

## **Basic Info: Umgang mit Gefühlen 17 C**

---

Wie kann ich das Gefühl Angst abschwächen?

### **a) Entgegengesetztes Handeln**

Wenn man Angst hat, will man fliehen, Hilfe holen, Schutz suchen. Um die Angst abzuschwächen, sollte man genau das Gegenteil tun: Bleiben Sie in der Situation, setzen Sie sich aktiv damit auseinander. Suchen Sie Situationen und Orte auf, die Ihnen Angst machen, versuchen Sie, Kompetenz zu erlangen. Wenn man dissoziiert, sollte man sich starken sinnlichen Reizen aussetzen: scharfe Gerüche, laute Geräusche, scharfe Geschmacksreize, starke optische Reize.

### **b) Entgegengesetztes Denken**

Bei Angst haben wir Gedanken wie: „Etwas oder jemand ist akut bedrohlich; ich kann mich nicht wehren; ich werde überwältigt; das halte ich nicht aus; ich bringe mich um, dann entkomme ich der Gefahr.“ Entgegengesetztes Denken wäre dann:

Erinnern Sie sich an Situationen, die Sie schon bewältigt haben.

Knüpfen Sie mentale Beziehungen zu Menschen, die Sie lieben oder schätzen.

Stellen Sie sich starke „Innere Helfer“ vor.

Distanzieren Sie sich innerlich von der Situation.

Stellen Sie sich einen „Sicheren Ort“ vor.

Prüfen Sie die Realität und vergleichen Sie diese mit Ihrer Befürchtung.

### **c) Entgegengesetzte Körperhaltung**

Eigentlich will man weglaufen. Wenn dies nicht geht, wollen Sie sich kleinmachen, verstecken, verkriechen, flehen, unterwerfen. Genauso reagiert der Körper: Im Extremfall wird man versucht sein, sich unter der Decke zu verkriechen, in einer Ecke zu kauern, den Kopf zu schützen und schaukelnde Bewegungen zu machen. Entgegengesetzte Körpersprache hieße dann: aufrechte Körperhaltung, Schultern zurücknehmen, Fäuste ballen, Blick nach oben, Fersen zueinander richten, Fußspitzen nach vorne außen, tiefe Atmung in den Bauch. Um die Dissoziation aufzulösen, helfen oft starke Reize der Füße und Fußsohlen: Stellen Sie die Beine in eiskaltes Wasser, legen Sie spitze Kiesel in Ihre Schuhe, rollen Sie die Fußsohlen über einen runden Stab. Manchen Patientinnen hilft es, Flamenco zu tanzen. Bisweilen hilft es, Eiswürfel in den Mund zu nehmen oder den Kopf in kaltes Wasser zu stecken (Tauchreflex).