

Münster | 28.06.2016

Wenn die Reise schon an der Haustür endet

Viele Menschen mit Agoraphobie wünschen sich, angstfrei zu verreisen. Doch Angst lässt sich nicht einfach „löschen“. Wichtig ist es, neue Erfahrungen zu sammeln, die die Angstreaktionen hemmen. Eine Therapie kann dabei helfen

Etwa fünf Prozent aller Frauen und Männer in Deutschland leiden an einer Agoraphobie. Sie fürchten sich vor öffentlichen Plätzen, vor Menschenmengen, vor Situationen, aus denen eine Flucht schwierig oder peinlich sein könnte. Reisen mit dem Auto, Zug oder Flugzeug in die Sonne, ans Meer sind für die meisten undenkbar. Bei manchen Menschen ist die Angst so groß, dass selbst der nächste Briefkasten unerreichbar erscheint.

„Eine Agoraphobie kann ganz unterschiedlich ausgeprägt sein. Oft gibt es ‚magische Grenzen‘, die den Bewegungsradius bestimmen. Eine kann zum Beispiel bis zum 50 Kilometer entfernten Arbeitsplatz reichen, eine andere schon 500 Meter hinter der eigenen Haustür enden. Im schlimmsten Fall ist die Haustür selbst die Grenze“, erklärt Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Frauen sind mehr als doppelt so häufig von der Angsterkrankung betroffen wie Männer; meistens verläuft die Agoraphobie chronisch. Der Wunsch zu verreisen, im Urlaub mal „die Seele baumeln zu lassen“ versiegt jedoch fast nie. Meist ist die Angst vor der Angst das größte Hindernis. „Diese sogenannte Erwartungsangst drängt die positiven Gedanken an eine Reise in den Hintergrund und hemmt sowohl die geistige als auch die körperliche Beweglichkeit, die korrigierende Erfahrungen ermöglichen würde. Sie ist also ein wesentlicher aufrechterhaltender Faktor, der durch das Vermeiden der angstbesetzten Situationen weiter verstärkt wird“, so Klauke.

Zu erleben wie der Schweiß ausbricht, sich der Brustkorb verengt, das Herz rast und der Kopf im Schwindel versinkt, macht Angst. Angst, die Kontrolle zu verlieren, hilflos ausgeliefert zu sein, in Ohnmacht zu fallen oder gar zu sterben. Wie in einem Teufelskreis schaukelt sich die Angst immer weiter auf. Panikattacken sind keine Seltenheit.

Wer wieder selbst über sein Leben bestimmen möchte, muss sich seiner Angst stellen. „Es geht dabei nicht ausschließlich darum, die Angstsymptome auszuhalten, sondern sie bewusst wahrzunehmen, zu akzeptieren und sich trotzdem Schritt für Schritt weiterzubewegen und neue, positive Erlebnisräume zu erobern. Die Erfahrung, nicht

PRESSEMITTEILUNG

vor Angst zu sterben, ist eine wichtige, aber eher passive Erfahrung. Noch wichtiger ist es, sich selbst wieder als aktiv handelnden Menschen zu erleben. Das Ziel ist nicht, die Angst auszuschalten, denn sie ist per se nicht gefährlich, sondern ihr an Einfluss zu nehmen und die angstbezogenen Erwartungen zu widerlegen. Dies ist nur über korrigierende Erfahrungen möglich“, betont der Münsteraner Psychologe Benedikt Klauke.

In der Expositionstherapie, der bisher wirksamsten Behandlungsmethode von Angsterkrankungen, verschiebt sich der Fokus zunehmend von der reinen Habituation (sich an die Angst gewöhnen) hin zum sogenannten „inhibitorischen (die Angst hemmenden) Lernen“. Dafür braucht es immer wieder neue (Selbst-)Versuche in unterschiedlichen Situationen, schwierigen und weniger schwierigen. Die Variation unterstützt den Lernprozess. „Für jemanden, der sich jahrelang nur einen Kilometer von Zuhause wegbewegen konnte, fühlt sich ein Besuch bei Freunden, die 20 Kilometer entfernt wohnen, wie eine Weltreise an. Ich erlebe immer wieder bei Patienten, wie stolz sie für jeden gewonnenen Meter sind“, so Klauke.

Wichtig ist auch, dass die Betroffenen während der Expositionen die Angst verbalisieren, genau erklären, was sie empfinden, und die aufkommenden Gefühle nicht „wegdrücken“. Auch das helfe, die Kontrolle zurückzugewinnen und die körperliche Angstreaktion zu hemmen. Wenn die Übungen mal nicht gelingen, sei das nicht schlimm, sagt der Psychologe. Es gehe darum, den einzelnen Schritt zu würdigen und am Ball zu bleiben. Besonders motivierend sei ein attraktives Ziel – zum Beispiel ein gemeinsamer Familienurlaub am Meer.

Beratungstelefon

Mittwochs zwischen 17 und 20 Uhr können sich Betroffene und Angehörige kostenlos über die Behandlungsmöglichkeiten der Agoraphobie informieren. Zu erreichen sind die Experten der Christoph-Dornier-Klinik unter +49 (0)251 4810-148.

< 4.324 Zeichen inkl. Titel >

Tags: Agoraphobie, Angsterkrankungen, Christoph-Dornier-Klinik, Intensivpsychotherapie, Panikattacken, Psychotherapie, Reiseangst, Reise, Urlaub, Verhaltenstherapie

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dr. phil. Dipl.-Psych. Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel. 0251 48 10 102 / info@christoph-dornier-klinik.de / www.christoph-dornier-klinik.de

Pressekontakt

Pressebüro für Medizin & Gesundheit / Katja Schepers / Am kleinen Anger 21, 14109 Berlin / Tel. 030 537 944 50 / mobil: 0163 361 70 55 / info@schepers-pr.de

Hintergrundinformationen zur Klinik

Die Christoph-Dornier-Klinik wurde 1993 in Münster als konzessionierte Privatklinik für Psychotherapie eröffnet. Mit ihrem wissenschaftlich begründeten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungskonzept leistete sie in Deutschland Pionierarbeit. Auf Basis aktueller Forschungsergebnisse und langjähriger Erfahrung wurde dieses um klärungsorientierte und schematherapeutische Anteile erweitert. Zu den Behandlungsschwerpunkten des 50-Betten-Hauses zählen Angsterkrankungen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Depressionen, Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen und Medienabhängigkeit sowie das Asperger-Syndrom. Das Intensivkonzept der Klinik beinhaltet bis zu zehn Einzelsitzungen pro Woche zuzüglich weiterer, auf den individuellen Bedarf abgestimmter Gruppentherapien. Bei Bedarf finden therapeutische Übungen auch im Lebensumfeld des Patienten statt. Das Behandlungsangebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.