

# Technik gegen die Angst

## Winning Moves – Das Lösen und Verhindern von Panikattacken lässt sich antrainieren

Viele haben eine „Blockade“ schon erlebt, vielleicht ohne sich dessen bewusst geworden zu sein: Plötzlich sind alle Gedanken blockiert, der Bauch zieht sich zusammen. Was man sagen oder tun wollte, lässt sich nicht mehr bewältigen. Hitze steigt hoch, manchmal Schwindel; man möchte im Boden versinken, der Situation so schnell wie möglich entrinnen. Nach einer Untersuchung der TU Dresden kennen 50 Prozent der Deutschen derartige Angst, Panikattacken und phobische Reaktionen. Sie finden oft keine wirksame Hilfe. Das bestätigt auch eine von der Deutschen Liga für Angst- und Stresstörung e.V. (DLAS) durchgeführte Befragung von 380 Angstpatienten. 70 Prozent gaben an, dass keine der aktuellen Hilfsangebote ihre Angst beheben konnten.

Das Phänomen der „Angst vor der Angst“ ist dabei das größte Problem. Nach entsprechenden Erfahrungen steigt die Befürchtung, unangenehme innere Reaktionen (Schwindel, Atemnot, Zittern, Engegefühle, Herzrasen) nicht unter Kontrolle zu bekommen.

Schon vor 40 Jahren beobachtete die norwegische Psychologin Gerda Boyesen, dass die Wurzeln von Spannungen und Ängsten im Bauch zu lokalisieren sind, genauer im Verdauungstrakt. Der amerikanische Neurobiologe Michael Gershon fand in den neunziger Jahren heraus, dass mehr Nervenstränge vom Bauch in das Gehirn führen als umgekehrt. Über 95 Prozent des Hormons Serotonin sind im Verdauungstrakt zu finden, bei Anspannung der Darmwände bricht die Produktion dieses „Glückshormons“ ein.

Gegen die Panik haben Boyesen und der Hamburger Diplompsychologe Peter Bergholz bereits vor 30 Jahren eine Strategie ent-

wickelt: Die „Winning Moves“, Minibewegungen, Zusammenspiel der Schultern und der Beine sowie des Kiefern- und Beckenbereichs. Kleine Kinder setzen solche Bewegungen noch unbewusst zur Spannungslösung ein. Tausende von Teilnehmern von Angst-/Stressgruppen haben sie nach Angaben der DLAS wieder antrainiert. „Entscheidend angstfreier“ erlebten sich 73 Prozent der Angstpatienten, die an der DLAS-Untersuchung teilnahmen und im Selbsthilfetraining die „Winning Moves“ erlernten, 12 Prozent „weitgehend symptomfrei“.

Die Wirkung der „Winning Moves“ beruht darauf, dass sie tief sitzende Verspannungen im Bauch lösen und ihnen entgegen wirken sowie die Zwerchfellatmung in Gang setzen beziehungsweise aufrechterhalten können, denn diese ist bei Angst blockiert. Dabei vermitteln sie dem Unterbewusstsein die Botschaft von Handlungsfähigkeit.

Werden diese instinktiven Bewegungen wieder in die alltäglichen Abläufe integriert, können Blockaden direkt überwunden werden, ohne dass dies von Außenstehenden bemerkt wird. Dies kann man in zwei- bis dreiwöchigem Heimtraining erlernen (15-20 Minuten täglich), oder in einem Trainingskurs, der vielerorts in Volkshochschulkursen angeboten wird, sowie in Berlin und in Hasenroth als einwöchige Seminare.

### BUCHTIPP

Gerda Boyesen, Peter Bergholz: Dein Bauch ist klüger als du. Mikro-Edition, Hamburg. 220 Seiten, mit Anleitungs-CD. 24.90 Euro.

Michael Gershon: Der kluge Bauch“, Goldmann Verlag. 478 Seiten, 10 Euro. E