



Platz für das Leben

„Das verdanke ich der Agoraphobie“

Bild oben: „In mir schlummerte der Wunsch, mein Potenzial zu entfalten.“

BETROFFENENBERICHT

„Es war ein sonniger Tag vor fünf Jahren. Wie gewohnt wollte ich mit dem Bus zur Arbeit fahren. Doch an diesem Tag konnte ich nicht einsteigen. Mir war schwindelig, ich schwitzte, hatte Herzklopfen und sah unscharf. So setzte ich mich auf die Bank und ging danach wieder nach Hause.“

In den folgenden Wochen wurde der Gang zur Arbeit ein Spiessrutenlauf. Sobald ich Menschengruppen auch nur von Weitem sah, traten die Symptome wieder auf. Deshalb entwickelte ich ein System auszuweichen. Ich ging von jetzt an zu Fuss und nahm nur fast menschenleere kleine Strassen.

Meine Freunde rieten mir zum Arzt zu gehen. Sie begleiteten mich dahin. Die medizinischen Abklärungen ergaben keinen Befund. Doch eine Freundin empfahl mir einen Psychotherapeuten. Er erkannte bei mir Agoraphobie und Panikattacken. In der Folge las ich viel darüber. Mit Begleitung konnte ich langsame Schritte aus dem Vermeidungsverhalten machen. Mit einer Atemtherapie lernte ich mich selbst zu entspannen.

Bald begannen mich auch die Hintergründe meiner Angst

zu interessieren. In der Kunsttherapie wurde mir bewusst, dass ich mir mein Leben zu starr eingerichtet hatte. In mir schlummerte der Wunsch, mich weiter zu entwickeln und mein Potenzial zu entfalten. Das führte dazu, dass ich mich beruflich und privat umorientierte.

Ich gab dem Leben, das zu mir passte, mehr Platz. Dabei schwand über die Monate und Jahre meine Platzangst. Da ich mich wandle, ist das was passt, immer wieder anders. Symptome kann ich inzwischen als Indikatoren wahrnehmen. Und so lebe ich nicht mehr das starre Leben, sondern ein bewegliches. Das bringt mehr Abenteuer. Doch es bringt auch mehr Unsicherheit.

Jetzt ist mir bewusst, dass Unsicherheit und Angst zum Leben gehört. Darüber spreche ich offen. Oft erzeugt das beim Gegenüber Resonanz und tiefe Begegnungen. Das verdanke ich der Agoraphobie.“

Stefanie, 36 Jahre

BEGRIFF IN KÜRZE

Die **Agoraphobie** oder Platzangst wird durch bestimmte Orte oder Situationen wie öffentliche Plätze, Busfahrten oder Menschenansammlungen ausgelöst. Es ist eine Gruppe von spezifischen Ängsten und tritt mit oder ohne Panikstörung auf. Oft steht die Vermeidung der phobischen Situation für die Betroffenen im Vordergrund.

Umgang mit Angst

Salutogenese

MONIKA GLOOR

Wir alle kennen sie: Die Angst ist eine natürliche Reaktion auf Gefahren. Sie äussert sich auf der körperlichen, gedanklichen und seelischen Ebene. Die Angst kann ein Antrieb für unsere Entwicklung sein. Indem wir ängstigende Situationen bewältigen, wachsen wir. Bei Menschen mit phobischen Störungen jedoch handelt es sich in der Regel um unangemessene Ängste. Diese schränken sie in ihrem Leben stark ein.

Gemäss Walter Messmer, Chefarzt der Psychiatrischen Universitätsklinik (PUK) Zürich, unterstützen Verhaltenstherapie und Kunsttherapie in Kombination mit anderen Therapieformen die Betroffenen im Umgang mit ihrer Phobie.

Annina Frank, Kunsttherapeutin an der PUK, betont wie wichtig die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und seines Umfelds sei. Dabei baut sie auf das Konzept der **Salutogenese**. Es wurde in den 1980er Jahren vom amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entwickelt. Er stellte die zentrale Frage, wie Gesundheit entsteht. Seine Antwort ist geprägt vom „Kohärenzgefühl“. Dieses führt er auf drei subjektive Empfindungen zurück: 1. Verstehbarkeit: Der Mensch empfindet seine Welt als verständlich, stimmig, geordnet und kann Probleme in einem Zusammenhang sehen. 2. Handhabbarkeit: Der Mensch verfügt über Ressourcen zur Meisterung seines Lebens und seiner Probleme. 3. Sinnhaftigkeit: Der Mensch empfindet die Anstrengungen seiner Lebensführung als sinnvoll.

„Zu Beginn ist das Hauptaugenmerk auf der therapeutischen Beziehung. Dann braucht es Zeit für Bewusstwerdungsprozesse.“ Werden auf dieser Basis die drei Komponenten bearbeitet, so beobachtet Frank, verlagern sich Phobien oft auf die Grundformen der Angst, denen jeder Mensch begegnet.



Bild: Das Dreieck der Salutogenese nach Aaron Antonovsky. Es zeigt die Faktoren, die zum Kohärenzgefühl beitragen.

Kunsttherapie bei Ängsten

„Unbewusstes wird greifbar“



ANNINA FRANK,
Kunsttherapeutin
Fachrichtung Malen und
Gestalten, fiktives Interview

INTERVIEW MIT EXPERTIN

Wie beschäftigen sich Klientinnen und Klienten in der Kunsttherapie mit ihren Anliegen?

In der Kunsttherapie drücken sie ihre Befindlichkeit mit Gestaltung, Malen, Sprache, Drama, Bewegung, Tanz oder Musik aus. Jede Ausdrucksform ist möglich. Unbewusstes erhält dabei eine Form und wird greifbar. Gemeinsam betrachten wir das, was sich gezeigt hat. Die Klientin verändert das Kunstwerk in Bezug auf ihr Anliegen, so dass es kohärent wird.

Was bedeutet kohärent?

Die Kunsttherapie wendet das Konzept der Salutogenese an. Im Zentrum steht dabei das Kohärenzgefühl, das mit einem Gefühl des Vertrauens in das Leben und der Übereinstimmung mit sich selbst verglichen werden kann.

Wie kommt eine Klientin mit Angst denn zu diesem Kohärenzgefühl?

Beim kreativen Schaffen erscheinen in den Werken neben den Problemen auch Ressourcen. Zum Beispiel malt die Klientin ihre Angst als enges schwarzes Tal zwischen Bergen. Danach malt sie einen über die Berge fliegenden Adler. In der Folge gelingt es der Klientin ihre Perspektive auf die Angst zu wechseln. Sie sieht auf einmal von oben auf die Angst und steckt nicht mehr in ihr fest. Aus der Distanz erhält sie mehr Klarheit über ihr Leben und die Angst.

Wenn nun im Alltag die Angst, z.B. die Agoraphobie, kommt, was dann?

Natürlich verschwindet die spezifische Angst nicht von einem Tag auf den anderen. In der Verhaltenstherapie werden beispielsweise schrittweise Expositionen gemacht. Dabei kann der Klientin ein sogenannter „Anker“ helfen, den sie in der Kunsttherapie anfertigt und auf sich trägt. Im erwähnten Beispiel könnte das ein kleiner Adler aus Speckstein sein, der sie an die Empfindung des Darüberfliegens erinnert.

Welche Therapien spielen neben Kunsttherapie und Verhaltenstherapie bei Ängsten eine Rolle?

Ein multidisziplinäres Team von Ärztinnen, Psychologen, Körper- und Kunsttherapeutinnen geht auf die individuellen Bedürfnisse der Klienten ein. Gruppentherapien ergänzen die Einzeltherapie. Es ist mir auch ein Anliegen, die Angehörigen miteinzubeziehen. Sie gehen im Alltag oft über ihre Kräfte hinaus. Ich gebe ihnen den Raum, ihre Sicht auf die Situation zu schildern und mache sie auf unterstützende Angebote aufmerksam.