

## PT-Informationen 08-2000

### Aktuell für Sie:

Im September 2000 findet in zwei Blöcken ein Paarseminar in Zusammenarbeit mit der KVHS Goslar statt (Block I 6.7. und 8.; Block II 13.14. und 15.); bei Interesse über die VHS anmelden

Die Qualifizierung Notfallpsychologie wird in diesem Jahr abgeschlossen; diese Praxis wird dann Teil des bundesweiten Netzwerks Notfallpsychologie.

### Zitat des Monats:

Wir bestehen immer zugleich aus mindestens drei Personen: der/die, die wir glauben zu sein, der/die, die andere in uns sehen und der/die, die wir wirklich sind.

-anonym-

### Aktivitäten:

Ich arbeite momentan an Internetpräsenzen, die die Praxisarbeit auch in diesem neuen Medium vertreten und darstellen: sie erreichen uns dann im Internet über folgende Präsenzen:

[www.wolff-henschen.de](http://www.wolff-henschen.de) (allgemeine Praxisinformationen und wissenswertes zur Psychologie)

[www.psychotherapie-start.de](http://www.psychotherapie-start.de) (alles rund um die Therapie und aktuelle berufspolitische Aspekte)

[www.supervision-start.de](http://www.supervision-start.de) (Informationen, Angebote und Preise von Supervision, Coaching und Teamentwicklung)

[www.training-start.de](http://www.training-start.de) (für Personalentwicklung, Ausbildung, Seminare, Workshops etc.)

### Symptome begreifen:

Panikattacken: aus heiterem Himmel können plötzlich Angstzustände auftreten und gehen einher mit Atemnot, Unsicherheit, Ohnmachtgefühl, Herzklopfen, Zittern, Druck und Enge in der Brust oder ähnlichen Körperreaktionen. Diese körperlichen Erscheinungen sind nicht eingebildet, sie existieren wirklich und sehr existentiell bedrohlich für die Betroffenen; sie können völlig überraschend entstehen oder auch in bestimmten Situationen ausgelöst werden. Viele Menschen machen sich zunächst ausschließlich aufgrund der körperlichen Situation Sorgen und suchen hierin Hilfe, ohne an die psychische/psychosomatische Seite der Erkrankung zu denken. Da es sich jedoch dabei meist um seelische Leiden handelt, zeigt der körperliche Befund oft keine Auffälligkeiten. Etwa 3 % der Bevölkerung leiden an Panikattacken, meist zwischen 20 und 45 Jahren. Woher diese Ängste kommen ist nicht genau bekannt und kann nur im Einzelfall aufgeklärt werden: vermutet wird, dass es sich um

eine Mischung aus Vererbung (Reizbarkeit des Nervensystems), schwierige Situationen in der Kindheit oder Lerngeschichte eines Menschen, und belastende Lebensereignisse handeln kann. Die Behandlung ist meistens eine Kombination aus Medikamenten und psychotherapeutischen Maßnahmen. Es geht darum angststeigernde Gedanken zu ergründen und in angstdämpfende umzuformen, die Verhaltensweisen, die auf Angstvermeidung ausgelegt sind abzubauen und sich immer wieder in genau diesen Situationen zu konfrontieren, auch mit Hilfe einer erlernten Entspannungstechnik den Atem- und Muskeltonus günstig beeinflussen zu lernen. Gespräche und Techniken sind ein wesentlicher Wirkfaktor; es ist jedoch auch wichtig, wie viel Eigeninitiative eine Klientin und ein Klient bei der Bewältigung dieser Symptomatik einbringt. Panikstörungen bessern sich häufig erst im Laufe von Jahren, sodass die schnelle Symptombeseitigung meist nicht sinnvoll angestrebt werden kann, sondern es um die professionelle Unterstützung und Begleitung dabei geht, die Basisfertigkeiten zu ihrer Bewältigung zu lernen und zu üben.

## Literaturtips:

Carter, Betty (1997): Macht und Liebe: Wege aus der Ehekrise, Iskopress:Hamburg: es ist ein Buch, das Beziehungen in ihren gesellschaftlichen Kontext stellt und bereits die eingebauten „Sollbruchstellen“ identifizieren hilft; es ist auch ein Buch voll mit Geschichten...

Zimmer, Dieter (1995) Tiefenschwindel: die endlose und die beendbare Psychoanalyse: der Autor stellt achtend und kritisch dar, wie das Menschenbild der PsychotherapeutInnen in der Psychotherapie darüber entscheidet, mit welchem zeitlichen Anspruch Therapien gefasst werden. Die Anzeichen mehren sich, dass Psychotherapie endlich ist und sein kann; sie soll (!) dies auch...

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2000