



NOTFALLSET GEGEN ANGST

Was Psychotherapeutin
Mag. Dr. Monika Wogrolly
bei Klaustrophobie rät



Atemnot
und Herzerasen bei
Fahrten durch den Tunnel

Horrortrip ade!

Angst vor engen Räumen und großen Menschenansammlungen lässt sich sehr wirkungsvoll bekämpfen, wie unser Patientenbericht zeigt

Die hektische Vorweihnachtszeit stellt für viele Menschen eine enorme Stressbelastung dar. Zum Horrortrip wird sie, wenn jemand an Klaustrophobie leidet. Menschenansammlungen in Kaufhäusern, Supermärkten oder U-Bahnen kann man in diesen Wochen weniger denn je ausweichen. Aber grundlose Angst vor engen Räumen und überfüllten Plätzen ist häufiger, als man glauben würde!

Richard (41) ist ein Betroffener. Er arbeitet als Versicherungsmakler und konnte kaum mehr ein normales Leben führen. Den kürzesten Weg ins Büro durch einen Tunnel fahren? Unmöglich! Den Fahrstuhl nehmen, auf den Fußballplatz oder auch nur einkaufen gehen? Gestrichen.

„Ich ertrug das Gefühl nicht, in irgendeiner Weise eingesperrt zu sein“, erklärt Richard sein Empfinden und beschreibt damit, was

„Klaustrophobie“ bedeutet: „Claustrum“ heißt auf lateinisch Riegel, Schloss oder Käfig, „phobos“ steht für Furcht.

Die Folge für Richard war ein typisches Vermeidungsverhalten: Er umging zwar geschickt alle Situationen, in denen er erfahrungsgemäß mit Panik reagierte, litt aber unbeschreiblich darunter. Allerdings auch an den Symptomen: Unkontrollierbare Angst, Atemnot,



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz und Wien, Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: 0664/503 83 00, praxis@wogrollymonika.at





Herzrasen, Schweißausbrüche, Magenschmerzen und Mundtrockenheit. All das begann vor den Augen seiner Familie in einem Einkaufszentrum mit einem beklemmenden Gefühl. Dann ging es schrecklich los...

Für die Bewältigung von Richards Zustandsbild war entscheidend, sofort ein auf ihn abgestimmtes „Notfallset“ zu packen. Sein oberstes Ziel musste ja die schnellstmögliche Wiedererlangung der Lebensqualität sein.

Zunächst wurde seine verlorene Selbstkontrolle zurückgeholt – im ersten Schritt über Regulierung der Atmung. Da er in einer Krisensituation vor Schreck die Luft anhielt, geriet er dadurch in die gefürchtete Stressspirale. Er hatte Angst, den Verstand zu verlieren und mitunter sogar, sterben zu müssen.

Gezielte Atemübungen halfen ihm entscheidend, die aufkommende Panik zu beherrschen. Nachfolgend



Panik-attacken in der Menge oder alleine im Fahrstuhl

war es jedoch wichtig, systematisch zu desensibilisieren. Das bedeutet, sich vorerst gemeinsam mit einer Vertrauensperson in genau die Situationen zu begeben, die üblicherweise unbegründete Furcht auslösen.

Er fuhr zum Beispiel bewusst in Begleitung durch Tunnels. Nach und nach gewöhnte er sich daran. Es wurde zur Routine, die

Angst verschwand. Vor allem, weil er sich gezielt vorbereitet hatte: Mit Hilfe von Techniken wie der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson. Dabei werden Muskelgruppen zuerst angespannt und dann bewusst entspannt. Ausdauersportarten unterstützen perfekt.

Weiters empfehlenswert ist es, vor und in einer Angst-

situation vertraute akustische Reize wie Melodien, Naturgeräusche (Regen, Vogelzwitschern usw.) oder eine beruhigende Stimme einwirken zu lassen.

Richard sprach darauf ausgezeichnet an: Er schnallte vor einer Tunnelfahrt Kopfhörer um und ließ sich von seinen Lieblingsmelodien einstimmen. Auch sogenannte taktile Reize wie das Kneten oder Betasten etwa eines Schlüsselanhängers können hilfreich sein (bei Richard war es ein kleiner Gummiball). Auch Geruchs- und Geschmacksreize sind nützlich – wie Pfefferminzbonbons.

Mit diesem Notfallset und begleitender Psychotherapie gelang es Richard schließlich, problemlos durch Tunnels zu fahren, den Fahrstuhl zu benutzen, mit seiner Familie in der Seilbahn zu gondeln oder ins Solarium zu gehen. Heute braucht er keine Begleitung mehr und hat sein normales Leben wieder.