



Notfallset gegen Angst



Was Psychotherapeutin Mag. Dr. Monika Wogrolly bei Aquaphobie rät

Foto: goodluz - stock.adobe.com



Nie wieder Wasserscheu!

Partnerschaft in die Brüche gegangen, den Job verloren – wie es Renate aber doch gelang, ihre quälende Furcht zu überwinden

Der Wasseranteil des menschlichen Körpers beträgt bei Kleinkindern bis zu 80 Prozent und liegt auch später noch bei etwa 60 Prozent. Dennoch gehört die Aquaphobie (aqua für Wasser, phobos für Furcht) zu den häufigsten spezifischen Ängsten. Rund 2 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen.

Freilich gibt es Abstufungen: Eine logisch nachvollziehbare Form ist die Angst vor dem Ertrinken in tiefem Wasser. Betroffene meiden den tiefen Bereich eines Schwimmbeckens oder natürliche Gewässer wie Seen und das Meer. Eine starke Aquaphobie hingegen kann das Leben entscheidend beeinträchtigen, wie der Fall der 46-jährigen Renate zeigt.

Für Renate war jeder Kontakt mit dem nassen Element eine Qual. Sogar für das Duschen musste sie sich überwinden und be-

gnügte sich daher meistens mit einer oberflächlichen „Katzenwäsche“. Kein Wunder, dass sie an Hautkrankheiten litt...

Ihren Beruf als Altenpflegerin musste sie schließlich aufgeben, weil sie nicht mehr in der Lage war, morgens ihre Schützlinge zu baden. Ihre einzige Partnerschaft war schon davor aus nachvollziehbaren Gründen in die Brüche gegangen.

Anlass, endlich professionelle Hilfe zu suchen, bildete ein dramatisches Ereignis: Als Teilnehmerin einer Entspannungsgruppe wurde ihr beruhigendes Meeresschauspiel vorgespielt. Da stürzte sie nach Luft ringend aus dem Raum. Hastiges Atmen (Hyperventilie-

ren) während der Panikattacke führte zu Herzrasen und Schwindel. Eine lebensgefährliche Situation, wenn man einen derartigen Anfall in der Badewanne erleidet!

Im Notfallset gegen diese Angst ging es zunächst um eine Bestandsaufnahme und nachfolgende Ursachenforschung. Es gelang der Therapeutin, eine Vertrauensbasis mit der verschreckten Frau herzustellen. Allerdings dauerte es etwa sechs Monate, ehe Renate von traumatischen Erlebnissen mit Wasser in ihrer Kindheit erzählte. Schließlich erklärte sich die Frau bereit, im Rahmen der sogenannten Expositionstherapie mit Wasser in Berührung zu kommen: Renate setzte sich

gezielt der gefürchteten Situation aus und plantschte anfangs wie ein kleines Kind in einer mit nur wenig lauwarmem Wasser gefüllten Badewanne. Sie ließ aber noch vorher Spielzeugentchen schwimmen, ehe sie sich dazu gesellte.

Durch diesen spielerischen Zugang und auch mit dem nötigen Humor gelang es Renate nach und nach ihre Verbissenheit abzulegen. Ein paar Wochen später erfolgte der erste Schwimmbadbesuch in Begleitung der Therapeutin. Mit ermutigendem Ergebnis: Zwar gab es Rückschläge (Renate hockte dann zeitweilig nur verzagt am Beckenrand), aber letztlich machte sie sogar spaßige Erfahrungen mit dem Wasser und lernte schwimmen!

Wer Angst vor Wasser hat, muss vorsichtig lernen, dass dieses Element tragen kann und grundsätzlich kein Feind ist. Heute nimmt Renate an der Schwimmgruppe ihrer Freundinnen teil und hat das Angebot, wieder in ihren früheren Beruf einzusteigen.



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: praxis@wogrollymonika.at, www.wogrollymonika.at

