

Angst bei Atemnot: Das „Monster“ zähmen

Zum Umgang mit Ängsten bei Atemnot bieten verschiedene Ansätze aus dem Bereich der Mind-Body-Medizin Unterstützung an. Die **Akzeptanz-Commitment-Therapie (kurz: ACT)** kombiniert klassische verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien und mit Interventionen zur Klärung von Werten.

Walter (unser „typischer“ COPD-Patient) ist aus dem Urlaub zurück. Frisch gestärkt möchte er ganz neue Wege im Umgang mit Atemnot erkunden. Wollen Sie ihm folgen...?

5. Bewußtes Standhalten beruhigt

Eine Kombination aus den **bisher vorgestellten Wegen zum Selbst-Management** bietet ein relativ junger verhaltensmedizinischer Ansatz: die **Akzeptanz-Commitment-Therapie (kurz: ACT)**.

Was verbirgt sich hinter diesem Wortungetüm? Kurz gesagt: eine Anleitung zur psychologischen Flexibilität. Damit können gerade bei chronischen Erkrankungen gute Erfolge in der Bewältigung erzielt werden.

Im Überblick stellt sich die ACT folgendermaßen dar:



ACT-Grundlagen

Zum Vergrößern auf die Grafik klicken

Die ungewohnten Begriffe lassen sich etwa so umschreiben:

Das Selbst als Beobachter - **sich der eigenen Wahrnehmungen bewusst sein**

Abstand zu Gedanken - **das eigene Denken beobachten**

Akzeptanz - **Gelassenheit entwickeln**

Im Hier und Jetzt - **den gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrnehmen**

Werte - **wissen, was mir wirklich wichtig ist**

Engagiertes Handeln - **die eigenen Vorhaben engagiert umsetzen**

Für jeden der Eckpunkte gibt es Übungen, die meist mit **Geschichten oder Bildern** veranschaulicht werden. Manche der Übungen schwimmen **gegen den Strom** bestimmter Einstellungen über die Psyche und gegen einen angeblich „gesunden“ Umgang mit Gefühlen und Gedanken, die in unserer Kultur weit verbreitet sind.

ACT hat zu unerwünschten Gefühlen (wie beispielsweise zur Angst) zwei

Nachrichten: eine gute und eine schlechte.

- **Die schlechte:** Es gibt kein wirksames Rezept, um Angst zu verhindern, loszuwerden oder irgendwie zu „kontrollieren“.
- **Die gute:** Es ist nicht nötig, dies zu tun, um ein gutes, erfülltes Leben zu führen.

Wenn Sie diesen unkonventionellen Ansatz - gemeinsam mit Walter - ausprobieren wollen, bitte sehr:

Übung 1:

„Botschaften“ über den richtigen Umgang mit Ängsten

In unserer Kultur gibt es eine Reihe von Einstellungen darüber, wie man mit seinen Ängsten umgehen sollte. Lesen Sie sich die folgenden Aussagen durch und **entscheiden Sie jeweils, ob Sie in Ihrem eigenen Umgang mit Ihren Ängsten durch diese „Botschaften“ beeinflusst werden.** Vielleicht kennen Sie noch weitere Einstellungen zum Umgang mit Ängsten. Dann können Sie die Liste gerne ergänzen.

Nr.	„Botschaft“	Die „Botschaft“ hat einen Einfluß auf mich.	Die „Botschaft“ hat einen Einfluß auf mich.	Die „Botschaft“ hat einen Einfluß auf mich.
		<i>Ja</i>	<i>Teils - teils</i>	<i>Nein</i>
1.	Ängste sind negative Gefühle.			

2.	Angst zu haben ist ein Zeichen von Schwäche.			
3.	Ängste sind schädlich für die Gesundheit.			
4.	Man sollte seine Ängste stets im Griff haben.			
5.	Wie es in einem aussieht, geht niemanden etwas an.			
6.	Nur derjenige hat sein Verhalten unter Kontrolle, der auch seine Ängste unter Kontrolle hat.			
7.	Man sollte keine Ängste haben oder wenigstens nicht zeigen.			

8.	Ängste weisen darauf hin, daß etwas mit dem Betroffenen nicht stimmt.			
9.	Um bestimmte Dinge zu tun, muß man sich gut und stark fühlen, sonst kann man es gleich vergessen.			
10.	Die Abwesenheit von Ängsten ist ein Zeichen dafür, daß jemand gut mit seinem Leben zurechtkommt.			
11.				
12.				
13.				

Übung 2

„Neue“ Fragen stellen

Fragen Sie doch einmal Ihre Psyche nach ihren Beziehungen zur Angst. **Walter** findet das ungewohnt - aber schließlich siegt seine Neugier. Hier sind seine „neuen“ Fragen:

1. Was ist meine erste Reaktion auf die Angst?

Was denke ich dann - was fühle ich dann - was tue ich dann?

Denke ich z. B.:

- *„Schon wieder Du! Hau ab!“ ... und werde ärgerlich*
- *„Ich halte das nicht mehr aus! ... und verzweifle*
- *„Warum hilft mir denn keiner?“ ... und fühle mich alleingelassen*
- *oder*

2. Wie erkläre ich mir, daß die Angst immer wiederkommt?

- *ein ungerechtes Schicksal*
- *eine Strafe für falsches Verhalten*
- *die Folge von Fehlern*
- *die Schuld von anderen*
- *oder ...*

3. Wer oder was hat Einfluß auf meine Angst?

- *„Ich habe es in meiner Hand, dich zu verändern.“*
- *„Ich muß nur wollen und mich ganz besonders anstrengen.“*
- *„Mir helfen nur Medikamente.“*
- *„Andere sollen sich um mich kümmern, mich trösten, mich erlösen ...“*

Das sind viele Fragen und noch mehr mögliche Antworten. Eine **letzte wichtige Frage** dürfen Sie gerne mit in die „Pause“ nehmen:

„Hallo Angst, habe ich Dich schon einmal gefragt, was Du von mir willst oder was Du mir empfiehlst - etwas, das ich dann tun oder lassen könnte?“