

Der Angst ins Gesicht blicken

Sie ist lähmend, schmerzhaft und hindert uns daran, glücklich zu sein. Angst ist nicht heilbar. Aber man kann lernen, sie zu bewältigen.

LISA MARIA BACH

Existenzängste, Ängste vor dem Alleinsein, vor Einsamkeit – oder die Angst vor dem eigenen Altern: Diese Sorgen können ältere Personen plagen. Bis zu einem gewissen Grad sind solche Gedanken normal und zulässig. Wenn Ängste allerdings sehr verstärkt auftreten, sämtliche Gedanken und Situationen beherrschen und man sich angesichts der Thematik krank und ohnmächtig fühlt, kann es sich um krankhafte Angst handeln. So einschränkend solch eine Angststörung für den Betroffenen sein kann und so hoffnungslos die Situation erscheinen mag – die gute Nachricht: Man kann Ängste

bewältigen. Das sagt Majda Moser, die als Mediatorin, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin oft mit Menschen zu tun hat, die unter diversen Ängsten leiden. Sie hilft ihnen, einen Weg zu finden, mit der Angst umzugehen und sie so zu bewältigen. „Dazu ist es immer wichtig zu sehen, was für eine Angst es ist und ob eventuell eine Depression involviert ist“, sagt Moser. Dabei unterscheidet sie zwei Sorten von Angst: „Die reelle Angst ist im Hier und Jetzt, wie beispielsweise die Angst vor Spinnen. Diese ist wichtig und gesund, sie kann uns motivieren und uns leistungsfähiger und aufmerksamer machen. Die unreelle Angst dagegen ist eine verdrängte



Experten raten, sich der Angst

zu stellen, anstatt sie zu unterdrücken.

BILD: SN/SHUTTERSTOCK/FIZKES

und unbewusste Angst, die plötzlich körperlich spürbar ist und auf die wir keine Antwort haben. Diese Angst kann uns krank machen“ (siehe auch Interview auf der nächsten Seite).

Der nächste Schritt auf dem Weg der Angstbewältigung sei zu schauen, auf welchem Weg man einen Zugang zur Angst bzw. dem damit verbundenen Thema finden könne. „Man sollte versuchen, die Botschaften, die uns die Angst vermittelt, zu hinterfragen“, rät Moser. Dabei geht es darum, die Angst nicht zu unterdrücken, sondern zu entschlüsseln: Welche Gedanken und Gefühle liegen hier zugrunde? Welche negativen Gedanken erkenne ich?

Um der Ursache für die persönliche Angst auf die Spur zu kommen, ist ein Rückblick auf die eigene Vergangenheit unabdingbar: „50 Prozent der Ängste werden im Kindesalter angelegt“, sagt Majda Moser. „Das Allerwichtigste ist, hinzuschauen und die Lebensgeschichte aufzuarbeiten. Solange wir dies nicht tun, können wir unsere Ängste nicht erkennen und bewältigen, weil wir nicht sehen, wozu uns unsere Ängste gedient haben.“

Zudem sollte der Betroffene versuchen, diese Muster zu lösen und so den Prozess der Selbstabwertung zu unterbrechen. Das klingt nicht so leicht, ist aber erlernbar. Majda Moser rät in diesem Zusammenhang zu mentalen und

Gleiches mit Gleichem ersetzen

Die Plastische Chirurgie ermöglicht die Wiederherstellung der weiblichen Brust mit eigenem Gewebe.

Wenn eine Brust aufgrund einer Brustkrebs-Diagnose entfernt werden muss, steht für die Rekonstruktion eine Reihe modernster (z. B. mikrochirurgischer) Operationen zur Auswahl. Sie reichen vom Silikonimplantat über die Verwendung von Eigengewebe von Rücken, Bauch, Gesäß oder Oberschenkel bis zur Eigenfetttransplantation.

Die Wiederherstellung kann unmittelbar nach der Brustentfernung oder Monate bis Jahre danach erfolgen. Oft ist bereits die Aussicht auf eine Wiederherstellung während der noch andauernden onko-



BILD: SN/KH BARMHERZIG BRÜDER

logischen Therapie ein wesentlicher Faktor für das Wohlbefinden der Patientinnen.

Körpereigenes Gewebe für eine gute Ästhetik

Ziel ist ein ästhetisch höchst anspruchsvolles Ergebnis. Prim. Prof. Dr. Gottfried Wechselberger, Vorstand der Abtei-

lung für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, erklärt: „Insbesondere die Brustrekonstruktion mit körpereigenem Gewebe ermöglicht ein ästhetisch höchst anspruchsvolles Ergebnis nach Tumoroperationen von einer oder beiden Brüsten.“

Im Bundesland Salzburg ist die Abteilung für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Salzburg die einzige allgemein öffentliche Abteilung, in der das gesamte Spektrum der Brustwiederherstellung durchgeführt wird.

Information & Terminvereinbarung

Abteilung für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Kajetanerplatz 1, 5010 Salzburg
Tel.: 0662 / 8088-33502
WWW.BARMHERZIGE-BRUEDER.AT



ANZEIGE

Hilfe mit Herz: Unterstützung für daheim

Die mobilen Dienste der Caritas Salzburg ermöglichen es, im Alter oder bei einer schweren Erkrankung in vertrauter Umgebung zu bleiben.

Ob Haushaltshilfe, Hauskrankenpflege oder die mobilen Palliativteams der Caritas: Qualifiziertes Fachpersonal berät, pflegt und betreut je nach persönlicher Lebenslage. Dabei steht der Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen im Mittelpunkt.

Die Haushaltshilfe unterstützt bei der Haushaltsführung und ermöglicht so den selbstständigen Verbleib im



Qualifizierte Unterstützung der Caritas.

BILD: SN/CARITAS/WILDBILD

eigenen Zuhause. Zu den Leistungen gehören etwa Einkäufen, Unterstützung bei der Körperpflege oder Begleitung zu Ämtern.

Die Hauskrankenpflege richtet sich an Menschen, die aufgrund einer Krankheit oder Behinderung pflegerische Be-

treuung brauchen. Die Caritas-Mitarbeiter übernehmen die Verabreichung von Injektionen, Verbandwechsel oder Körperpflege.

Die Begleitung von schwer kranken und sterbenden Menschen und deren Angehörigen übernehmen die mobilen Pal-

liativteams. Die Schmerz- und Symptombehandlung, aber auch die ganzheitliche Betreuung der Patienten stehen im Mittelpunkt, damit Lebensqualität und Selbstbestimmtheit von Patienten und Angehörigen erhalten bleiben.

Information & Kontakt

Caritas Salzburg

Friedensstr. 7
5020 Salzburg
Tel.: 05-1760-0
WWW.CARITAS-SALZBURG.AT

Caritas

ANZEIGE

körperlichen Achtsamkeitsübungen. In ihrem aktuellen Buch „Angst? Mit Achtsamkeit zu neuem Mut“ verrät die Expertin, wie man mit belastenden Ängsten umgeht, wie man Situationen trotz Angstgefühlen in den Griff bekommt. Zudem erklärt sie verschiedene Übungen und Methoden, die die eigene Körperwahrnehmung und Achtsamkeit stärken, um den Ängsten mit neuem Mut gegenüberzutreten. „Manchmal kann schon eine bewusste Atemübung helfen, den Körper kurzfristig zu entspannen und so eine Situation mit mehr Abstand oder Ruhe betrachten zu können“, erklärt Moser.

Bei der Angstbewältigung kann es auch helfen, die Angst deutlich zu benennen, die Angst Moser: „Ich kann beispielsweise ganz laut sagen: ‚Ich habe Angst!‘ Mit dem Aussprechen der Angst unterbrechen wir



Ängste können den Schlaf rauben. Dann ist es Zeit, sich Hilfe zu holen.

BILD: SN/SHUTTERSTOCK/AMENIC

die Angstspirale und können uns den eigenen Körper wieder bewusst machen.“ Auch in einer konkreten Angstsituation rät die Expertin, den Blick auf die Atmung zu richten: „Wir müssen uns bewusst machen, wie wir gerade atmen: Hier auf vier einatmen

und auf acht ausatmen und mitzählen. Beim Ausatmen müssen wir die Angst mitschicken, sozusagen die Angst ausatmen.“

Die Mühe des Bewältigungsprozesses lohne sich allemal. „Denn wenn man der Angst ins Gesicht sieht, sich ihr stellt

und sie bewältigt, kann man daraus viel Lebensenergie und Lebensfreude ziehen.“

Tipp: „Angst? Mit Achtsamkeit zu neuem Mut“ von Mag. Majda Moser. maudrich 2019. 144 Seiten, 19,90 Euro, ISBN 978-3-99002-101-9.

„Der Körper vergisst nichts“

Ängste können zu einer enormen Belastung werden und uns sogar krank machen.

SN: Wie kann sich (unterdrückte) Angst körperlich bemerkbar machen?

Moser: Nach der bioenergetischen Lehre speichert der Körper alles, was uns im Leben widerfährt, bindegewebsmäßig ab – das heißt, der Körper vergisst nichts. Wenn wir als Kinder Angst vor der Schularbeit hatten und uns mit Übelkeit ausgedrückt haben, ist das abgespeichert als Rettungsanker. Wenn wir nun in eine Angstsituation kommen, holt sich der Körper wieder diesen Rettungsanker und reagiert mit demselben Symptom.

SN: Ist die unreelle Angst die gefährlichere Angst?

Ängste, die wir uns bewusst

machen können – z. B. vor Spinnen –, können wir leichter lösen. Hingegen versetzt uns die Angst, die plötzlich ohne Grund hochkommt, in eine Situation hohen Stresses. Dieser Stress macht uns krank, daraus können u. a. Panikattacken, Herzrasen oder gar Todesängste entstehen.

SN: Angst schadet also physisch und psychisch?

Durch die ständige Anspannung bekommen die Organe weniger Energie. Das kann Krankheiten begünstigen.

Zur Person

Mag. Majda Moser ist Mediatorin, Achtsamkeitstrainerin und Lebens- und Sozialberaterin.



BILD: SN/DOMINIK HAM



BILD: SN/SHUTTERSTOCK - GOODLUZ

Adressverzeichnis

Übersicht.

Zahlreiche Hilfsdienste und Organisationen unterstützen Menschen mit Rat und Tat. Im Anhang finden Sie eine Auswahl an Aktivitäten im Alter, Beratungsstellen und Pflegezentren.

Salzburg-Stadt	Seite 30
Flachgau	Seite 31
Tennengau	Seite 31
Pongau	Seite 32
Pinzgau	Seite 32
Lungau	Seite 33
Oberösterreich	Seite 33
Wien	Seite 34
Steiermark	Seite 34
Bayern	Seite 34
Krankenhäuser	Seite 34

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN. SEIT 1907.

Ihre Ohren in besten Händen.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren kostenlosen **Beratungstermin** unter ☎ **00800 8001 8001**

Neuroth: Über 135 x in Österreich
Vertragspartner aller Krankenkassen

WWW.NEUROTH.COM

// HÖRGERÄTE
// HÖRBERATUNG
// GEHÖRSCHUTZ