



**Innovative Medikamente gegen Krebs.**  
*Viele Blutkrebserkrankungen sind heute behandelbar.*

[Startseite](#) [Gesundheit](#) [Ratgeber](#) [Psychologie](#) [Krankheiten & Störungen](#) TITEL: Nur Mut!

FOCUS Magazin | Nr. 20 (2013)

**TITEL** Nur Mut!

Gefällt mir

[Teilen](#)



Weiter  
Inform  
finden

>>>



[Politik](#) [Finanzen](#) [Wissen](#) [Gesundheit](#) [Kultur](#) [Panorama](#) [Sport](#) [Digital](#) [Reisen](#) [Auto](#) [Immobilien](#) [Video](#) [Local](#)



Angst-Symptome können im Ernstfall zum Überleben nützlich sein. Bei Angstpatienten erzeugen sie jedoch unnötigen Leidensdruck.

Colourbox.de

site

•

FOCUS-Autorin [Petra Thorbrietz](#)

•

FOCUS-Redakteurin [Elke Hartmann-Wolff](#) (Berlin)

•

FOCUS-Korrespondentin [Silvia Sanides](#)

•

FOCUS-Redakteurin [Claudia Gottschling](#)

Montag, 13.05.2013, 00:00

ntare

**Jeder Mensch kann lernen, seine unnötigen Ängste und Unsicherheiten zu beherrschen. Wirksame Behandlungen gibt es genügend.**

iii

Sandra Borgmann\* steht in Tränen aufgelöst vor ihrem Koffer. Sie zittert. Jedes Mal bevor die erfolgreiche Unternehmensberaterin auf [Reisen](#) geht, spielt sich beim Packen des Koffers das gleiche Drama ab. „Es klingt verrückt, aber ich habe irrsinnige Angst, etwas Überlebenswichtiges zu vergessen“, erklärt sie ihre Gemütslage nach solchen Momenten.

ir

Für den [Psychotherapeuten](#) Harry Siegmund klang Sandra Borgmanns Problem ganz und gar nicht verrückt, als sie ihn in seiner Praxis in der Hamburger Innenstadt aufsuchte. „Die Klientin versteht durchaus, dass es nicht um Leben und Tod geht, nur weil sie die Nagelfeile vergessen hat“, erklärt der Psychologe. Doch im Moment der Panik nützt das Wissen nichts. Die 48-Jährige suchte einen neuen Weg, um sich von ihrem Problem zu befreien.

## Das Gefühl von Nervosität und Anspannung kennt jeder

Wenn man beispielsweise einen Vortrag halten soll oder in das Büro des Chefs gerufen wird. Doch für viele wird diese körperliche Alarmreaktion zum dauerhaften Begleiter. Angst behindert nicht nur die Karriere. Auch im Alltag verstricken sich Betroffene in Ausflüchte und Vermeidungsaktionen.

17 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum leiden regelmäßig an unbegründeten Ängsten, davon geht Borwin

Bandelow, Präsident der Gesellschaft für Angstforschung, aus. Nach [Depression](#) und [Alkoholismus](#) sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung. Frauen sind öfter betroffen als Männer. Interessanterweise sucht das starke Geschlecht eher einen Therapeuten auf – weil die Kluft zwischen dem eigenen Rollenverständnis und dem unangenehmen Gefühl der Schwäche besonders groß ist.

„Angststörungen lassen sich ausgesprochen gut behandeln“, sagt Angelika Erhardt-Lehmann, Leiterin der Angstambulanz des Münchner Max-Planck-Instituts für Psychiatrie, und macht allen Mut, die sich seit Jahren mit ihren geheimen Blockaden herumschlagen. Die Erfolge sind deutlich besser als bei anderen psychischen Problemen. Neben der klassischen Verhaltenstherapie können Patienten heute auch ungewöhnliche Abkürzungen nehmen: mit einer SOS-Checkliste trainieren oder sogar über die Bewegung der Augen Heilung erzielen.

Eine Variante dieser Methode namens Wingwave hat der Psychologe auch bei Sandra Borgmann eingesetzt. In der Therapiesitzung musste sich Borgmann in die Situation beim Kofferpacken hineinversetzen. Siegmund sprach mit ihr darüber und testete währenddessen die Muskelspannung ihrer Hand. So stellte er fest, welche biografischen Erlebnisse Borgmann am meisten belasten. Aus dem Gespräch ging hervor, dass sie als Vierjährige mit ihrer Mutter überstürzt vor dem gewalttätigen Vater ins Ausland flüchten musste.

Dann bat Siegmund seine Patientin, mit ihren Augen seinem Zeigefinger zu folgen. Vor ihrem Gesicht bewegte er ihn hin und her. Ziemlich schnell, von links nach rechts und von rechts nach links. Immer wieder, zu jedem Gedanken, der ihr Angst macht. Dieser zentrale Teil des Coachings, das sogenannte Winken, erinnert an die Zauberhandlung eines Schamanen. Doch die Methode ist erfolgreich und wissenschaftlich bewiesen. Sie leitet sich von der sogenannten EMDR-Methode ab und simuliert im Wachzustand die Augenbewegungen von REM-Phasen, die normalerweise im Traumschlaf ablaufen. Schlechte Erinnerungen sollen im Gehirn dadurch verarbeitet werden.

Bei Borgmann begann sich schon nach wenigen Sitzungen der Knoten zu lösen. „Der Gedanke an die nächste Reise löst in mir nicht länger Panik aus, sondern Vorfreude“, sagt sie heute. Psychologen von der Universität Hamburg konnten mit dieser



[Politik](#) [Finanzen](#) [Wissen](#) [Gesundheit](#) [Kultur](#) [Panorama](#) [Sport](#) [Digital](#) [Reisen](#) [Auto](#) [Immobilien](#) [Video](#) [Local](#)



\*Name geändert

site

Seite 1 | 2 | 3 | 4

[Nächste Seite](#)

n



### Das könnte Sie auch interessieren

[Der aktuelle FOCUS](#)

[Die neuen Helden Deutschlands](#)

[ePaper Download](#)



**Netmoms**

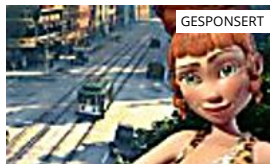
Warum wir sofort aufhören sollten, unser Schamhaar zu rasieren



**gadgetsfans.com**

Spionagetechnik wird günstiger. Verfolge dein Fahrzeug mit deinem...

- [Hier kostenlos im Heft stöbern](#)
- [FOCUS: Alle Exklusivmeldungen im Überblick](#)
- [FOCUS: Magazin-Newsletter bestellen](#)
- [NEU: Digitalabo: 4 Ausgaben FOCUS für nur 9,99 €](#)
- [Titelvideo: Das erwartet Sie im aktuellen FOCUS](#)



**Forge Of Empires**

Das Spiel, das garantiert Langeweile tötet



**SMART DEVICE TRENDS**

Endlich via Smartphone das eigene Auto orten!



Netmoms

Dieser Weihnachtsspot von Edeka öffnet uns die Augen - und unser Herz



Netmoms

Dieses Video macht Lust auf Weihnachten - und bringt uns zum Lächeln

SPONSORED Content empfohlen von

### Zum Thema



[Alarmsignale der Seele](#)

[Sind Sie reif für den Therapeuten?](#)



[Coach, Therapeut, Psychiater](#)

[Hier gibt es Hilfe in der Psychokrise](#)



[Unterschätzte Therapeuten](#)

[Hunde und Katzen helfen gegen Einsamkeit und Stress](#)

Vielen Dank! Ihr Kommentar wurde abgeschickt.

Im Interesse unserer User behalten wir uns vor, jeden Beitrag vor der Veröffentlichung zu prüfen. Als registrierter Nutzer werden Sie automatisch per E-Mail benachrichtigt, wenn Ihr Kommentar freigeschaltet wurde.



[Politik](#) [Finanzen](#) [Wissen](#) [Gesundheit](#) [Kultur](#) [Panorama](#) [Sport](#) [Digital](#) [Reisen](#) [Auto](#) [Immobilien](#) [Video](#) [Local](#)



Die wichtigsten Nachrichten verschicken wir direkt als Newsletter an Sie. So verpassen Sie keine Diskussion mehr.

#### EILMELDUNG

Ja, ich möchte Eilmeldungen per E-Mail erhalten  
[Bestellen](#)

Artikel kommentieren [Netiquette](#) | [AGB](#)

Bitte loggen Sie sich vor dem Kommentieren ein [Login](#)

Überschrift  Kommentar-Text

Leser-Kommentare (6)

23.05.2013 | Carlos Santos

[In Sache Psychologen...](#)

kann man nur geteilter Meinung sein. Wenn ein Psychologe seine ansichtsweise direkt oder indirekt an den betroffenen Aufzwingen will anstatt den Menschen in Ihrer Denkweise und Handlungsweise zuerst kennen zu lernen, da bleibt der besuch beim Psychiater selbst Angsterzeugend bis man dessen Büro verlassen hat .gerade bei Kinder ist die Arbeitszeit zwischen Psychologe und Kind eine reine stress-Situation die aber keine Hilfe darstellt. und für mehr Zeiten haben Kassen keine Gelder. Und oft ist Angstsache die gesamte Familiäre Lage und Aufbau betreffend eine Generations Arbeit die nicht machbar ist abzuarbeiten.

[Antwort schreiben](#)

Weitere Kommentare (5)

22.05.2013 | [Nadinia Müller](#)

Eine Angststörung...

ist eine ernsthafte Erkrankung. Im Ernstfall kann sich der/die Betroffene nicht selbst helfen. In der Angstsituation geht es ihm darum möglichst schnell an einen sicheren Ort zu kommen. Diese Situation ist unbeherrschbar. Man kann aber lernen mit der Angst richtig umzugehen, denn eine Angstaffekte ist in wenigen Minuten vorbei. Ohne einen mehrwöchigen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik wird das aber nicht gehen. Übrigens gab es diese Angststörungen immer schon - aber früher waren ihre Ursachen nicht bekannt und es gab keine medizinische Hilfe. Leider haben dann vor allem viele Männer in dieser scheinbar ausgeweglosen Situation den Freitod gesucht, weil sie bei fehlender Arbeitsfähigkeit ihre Familien nicht mehr ernähren konnten.

[Antwort schreiben](#)22.05.2013 | [Jerome E. Gruber](#)Es gibt zu diesem Thema ja zahlreiche Bücher.

Aber dass man hier sogar die perfekten Psychostrategien erfährt, ist sehr erfreulich und erfolversprechend. In der Literatur ist man da offenbar nicht so sehr davon überzeugt, spricht man doch meist von Möglichkeiten und Versuchen, aber selten von perfekt. Wer die perfekten anwendet, ist vor jeglicher Unbill sicher.

[Antwort schreiben](#)21.05.2013 | [Peter Liebmann](#)Wenn Ängstliche Rat gegen Angst geben!

Wenn Ängstliche Rat gegen Angst geben! Angst zu besiegen ist einfach, nämlich nicht auf Ratschläge von anderen zu hören, sondern auf das eigene Gefühl, aber klein und allein damit anfangen. Dazu braucht man keine Therapeuten die sich nur selbst therapieren wollen und meistens nur übertragen und daran auch noch verdienen. Das heißt aber auch, dass es nur für die Angst vor Unbestimmbarem zutrifft. Reale Risiken zu ignorieren ist einfach nur dumm, die Einschätzung selbst ist das Risiko.

[Antwort schreiben](#)

[Politik](#) [Finanzen](#) [Wissen](#) [Gesundheit](#) [Kultur](#) [Panorama](#) [Sport](#) [Digital](#) [Reisen](#) [Auto](#) [Immobilien](#) [Video](#) [Local](#)

[Kiefer](#)ANGST IST NICHT GLEICH ANGST

site

Es ist schön, über solche Themen berichtet wird. Aber so einfach ist das nicht, dass jeder seine Angst erlernen kann zu besiegen. Es gibt immer mehr Fälle von Panikstörungen und generalisierten Angststörungen, dass oftmals nicht mal eben eine Verhaltenstherapie und aufbauende Worte helfen. JEDE Behandlung muss individuell erfolgen. Für viele Betroffene ist der Alltag nur mit SSRI-Hemmern oder Pregabalin als Medikation überhaupt machbar. Die Kosten in diesem Bereich explodieren für die Kassen. Und die vielen wirksamen Behandlungen... Nun im Katalog der GEK ist sehr eng festgesetzt, was unter Therapie fällt und was gezahlt wird. Mal ein nettes Gespräch gegen Prüfungsangst, ja. Aber bekommen Sie mal einen Termin zur Verhaltenstherapie - dauert gut zwei Jahre. Das macht tatsächlich Angst!

ntare

[Antwort schreiben](#)

21.05.2013 | Heinrich von Michelshausen

iil

Hier wagt sich Focus weit vor.

Angst ist ein Schutzprogramm der Natur. Ob mir eine Psychologe, der bereits 3 x geschieden ist helfen kann, meine Eheprobleme zu lösen? Wie kommen hier wieder auf den Ursprung der Gesellschaft zurück, dies ist die "Stammenszugehörigkeit". Wenn die Wurzeln verloren gehen, ist der Mensch verloren. Dies sind moderne Erkrankungen, die es in der Vergangenheit, so nicht gab. Als Menschheit müssen wir zusammenfinden: falls nicht, sieht es düster aus.

[Antwort schreiben](#)**Aus unserem Netzwerk**



Regional

Hebammenverband wegen Kreißsaal-Schließungen alarmiert



Kultur

ZDF will mit neuer Familienshow glänzen – bis Moderator Gätjen ein Kind...



Gesundheit

Schock-Diagnose Krebs: der 5-Punkte-Plan vor der Therapie



AXA Research on YouTube

[Video] Climate change: How science will help us survive extreme weather



GESPONSERT

gadgetsfans.com

Wie kannst du dein Fahrzeug kostengünstig durch dein Smartphone verfolgen?



GESPONSERT

Forge Of Empires

The most addictive game of the year!

SPONSORED Content empfohlen von

### Lesen Sie auch



[Politik](#) [Finanzen](#) [Wissen](#) [Gesundheit](#) [Kultur](#) [Panorama](#) [Sport](#) [Digital](#) [Reisen](#) [Auto](#) [Immobilien](#) [Video](#) [Local](#)

[Endlich Weltmeister: Das sind acht Jahre logi Löw](#) [Schluss mit dem Lärm!](#)

[Löw sieht nur den BVB auf Augenhöhe mit den Bayern](#)



Formel 1

[bwin: Vettels Titel nur noch Formsache](#)

Partnerinhalt



[Kommunikation mit dem Partner](#)

[Ein Satz, zwei Botschaften: So unterschiedlich ticken Männer und Frauen](#)

### 24-Stunden Newsticker

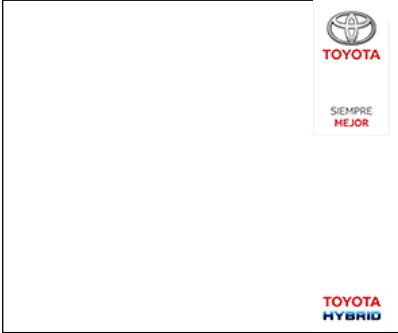
- [10:30 Uhr](#)  
[Kopfschmerzen: Diese Getränke helfen schnell](#)

- [10:29 Uhr](#)  
[Erster Patient mit Genschere behandelt: Veränderte Zellen sollen Krebs angreifen](#)

- [06:16 Uhr](#)  
[Harvard-Psychologin verrät, wie Sie Ihren Appetit zügeln - und sofort abnehmen](#)

[Alle News anzeigen](#)

Anzeige



FOCUS Online Kleinanzeigen

- [Fahrzeuge](#) (7.218.222)



[Politik](#)
[Finanzen](#)
[Wissen](#)
[Gesundheit](#)
[Kultur](#)
[Panorama](#)
[Sport](#)
[Digital](#)
[Reisen](#)
[Auto](#)
[Immobilien](#)
[Video](#)
[Local](#)



- [Immobilien](#) (1.684.726)

site

- [Stellenangebote](#) (1.374.316)

n

- [Freizeit & Sport](#) (510.662)

- [Tiere](#) (353.507)

ntare

- [Mode, Wellness & Beauty](#) (272.756)

vil

- [Dienstleistungen](#) (124.696)

- [Elektronik](#) (105.905)

ir

Anzeige



Meistgelesen

- [Kreißaal-Mangel: „Frauen, die mit Wehen vor der Tür stehen, werden abgewiesen“](#)

- [Überflüssige Lebensmittel: Auf diese 9 Produkte können Sie verzichten](#)
- [Biologisches Alter ermitteln](#)

### Mit Gutscheinen online sparen



[Gutscheine für myToys](#)



[Doc Morris Gutschein](#)



[Angebote von Shop Apotheke](#)



[Gutscheine für Plus.de](#)



[Rabatte bei LIDL](#)



[Politik](#)
[Finanzen](#)
[Wissen](#)
[Gesundheit](#)
[Kultur](#)
[Panorama](#)
[Sport](#)
[Digital](#)
[Reisen](#)
[Auto](#)
[Immobilien](#)
[Video](#)
[Local](#)



### Dienstleistungen in der Übersicht

site



[Finden Sie das perfekte Hörgerät](#)

n



[Vertrag kündigen? So einfach geht's](#)

ntare



[Jetzt Krankenkassen vergleichen und sparen](#)

vil

Anzeige



TOYOTA  
SIEMPRE MEJOR

# HYBRID

E-Mail-Adresse

TOYOTA HYBRID

emap  
[essum](#) [Über unsere Werbung](#)

ff

dpa/Jan Woitas/Illustration, dpa/Jonas Güttler, SID-IMAGES/PIXATHLON/, Stadt Leverkusen, FOCUS Online/Wochit, Google Maps, dpa (4), dpa/Franziska Gabbert, Deutscher Bundestag, dpa/Karl-Josef Hildenbrand (2), Getty Images, dpa/Franziska Kraufmann, NextEV (2), ReSound LiNX - st, Facebook.com/Frank Rosin, DAK, FOCUS Magazin, dpa/Mike Nelson, ddp images, FOCUS Magazin

Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Verbreitung oder sonst genutzt werden.



[Politik](#) [Finanzen](#) [Wissen](#) [Gesundheit](#) [Kultur](#) [Panorama](#) [Sport](#) [Digital](#) [Reisen](#) [Auto](#) [Immobilien](#) [Video](#) [Local](#)



site

n

ntare

vil

ir