

„Mein Leben ist wichtiger als meine Angst“

Wir alle haben Angst - sie gehört zu unserem Leben. Doch wenn sich alles nur noch um die Ängste dreht, wird ein normales Leben nahezu unmöglich.

Aber was kann man dagegen tun?

Die **Psychologin Dr. Nathali Klingen** sagt: Nichts dagegen, sondern mit! Was genau sie damit meint und wie es funktioniert, erklärt sie im Interview

Wie helfen Sie Ihren Patienten, ihre Ängste zu verlieren?

Ich wende die sogenannte ACT-Therapie an. Das ist eine Form der Verhaltenstherapie mit einem ganz eigenen Ansatz: „Lebe dein Leben so, wie du willst, tu das, was dir wichtig ist - mit deiner Angst.“

Aber ist nicht genau das die Schwierigkeit? Es gibt ja keinen Schalter, mit dem man die Angst an- oder abschalten kann.

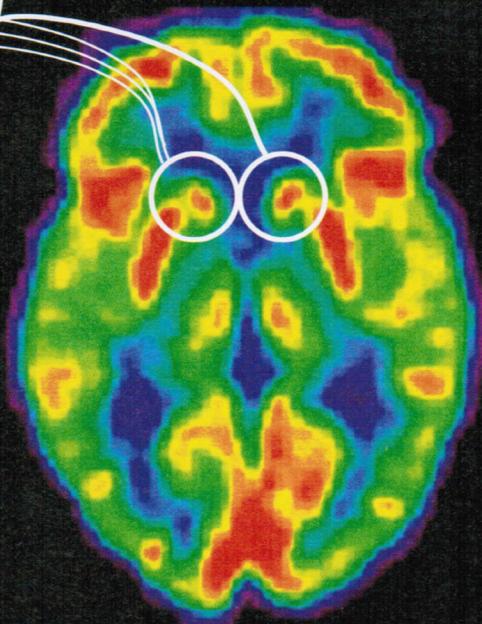
Das ist damit auch nicht gemeint. Mit Hilfe der ACT soll die Angst nicht „weggemacht“ oder „repariert“ werden, also kein Symptom-Management betrieben werden. Vielmehr geht es darum, die Angst gewissermaßen an die Hand zu nehmen, da sein zu lassen und zu sehen: Ich kann auch mit meinen Ängsten ein erfülltes Leben führen.

Das bedeutet, wir müssen lernen, nicht weiter auf die bisherigen Strategien

Hier sitzt die
Angst

Amygdala
- oder auch Mandelkern
- heißt das paarige Gebiet in unserem Gehirn, in dem die Angst sitzt.

Auf dem PET-Scan (siehe Abbildung), ist das gesunde Gehirn eines Mannes im Querschnitt zu sehen. Während dieser beängstigende Bilder betrachtet, reagiert die Amygdala mit besonderer Aktivität, d.h. vermehrter Durchblutung (gelb-rot).



„Vermeidung, Ablenkung und Verdrängung“ zurückzugreifen?

Genau, denn das sind nur scheinbare Lösungen, die zwar kurzfristig greifen, es aber langfristig und zunehmend erschweren, den Ängsten zu entfliehen. Den Patienten dieses Verhängnis aufzuzeigen, ist das Ziel der ersten Therapiephase. Es geht darum, ein Gefühl „schöpferischer Hoffnungslosigkeit“ zu erzeugen: Wenn die Patienten verstanden haben, dass es in der Vergangenheit mit ihren Kontroll- und Verdrängungsmechanismen nicht funktioniert hat und es daher auch in Zukunft

nicht gelingen wird, ist der erste Schritt zur Kehrtwende getan.

Das klingt nicht einfach ...

Ja, die alten Pfade zu verlassen, ist meist der schwierigste Teil der ACT. Auch deshalb, weil tief in unserer Gesellschaft ein Durchhalte-Ethos verwurzelt ist, das sich in Sätzen äußert wie „Reiß dich zusammen, dann geht es schon“, und: „Denk einfach nicht dran, dann ist es auch nicht so schlimm.“ Diese Parolen mögen zwar wesentlicher Bestandteil des Erfolgs der abendländischen Kultur sein, doch für die

Auseinandersetzung mit den Prozessen des inneren Erlebens und damit für einen positiven Umgang mit der Angst sind sie völlig ungeeignet.

Doch wie können wir uns langfristig aus den Angstkreisläufen befreien, bzw. wie kann es uns gelingen, mit oder trotz Ängsten zu leben?

Die erste Voraussetzung ist ein Perspektivenwechsel. Das gelingt mit Fragen wie: Was ist dir wichtig in deinem Leben, was sind deine Werte, deine Ziele, wofür soll dein Leben stehen, wofür brennst du, wofür interessierst du dich? Damit wird die Aufmerksamkeit statt auf die Angst wieder auf das Leben gerichtet. Denn das letztendliche Ziel dieser Therapieform ist es, das Leben der Patienten von einer Angst- hin zu einer Werte-Bestimmtheit neu auszurichten: Nicht mehr die Angst vor der Angst soll ihren Alltag und ihre Gedanken dominieren, sondern die von ihnen selbst bestimmten Werte und Ziele. Das Ergebnis ist eine Liste der Dinge, die uns wirklich wichtig sind, unsere Lebensprioritäten.

Wozu dient diese „Werte-Arbeit“?

Zur Motivation, handlungsfähiger zu werden und den eigenen Aktionsradius wieder zu erweitern. Und: etwas zu finden bzw. wiederzufinden, das so wichtig ist, dass automatisch eine Bereitschaft zum Aushalten von Angst entsteht. Um sich dies besser vorzustellen, hilft die Analogie mit den zwei Skalen: Die Angst ist eine Skala von null bis zehn, wie bei einem Thermometer. Null ist die komplette Furchtlosigkeit, zehn das völlige Gelähmtsein vor Angst. Wo liegt der Idealzustand? Nicht ganz unten, denn Angst ist ein natürliches und notwendiges Gefühl. Und nicht ganz oben, denn zu viel Angst lähmt. In den vorherigen Übungen haben die Patienten gelernt, dass sie ihre Angst-Skala nicht selbst verstellen können. Angst lässt sich nicht willentlich kontrollieren. Doch es gibt noch eine zweite Skala: Die der „Angst-Bereitschaft“ – sie misst die Bereitschaft, Angst auszuhalten. Diese Skala können die Patienten sehr wohl selbst verstellen.

Und genau dafür müssen wir uns der Angst stellen.

Ja. Eine Methode ist die Exposition bzw. Konfrontation, bei der man sich der angstbesetzten Situation aussetzt, z. B. mit dem Fahrstuhl zu fahren. Es ist ja nicht so, dass die Patienten den Fahrstuhl nicht benutzen, weil sie Angst haben, sondern weil sie nicht bereit sind, die Angst auszuhalten. Sie wissen, dass nicht die Angst sie aktiv darin hindert, den Fahrstuhl zu betreten, sondern dass es die eigene nicht vorhandene Bereitschaft ist, sich den Angstgefühlen auszusetzen.

Wie geht man am besten in so eine Situation hinein?

In der Regel ist es besser, das gemeinsam mit einem Therapeuten zu machen. Denn dieser kann dem Patienten helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben und damit ganz präsent in seiner Angst zu sein, sie zu spüren, sie dasein zu lassen, zu schauen, wo sitzt sie im Körper, wie fühlt sie sich an, was wird dabei erlebt. Es ist wirklich wichtig für den Patienten, nicht innerlich auszuweichen, indem er z. B. im Geiste Kreuzwörter löst oder sich auf andere Art und Weise ablenkt. Nur so ist es möglich, dass der Patient spürt, dass die Erregungskurve auch wieder abflacht.

Was ist das Entscheidende an der Exposition?

Es ist die Erfahrung: Ich kann meine Angst aushalten. Die Angst tut mir letztlich nichts; sie ist im schlimmsten Fall unangenehm. Durch das Erleben ist es möglich, zum Beispiel die irrationale Gedankenschleife „Ich habe Angst, mit dem Fahrstuhl zu fahren“ zu unterbrechen. Die Patienten sollen die Angst akzeptieren und sich ganz darauf konzentrieren, ihr persönliches Leben jeden Augenblick so zu leben, wie es ihren Werten entspricht – egal, ob mit oder ohne Angst. Wer konsequent alle seine Lebensziele verfolgt und die Angst als Begleiter akzeptieren lernt, der braucht nicht darauf zu warten, dass er seine Angst besiegt. Er kann jetzt leben – und das ist genau das, was sich die meisten Angst-Patienten am sehnlichsten wünschen.

TEXT DOROTHEE TEVES/BLANCHE RADOM

FOTOS MICHELLE POLER (27)/YOUTUBE; GETTY IMAGES; PR

INFO

Was ist ACT?

ACT ist eine achtsamkeitsbasierte Therapieform. Sie hilft dabei, das Leben trotz und mit bestehenden psychischen Problemen, wie beispielsweise Angst, aktiv zu gestalten.

Was bedeutet ACT?

Die Abkürzung sagt mehr aus als der volle Titel „Acceptance and Commitment Therapy“: ACT heißt im Englischen „tun“.

Was bewirkt ACT?

Bei ACT geht es um das, was einem persönlich wirklich wichtig ist – die sogenannten Werte. Die Therapie hilft, Angst zu akzeptieren und sie aushalten zu lernen, um wichtigere Dinge tun zu können.

Für wen eignet sich ACT?

ACT eignet sich für alle Angst-Patienten, die ihre „Angst vor der Angst“ davon abhält, ihr Leben zu leben.

LITERATUR

- Matthias Wengenroth: **„Das Leben annehmen: So hilft die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)“**, Hogrefe Verlag, geb. Ausgabe, 308 Seiten, 24,95 Euro
- Russ Harris: **„Wer vor dem Schmerz flieht, wird von ihm eingeholt: Unterstützung in schwierigen Zeiten. ACT in der Praxis“**, Kösel Verlag, geb. Ausgabe, 256 Seiten, 17,99 Euro
- Peer Arndt, Nathali Klingen: **„Memoria Psychosomatik und Psychotherapie“**, Thieme Verlag, geb. Ausgabe, 240 Seiten, 39,95 Euro



EXPERTIN

Dr. Nathali Klingen, geb. 1967, hat Psychologie in München und den USA studiert. Sie war etliche Jahre als Coach für Führungskräfte sowie als Fernsehjournalistin tätig. Als Psychotherapeutin arbeitete sie im Klinikum für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität München, Nussbaumstraße, und in der Angst- und Traumaambulanz der Universität München. Seit 2006 leitet sie eine Privatpraxis für Psychotherapie und Coaching mit mehreren Mitarbeitern in München-Schwabing. Ihre Schwerpunkte sind Angst- und Depressionsbehandlung (und die verwandten Felder Stress, Burn-out und Lebenskrisen) sowie Probleme im Bereich der Hochbegabung und natürlich die Arbeit mit ACT und anderen achtsamkeitsbasierten Verfahren.