



# Ballsaison mit Atemnot



## NOTFALLSET GEGEN ANGST

Was Psychotherapeutin Mag. Dr. Monika Wogrolly bei Agoraphobie rät



### Angst vor weiten Plätzen oder engem Kontakt mit vielen Menschen kostet Job und Lebensqualität

So selbstbewusst Stella (45) im eigenen Haus war, so hilflos fühlte sie sich auf weiten Plätzen und in Menschenmengen. Wann immer sie in diese Lage kam, setzte ein Klammerreflex ein. Jahrelang musste ihr Mann Stefan (48) gleichsam Bodyguard spielen.

Ihren letzten Job in einer Pizzeria musste Stella wegen ihrer Störung, die man Agoraphobie nennt, aufgeben. Auf altgriechisch heißt agora „Marktplatz“, es geht also um „Platzfurcht“.

Für das Ehepaar schloss sich ein Teufelskreis: Durch Stefans Einsatz hatte sich nicht nur ihr Selbstwertgefühl verringert, sondern ihr Mann ging in seiner Rolle als Fels in der Brandung immer mehr auf. Er fühlte sich fast schon überflüssig, wenn seine Frau einmal einen guten Tag hatte. An solchen seltenen Tagen konnte sie über Plätze gehen, ohne

sich bei ihm anzuklammern.

Spätestens mit Beginn der Ballsaison war das Hoch jedoch schlagartig vorbei: An Ballbesuchen hinderten sie unerwartet einsetzende Panikattacken mit Atemnot, Herzrasen, kaltem Schweiß, Schwindelgefühl, Taubheit in Armen und Beinen (besonders schlecht beim Tanzen...) sowie Druck im Hals (Globusgefühl).

Für Stellas Notfallset war zunächst wichtig, ihre Angst vor öffentlichen Plätzen, Menschenmengen, aber auch Reisen alleine oder in die Ferne zu akzeptieren und offen anzusprechen. Durch diese sogenannte „verbale Externalisierung“ in einer Psychotherapie wurde die Agoraphobie zu einer von Stella getrennten Sache.

So konnten Hintergründe für die extrem belastende Situation herausgefunden werden: Schlimme Erfahrungen in der Jugend standen mit

dem heutigen Vermeidungsverhalten in klarer Verbindung. Was vorher Lust bereitet hatte, wurde durch Mobbing als bedrohlich erlebt. Stella hatte den Drang, auszuweichen.

Heilbar ist eine Agoraphobie wie viele Ängste durch Konfrontationstherapie: Die Betroffene setzt sich geplant und schrittweise der angstbesetzten Situation aus und spricht danach mit einer Person (Therapeutin), der sie vertraut, über die neue Erfahrung (Systematische Desensibilisierung).

Stella wählte für sich die radikale Methode des „Flooding“ (Überflutung). Sie setzte sich nicht nach und nach, sondern sofort der Angstsituation aus. So ging sie zum Beispiel 20-mal mit Stefan über den Hauptplatz ohne sich anzuklammern und dann 20-mal alleine. Wichtig ist dabei, sich bewusst für diesen Weg zu entscheiden. Unfreiwilliges Flooding kann die Symptome sogar verstärken!

Weiters malte sich Stella einen imaginären „sicheren Ort“ aus, den sie in ihrem Bewusstsein verankerte und über eine symbolische Bewegung (etwa die flache Hand auf das Brustbein legen) erreichen konnte.



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





Entree: Fotolia Klammer Craib

Schon beim ersten Element des Notfallplans stellte sich große Erleichterung ein. Nämlich beim Annehmen der Störung – die Frau setzte sich plötzlich selbst nicht mehr so unter Druck wie vorher. Sie musste auf ein-

mal nicht mehr krampfhaft so sein wie alle anderen Frauen.

Nach rund einem halben Jahr war Stella wieder soweit, mit ihrem Mann auf Bälle zu gehen. Das Gefühl, der Situation nicht entfliehen zu kön-

nen, wurde mit einem Trick ausgeschaltet: Stefan und sie vereinbarten ein bestimmtes Codewort, wann Stella sich hinsetzen und an ihren sicheren Ort träumen mochte.

Diese Unterbrechungen wurden immer seltener. Heute

benötigt sie Stella überhaupt nicht mehr. Sie hat ihr freies, selbstbestimmtes Leben wieder, was auch die Beziehung zu Stefan entspannte. Er ist nun endlich nicht mehr Leibwächter und Vaterersatz, sondern Partner.