIVES SCHREIBEN / SORGENTAGEBUCH

Schreiben Sie tagsüber all jene Sorgen und Ängste nieder, die ständig durch Ihren Kopf ziehen (vormittags oder nachmittags, nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen). So wandern diese Inhalte aus Ihrem Kopf heraus ...

- ... auf ein Blatt Papier,
- ... in Ihren Kalender,
- ... auf eine To-do-Liste
- ... ggf. in die Notizen Ihres Handys.

Ihr Kopf wiederholt üblicherweise Gedanken, sodass Sie diese nicht vergessen. Sobald Sie Ihre Gedanken verschriftlicht haben, sobald die Themen auf einem Zettel notiert wurden, besteht die Gefahr des Vergessens nicht mehr und das geistige Wiederholen hört auf bzw. verringert sich.

Weniger Angstgedanken, weniger Angstgefühl!



Psychosoziale Erste Hilfe

GRÜBELSTUHL

Festgelegte Sorgenzeiten, anstatt abendlichem Grübeln – mittels folgender Übung können Grübelzeiten reduziert werden: Bestimmen Sie in Ihrer Umgebung einen Stuhl, der ausschließlich dazu dient, über Ihre Sorgen und die damit verbundenen Dinge nachzudenken.

Stellen Sie diesen Stuhl an einen unüblichen Ort und legen Sie Grübelzeiten fest (z. B. 14:30 Uhr, möglichst nicht vor dem Zubettgehen). Stellen Sie sich einen Wecker für ein definiertes Zeitfenster, versuchen Sie Ihre Sorgenzeiten auf zehn Minuten pro Tag zu beschränken (erhöhen Sie ggf. auf 20 Minuten, wenn das zwischenzeitliche Nachdenken nicht abnimmt).

So teilen Sie Ihrem Kopf mit, dass er sich mit dem sorgenbereitenden Thema beschäftigen darf, aber nur dann, wenn Sie es möchten. Sie erlauben also bewusst zeitlich begrenztes Grübeln, im Gegenzug dafür werden im Laufe des restlichen Tages diese Gedanken abnehmen, die Schlafqualität wird verbessert und Alpträume reduzieren sich.

Nach sanfter Konfrontation mit Ihren Ängsten dürfen Sie für Um- und Ablenkung sorgen:

ABLENKUNGSSTRATEGIEN

- » Lesen, Hobbys, Musik, Kunst, Kultur, Aufräumen, Putzen, Ausmisten etc.
- » Jegliche Ventile zum Druckabbau: Spazieren, Laufen, Radfahren, Tanzen, Reden, Lachen, Singen, Ausatmen etc.

GEGENWARTSORIENTIERUNG – AUF KNOPFDRUCK EIN ANDERES GEFÜHL

Manchmal kann es hilfreich sein, seine Emotionen ausschalten zu können. Dafür ist allerdings nötig, sich zu einem passenden späteren Zeitpunkt mit den eigenen Gefühlen bewusst zu beschäftigen. Gegebenenfalls mit professioneller Begleitung. Nur so bleiben Sie psychisch gesund.

Für die Nacht:

Wenn Sie z. B. ängstlich sind, gelingt es, durch die Veränderung der äußeren Umgebungsbedingungen auch Ihr inneres Gefühl zu verändern. Wenn es also gerade finster ist, Sie liegen ruhig im Bett, es ist leise und es ist kein besonderer Geruch oder Geschmack vordergründig – dann **verkehren Sie nun die Situation ins Gegenteil**: Drehen Sie das Licht an, stehen Sie auf, verlassen Sie den Raum, drehen Sie Radio oder

leise Musik auf, machen Sie sich einen Tee, nehmen dessen Geruch, dessen Geschmack ganz bewusst wahr.

Kommen Sie mit Ihrer Wahrnehmung in die Gegenwart.

Für den Tag:

Sie können auch tagsüber mit starken **negativen Sinnesreizen** negative Gefühle zumindest kurz wegschalten. Wenn Sie z. B. in eine Zitrone, in eine Chilischote oder auf ein Pfefferkorn beißen, überlagert der negative Geschmacksreiz die Angst. Sie kann sich nicht weiter verstärken und ausbreiten. Ähnlich gut funktionieren **kleine Schmerzreize**, indem Sie die Falte zwischen Daumen und Zeigefinger kräftig drehen.

Auch **positive Reize** können verwendet werden: Das Lieblingslied aus Ihrer Jugend, der Duft der Kekse aus Ihrer Kindheit, der Geruch von frisch gemähtem Rasen oder Sonnencreme sind in der Lage, Ihre Gefühle umzuschalten.

Die sich hochschaukelnde Angstspirale wird durch die veränderten Sinneseindrücke unterbrochen – zumindest kurzfristig. Die Angstgefühle treten in den Hintergrund, neutrale oder positive Gefühle werden möglich.

ANGST MINIMIERENDE GEDANKEN

Halten Sie bei aufkommenden Ängsten folgende Sätze bereit:

„Ich kann die Angst aushalten. Gleich wird sie weniger.“

„Es kann mir nichts passieren, ich schaffe es, genauso wie die Male zuvor!“

„Durch konsequentes Üben werde ich Kontrolle über dieses Gefühl bekommen!“

„Neben Krankheit gibt es immer Gesundheit!“

„Nach der Angst kommt die Beruhigung.“

Nutzen Sie die eigene Erfahrung – nehmen Sie sich etwas Zeit und überlegen Sie:

„Welche schwierigen Ereignisse habe ich in meinem bisherigen Leben bereits gemeistert?“

„Welche persönlichen Eigenschaften haben mich durch diese Phasen getragen?“

„Wer oder was hat mir damals geholfen?“

„Was tat und tut mir gut, wenn ich mich erholen möchte?“
und:

„Wie kann ich diese Erkenntnisse für die momentane Situation bestmöglich nutzen?“

Hierbei handelt es sich um Anregungen zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit sowie zum Umgang mit milden Stresssymptomen. Bei starker psychischer Belastung, wenden Sie sich bitte an unseren [psychosozialen BeraterInnen-Pool](#).