

Befragung der Fachpersonen

1. Ursachen:

- a. Worin sehen Sie aufgrund Ihrer Behandlungsmethoden die Ursachen von Angststörungen?

Angststörungen zeigen sich meistens als ein posttraumatisches Symptom, dessen Ursprung in den Nervenzellen des Stammhirns liegt.

Die Wurzeln des Traumas liegen im instinktiven Teil unserer Existenz welcher stark an unseren Körper gebunden ist.

Die Symptome, welche als Reaktion auf lebensbedrohliche Situationen entstanden sind, bleiben so lange bestehen, bis die Prozesse, durch die sie sich entwickelt haben, zum Abschluss gebracht werden.

Ich erkläre das mit folgendem Beispiel:

Ein Kind wird überraschend von einem Hund angegriffen, welcher ein Glöckchen an seinem Halsband trägt.

In einem Sekundenbruchteil mobilisiert das System des Kindes eine ungeheure Menge an Energie, welche dazu dienen soll das Überleben zu sichern.

In der Traumatherapie nach Dr. Peter Levine wird zwischen drei grundlegenden Überlebensmechanismen unterschieden.

Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Wenn der betroffene Mensch nicht in der Lage ist, sich zu orientieren und zwischen Kampf und Flucht zu wählen, erstarrt oder kollabiert das System. Diese Komponenten sind allesamt zunächst normale Reaktionen auf Bedrohungen, die nicht in jedem Fall zu Traumasymptomen werden. Nur wenn sie chronischen Charakter annehmen, bilden sich unterschiedlichste und häufig sehr individuelle Symptome aus.

In dem Beispiel mit dem Kind, bleibt ihm nicht die Orientierungszeit für eine Kampf- oder Fluchthandlung und so fällt das Kind in die Erstarrung. Dies ist im Prinzip ein Todstellreflex welches dem angegriffenen Lebewesen erlaubt, den von dem Ereignis verursachten Schmerz nicht spüren zu müssen (Dissoziation).

Der Hund geht nun aber weiter, die Gefahrensituation ist vorbei.

Als nächster Schritt in dem biologischen Prozess würde die mobilisierte Energie des Kindes sich entladen, z.B. durch Zittern, Weinen, Schreien, Rennen.

Bevor dieser Schritt aber einsetzen kann, wird es gleich von den Eltern in die Arme genommen und im elterlichen Schreck wird auf das Kind eingeredet. Die Orientierung, dass die Gefahrensituation überwunden ist, kann für das Kind nicht integrativ erlebt werden und der Prozess von der Entladung wird durch die vielen neuen Reize gehindert.

Die mobilisierte Energie bleibt im Nervensystem gehalten und das Kind wächst heran.

Mit den Jahren vergisst es vielleicht dieses Erlebnis, oder schreibt ihm keine weitere Bedeutung zu. Was aber bleibt, ist dass das Nervensystem in stetiger Alarmbereitschaft bleibt.

Das Geräusch eines Glöckchens welches an den Klang des Hundehalsbands und somit an die Gefahrensituation erinnert, sowie die Begegnung mit einem Hund, lässt diesen Menschen auch auf seinem weiteren Lebensweg gleich erstarren.

So entstand bezüglich der Angst vor Hunden eine Phobie, denn bei Phobien weiss der Betroffene, was die Angst auslöst.

In Bezug auf den Klang eines Glöckchens, welches unbewusst einen Angstzustand auslöst, hat sich eine Angstattacke entwickelt.

Bei den Angstattacken sind die Auslöser unbewusst.

Ebenfalls ist es möglich, dass für den Versuch Ängste und die damit verbundene Hilflosigkeit zu reduzieren, der Betroffene ein starkes Kontrollbedürfnis und somit Zwänge in seinem Leben entwickelt hat.

Hinzu kommt, dass das Nervensystem eine geringere Resilienz (Toleranz) aufweist und schneller auf äussere Einflüsse mit Kampf, Flucht oder Erstarrung reagiert.

Diese ganze Reaktionskette unterliegt dem Stammhirn und somit dem unbewussten und instinktiven Teil des Gehirns.

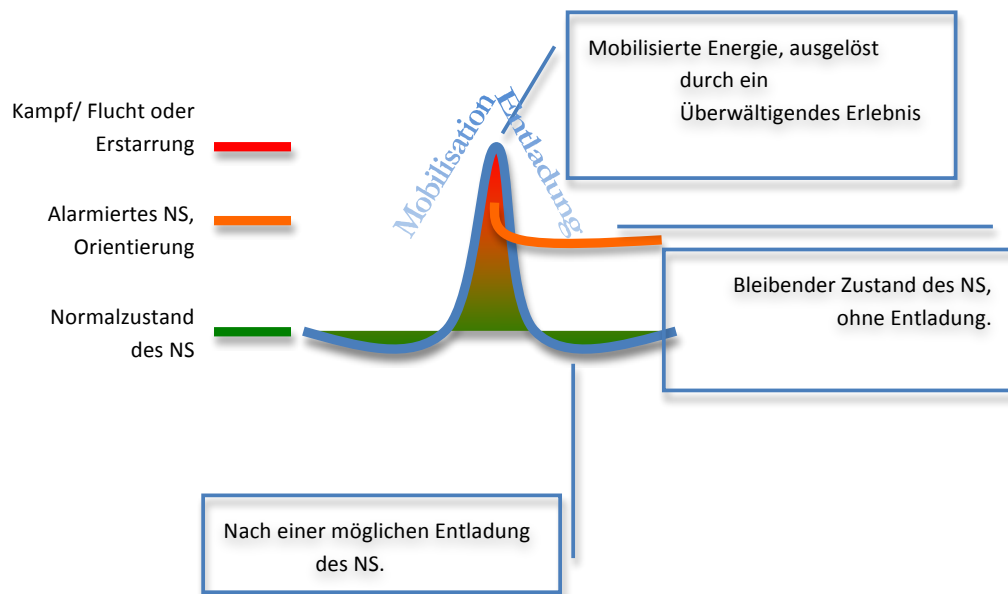
Somit kann von dem Betroffenen in der Situation meistens keinen direkten Zusammenhang zwischen der tatsächlichen Situation und der Reaktion des Nervensystems gebracht werden.

Die Lösung zur Befreiung der eingefrorenen Energie welche das Nervensystem so stark fordert und damit unterschiedlichste Symptome hervorbringen kann, ist in der Bemächtigung des Systems, den unterbrochenen Ablauf der Entladung abzuschliessen.

Dies geschieht im Ansatz der Traumalösung nach Dr. Peter Levine über den Körper und nicht ausschliesslich über den Intellekt.

Dieses etwas überspitzte Beispiel soll veranschaulichen, wie ein und dieselbe Situation, unterschiedlichste Symptome hervorrufen kann.

Vergleich von Methoden zur Behandlung von Angststörungen



- b. Können mehrere Ursachen gleichzeitig eine Phobie/Angststörung entwickeln?

Es geht in diesem Zusammenhang weniger darum wie viele gleichzeitig verlaufende Ursachen eintreten, sondern eher darum, ob das System die mobilisierte Energie durch den biologisch-instinktiven Prozess wieder entladen kann, um wieder in den Vollbesitz der Vitalität zu gelangen. Wichtig hierbei ist auch, dass wenn die Wirkung eines Traumas nicht bewusst ist, es einen starken Drang zur Wiederholung erzeugt.

- c. Gibt es Ursachen die am häufigsten auftreten?

Die Ursachen unterscheiden sich sehr stark. Zu berücksichtigen ist hierbei, dass der Schweregrad eines Erlebnisses welches auf einen Menschen eine überwältigende Wirkung hat, von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Auch wenn eine ganze Bevölkerungsgruppe ein bestimmtes Erlebnis beim Beispiel eines Erdbebens miterlebt hat, kann sich der Schweregrad der Traumatisierung trotzdem erheblich unterscheiden.

Die Wichtigkeit liegt bei der Frage, ob der biologisch-instinktiven Prozess zum Abschluss gebracht werden konnte und wie gut der Betroffene jeweils ressourciert ist.

Als Ressourcen werden Gegebenheiten der Sicherheit, Entspannung und Kraft bezeichnet, welche beim Betroffenen selbst und/oder auch in seinem Umfeld zu finden sind.

- d. Kann es sein, dass die Ursachen genetisch bedingt sind und die Angststörung ein Teil der Persönlichkeit ist?

Eine Angststörung zeigt sich weitaus komplexer, als eine bloße genetische Vererbung und ich möchte diese auch nicht zu einem zugrunde gelegten Teil einer Persönlichkeit zuschreiben.

Ich sage nicht, dass die Gene nicht wichtig sind, doch glaube ich, dass es sich hierbei um ein tief verwurzeltes Glaubenssystem handelt.

Daher muss die Frage nach Anlage oder Umwelt nach heutigem Wissen noch offen bleiben, denn mit der Entdeckung epigenetischer Prozesse ist die Grenze zwischen dem, was nachfolgende Generationen aus der Umwelt übernehmen oder erben, aufgehoben worden.

Bei einer Angststörung sind so unzählige viele und verschiedene Faktoren damit verbunden, dass sich dies mit den Genen alleine nicht beantworten lassen würde.

Sehr oft sind die Kindeskiner von stark Traumatisierten gerade so traumatisiert wie die Betroffenen selbst.

Da die Beziehung zwischen Eltern und Kindern gewöhnlich durch enge Bindung gekennzeichnet ist, sind Kinder traumatisierter Eltern von Geburt an in ihrer Entwicklung von dem Trauma der Eltern mit betroffen.

In diesem Zusammenhang kann von „indirekter Traumatisierung“ oder „transgenerationaler Traumatisierung“ gesprochen werden. Die Betroffenen werden dabei nicht selbst mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert, sondern mit den langfristigen Folgen einer Traumatisierung, die sich in engen Beziehungen auswirken.

Dies lässt die Vermutung zu, es bestehe eine genetische Vererbung, doch handelt es sich hierbei in der Regel um überlieferte und erlernte Prägungen.

- e. Wie schätzen Sie aus Sicht Ihrer Fachrichtung die Bedeutung der elterlichen Erziehung ein, bei der Entstehung von Angststörung?

Die Qualität des Umfeldes spielt eine grosse Rolle bei der Erarbeitung und Stärkung von Ressourcen.

Dies hat auch bereits schon eine sehr grosse Wichtigkeit vor der Geburt also pränatal, was unter anderem die langjährige Forschungsarbeit von William R. Emerson zeigt.

Das Wesen welches im Mutterbauch heranwächst, orientiert sich bereits sehr früh an seinem Umfeld.

Bin ich willkommen?

Habe ich die Möglichkeit genügend Essen zu erhalten?

Wie lebenssicher ist mein soziales Umfeld? Etc.

Ein Beispiel: zur Zeit des 2. Weltkriegs wurde festgestellt, dass Frauen welche zur Kriegs- und Nachkriegszeit schwanger wurden, überdurchschnittlich viele Fehlgeburte hatten. Die Embryos spürten, dass sie in einem zu unsicheren Umfeld heranwachsen würden und verstarben noch im Mutterbauch.

Auch nach der Geburt haben die Eltern eine grosse Wichtigkeit in der Orientierungshilfe und Ressourcenstärkung der Kinder.

Selbst die körperliche Zuwendung ist erwiesenermassen überlebenswichtig für ein Kleinkind.

Dazu gilt, je mehr Ressourcen ein Mensch besitzt, desto robuster kann er auf fordernde Ereignisse welches das Leben mit sich bringt reagieren.

Gerne zitiere ich in diesem Zusammenhang C.G.Jung's Worte:

„Nichts wirkt seelisch stärker auf die Kinder als das ungelebte Leben der Eltern.“

„Je ‚eindrucksvoller‘ die Eltern sind und je weniger sie sich ihrer eigenen Problematik (oft direkt um der Kinder Willen!) annehmen, desto länger und desto mehr haben die Kinder das nicht gelebte Leben der Eltern zu tragen und das zwanghaft zu erfüllen, was diese verdrängt und unbewusst gehalten haben.“

2. Therapie:

a. Wie sieht der Ablauf Ihrer Therapie aus?

In Bezug auf Angststörungen gibt es vielseitige Ansatzmöglichkeiten. Häufig steht dabei die Gesprächsarbeit im Vordergrund.

Ein Ansatz der Gesprächsarbeit welcher die Polarity Therapie zur Traumalösung verfolgt richtet sich an den Grundlagen der SE-Therapie welche von Dr. Peter Levine entwickelt wurde.

In dieser Form der Gesprächsarbeit wird vermieden, dass der Klient das Trauma minutiös nacherzählt, da dies eine retraumatisierende Wirkung mit sich bringen kann. Stattdessen werden die somatischen Signale als Ankerpunkt zur Traumalösung genutzt.

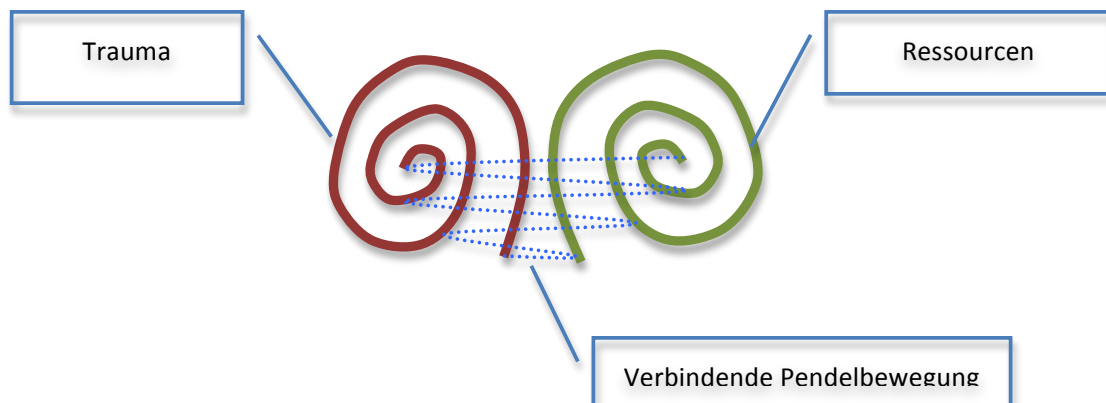
In der Therapie sieht das so aus, dass aus dem Prozess sich zeigende Körpersignale im Gespräch aufgegriffen werden.

Wir unterscheiden zwischen zwei Kommunikationsebenen.

Die erste Ebene, über welche sich der Klient verbal äussert und die zweite Ebene, in welcher der Körper spricht.

Mit der Ausgangslage, dass eine posttraumatische Belastungsstörung ein vorwiegend körperliches Symptom ist, wird hier eine besondere Aufmerksamkeit der körperlichen Sprache beigemessen.

So werden über die körperlichen Signale Wege aufgetan, um schlussendlich dem Nervensystem die Möglichkeit zu bieten, die gebundene Energie abzubauen.
Dies findet in der Regel durch ein Zittern, Weinen oder auch durch die Atmung statt.
Besonders wichtig für den Prozess ist eine stetige Orientierung, eine Verlangsamung der Sogwirkung des Traumas sowie die Verbindung und Integration der Ressourcen des Klienten.



b. Wie häufig können Sie Ihre Methode anwenden?

Mir ist keine Grenze bezüglich der Häufigkeit bekannt.

c. Welche Art von Angststörung haben Sie bei Ihren Patienten am häufigsten festgestellt?

Themen mit Angst welche mir in der therapeutischen Praxis begegnen, sind unter anderen:

- Die Angst für sich einzustehen.
- Die Angst vor Ablehnung.
- Die Angst die Berechtigung hier zu sein, nicht zu haben.
- Die Angst wertlos zu sein.
- Die Angst vor sich selbst.
- Angst, welche durch Überreizung einsetzt.
- Angst im Zug, vor anderen Menschen oder in geschlossenen Räumen.

d. Unter welchen Bedingungen ist Ihre Methode geeignet?

Bei psychosomatischen Symptomen, Erschöpfungszuständen, Stresssymptomen, Burnout, Angstzustände, Traumata, Schlafstörungen, innerer Unruhe, nach einer Operation in der Rehabilitationsphase,

bei körperlichen Beschwerden wie Migräne, Verdauungsbeschwerden, Verspannungen, Arthrose, Schlafstörungen, und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

- e. Wie lange kann eine Therapie dauern?

In der Therapie wird das Regulationssystem des Klienten angeregt, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Denn wirkliche Heilung beginnt von innen heraus zu wachsen.

Je nach Leidensgeschichte und den mitgebrachten Voraussetzungen, kann sich dies in der Dauer unterscheiden.

Somit kann es von ein paar Sitzungen bis hin zu einer Therapiezeit von mehreren Jahren dauern.

- f. Gibt es Patienten, die mehrere Therapien machen müssen?

Ich betrachte eine interdisziplinäre Behandlung als eine sehr wertvolle Möglichkeit für einen Betroffenen, eine möglichst umfassende therapeutische Betreuung zu erhalten.

- g. Gibt es schwerere und einfachere Phasen für den Patienten während einer Behandlung?

Nach der Auffassung der Polarity Therapie, liegt bei einer körperlichen Beschwerde ein emotionaler Auslöser zugrunde.

Gelangt dieser ins Bewusstsein kann dies als schwer empfunden sowie auch als Erleichterung erlebt werden.

3. Effizienz, Wirksamkeit:

- a. Wie effizient ist Ihre Behandlungsmethode?

Bei sämtlichen Klienten ist eine Linderung eingetreten und es konnten sich auch körperliche wie psychische Leiden lösen. Eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, eine stärkere Zentrierung, eine verbesserte Selbstwahrnehmung und mehr innere Ruhe gehören ebenfalls zur Wirkung der Polarity Therapie dazu.

- b. Können die Patienten nach einer Therapie angstfrei leben?

Angst ist in vielerlei Hinsichten ein sehr essentieller und wichtiger Schutzmechanismus.

Sie hat zur Aufgabe unser Überleben zu sichern.

Siehe Beispiel der Frage 1a mit Kampf, Flucht und Erstarrung erklärt.

Das Ziel in der Arbeit mit Angststörungen ist, dass die eingetretene Disharmonie des Nervensystems wieder zu einer harmonischen Wechselwirkung zwischen dem sympathischen- und dem parasympathischen Nervensystem gelangt.

4. Grenzen der Methoden:

- a. Wann ist Ihre Behandlungsmethode eher nutzlos?

Bei körperlichen Leiden, wo ein chirurgischer Eingriff unumgänglich ist. Allerdings kann nach solch einem Eingriff die Polarity Therapie eine wirkungsvolle Unterstützung in der Wundheilung und Eingriffsverarbeitung bieten.

- b. Gibt es viele Patienten, welche die Therapie abbrechen?/ Warum?

Nein, was mich auch sehr freut und für mich eine schöne Bestätigung bezüglich der Wirksamkeit der Polarity Therapie ist.

- c. Gibt es sonstige Grenzen in Ihrer Behandlungsmethode?

Ich bin stets aufs Neue von der Vielseitigkeit der Polarity Therapie und ihrer Anwendungsmöglichkeiten begeistert.

- d. Gab es Beispiele von Patienten mit einer Angststörung, die Sie an eine andere Fachperson verweisen mussten?

Nein dies gab es nicht.

Meine Haltung ist es dem Klienten die bestmögliche therapeutische Begleitung zu gewährleisten. Wenn ich in dem Prozess nicht weiterkommen sollte, wende ich mich zur Unterstützung an eine Supervision. Sollte eine andere therapeutische Disziplin, aufgrund der Symptomatik, die Bedürfnisse des Klienten gezielter abdecken, verweise ich ihn an einen Spezialisten.

Interview zwischen Simona Nastasi und Ingo Bagheera Krähenbühl
Dezember 2012, Wädenswil (ZH)

Ingo Bagheera Krähenbühl
Diplomierter Polarity Therapeut
Praxis Ganzheit berühren
Bahnhofstrasse 5
8820 Wädenswil
www.ganzheit-beruehren.ch
079 278 71 07