Angst lass nach!
Deine 7 Schritte gegen die Angst.

Zellenkarussell

Angst lass nach!

MIT DER DIAGNOSE KOMMT DIE ANGST

Mit der Diagnose kommt die Angst.

Krebspatienten wissen das, denn mit dem Moment der Krebsdiagnose sind sie da: die Ängste. Sie kommen wie aus dem Nichts angeflogen, ohne Vorwarnung und nehmen uns die Luft zum Atmen.

Da du das sicher – leider - schon erlebt hast und ich es ebenfalls sehr gut kenne, dachte ich, es ist gut, sich einmal ausführlicher dieses Themas anzunehmen und mich mit dem "Phänomen" der Angst, und vor allem dessen Bewältigungsstrategien zu befassen.

Den letzten Impuls gab das sehr eindeutige Ergebnis einer kleinen Umfrage mit der Überschrift: "Was sind deine aktuellen Herausforderungen?"
Dabei kam heraus kam, dass **"der Umgang mit meinen Ängsten"** (mit insgesamt 46 Stimmen) klar auf dem **ersten Platz** landete, auf **Platz zwei: "Die Verarbeitung meiner Diagnose"** (mit 21 Stimmen) und den **3. Platz** teilten sich: **"Der Umgang mit den Nachwirkungen der Chemotherapie"** und **"Die formellen Herausforderungen (Krankenkasse, Rentenversicherung, Versicherung etc.)"** (mit jeweils 11 Stimmen).

Unter dem Titel "**Angst lass nach!"** findest du daher:

1. Den ausführlichen Beitrag in meinem (Nella Rausch, mein Name ;-)) Blog "Zellenkarussell" https://www.zellenkarussell.de - **"Angst lass nach!"** und
2. Die folgenden **„7 Schritte gegen die Angst“** mit Erklärungen und Übungen für dich. **-> Los geht´s!**
3.

Viel Erfolg mit der Umsetzung und alles, alles Gute!
Deine Nella

Zellenkarussell

Einleitung

ANGST LASS NACH!
ANGST. PANIK. PANIKATTACKE

Wie äußern sich Ängste?

„Angst ist ein ungerichteter Gefühlszustand, der eine unbestimmte Bedrohung signalisiert. Charakteristisch für die Angst ist, dass sie sich auf eine unbestimmte Situation bezieht.

Im medizinischen Sinn sind Gefühle psychophysiologische Prozesse, die auf der Basis von Körperwahrnehmungen entstehen, die im Zentralen Nervensystem (ZNS) interpretiert werden und in das Bewusstsein einfließen.“

Symptome können unter anderem sein: Unruhe, Herzrasen, gesteigerte Atemsequenz, Schwitzen, Angespanntheit, Muskelverspannungen, Übelkeit, Zittern, aber auch Denk- und Wahrnehmungsstörungen, erhöhte Blasen- und Darmtätigkeit und Unsicherheit sowie Panik.

Wenn die Symptome der Angst ohne Grund oder durch einen inadäquaten (nicht passenden) Reiz auftreten, spricht man von einer **Angststörung**, die unbedingt behandelt werden sollte.

Habe hier keine Scheu, das anzusprechen, onkologische Ärztinnen und Ärzte wissen sofort, um was es geht und werden dir helfen. Auch im Erwachsenenalter sind wir noch geprägt von Sentenzen wie „Angst muss man nicht haben“ („Jungs weinen nicht“ gehört auch dazu), lass dich davon nicht abhalten, Rat zu suchen!

Du musst es nicht aushalten!

Zellenkarussell

Einleitung

ANGST LASS NACH!
ANGST. PANIK. PANIKATTACKE

Eng „verwandt“ mit der Angst ist die Panik oder die Panikattacke.

„Keine Panik bitte“ ist einer der dümmsten Sätze der Menschheitsgeschichte, denn einer Panik immanent ist ja, dass man sie nicht beeinflussen kann. Panikattacken sind Ausdruck der Angst und sind: „plötzliche und zeitlich begrenzt auftretende Alarmreaktion des Körpers mit Angst und unbewusster, unwillkürlicher Symptomatik, die jedoch ohne objektiv fassbaren Anlass auftreten.“

Symptome können unter anderem sein: Atemnot, Gefühl einer aufkommenden Ohnmacht, Hitzewallungen/Kälteschauer, Angst zu sterben, Gefühl eines Kontrollverlusts, Entfremdungserlebnisse. (Man hat das Gefühl – so beschreiben es Patienten – während einer Panikattacke die eigene Umwelt "wie durch Milchglas" wahrzunehmen.)

„Im Rahmen einer Panikstörung vermehrt auftretende Panikattacken können zum sozialen Rückzug mit Tendenz zum Bleiben in der Wohnung als sicherer Umgebung. Eine ständige Angst, es könne etwas Schlimmes passieren, wird zum Leitmotiv des Handelns.“ (Zitat DocCheck).

Hier ist es dringend angeraten, professionelle Hilfe zu suchen zum Beispiel im Rahmen einer Verhaltenstherapie. Aber das besprecht bitte alles unbedingt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Zellenkarussell

Der erste Schritt

DIE ANGST BENENNEN
ERKLÄRUNG

Erster Schritt. Die Angst benennen.

Es beginnt damit, dass du dir überlegst oder besser noch notierst, wie deine Angst aussieht. Beschreibe sie und ordne sie ein:

Also ist es:

- die Angst vor Schmerzen, den Folgen der Therapie, den Nebenwirkungen?
- die Angst vor Trennung, Verlust und Isolation (Partnerschaft, Freunde, Beruf)?
- die Angst vor dem nächsten Untersuchungsergebnis, dem nächsten Arztgespräch, der Visite?
- die Angst vor einem Rückfall, Metastasen oder einer Verschlechterung deines Krankheitsverlaufes?
- die Angst vor der Abhängigkeit von anderen Menschen, dem Verlust der Selbstständigkeit und der Lebensqualität?·
- die Angst davor, dass es schief gehen könnte, die Angst vor dem Tod?

…

Zellenkarussell

Der erste Schritt

ÜBUNG
ANGST BENENNEN

Was ist es bei dir? Wie "heißt" deine Angst?

Meine Bitte an dich: Nutze diesen Ausfüllbogen (oder ein Notizbuch, dein Tagebuch ...) und notiere dir, mit welchen Ängsten du zu kämpfen hast.
Trage hier gerne ein, was dich bewegt:

Zellenkarussell

Der zweite Schritt

KREBS MACHT ANGST ERKLÄRUNG

Zweiter Schritt. Krebs macht Angst - das ist normal.

Atme erst mal tief durch und mache dir klar, dass diese Ängste in dieser Situation kein absonderliches Phänomen sind. Alles was vorher verlässlich erschien, gut funktionierte, ist ins Wanken geraten. Deine Welt ist aus den Angeln gehoben. Zeige mir irgendjemanden, der da keine Angst hat.
Du wirst ihn nicht finden.

In diesem ersten „Gespräch mit dir selbst“, gehört es auch, zu verstehen, dass Ängste ihre Berechtigung haben. Andere, „gesunde“ Menschen haben ebenfalls Ängste.
Du bist nicht „out of order“, im Gegenteil. Denn in diesen Situationen meldet sich ein wichtiger Teil deines Gehirns, die Amygdala. Sie ist ein Teilbereich des limbischen Systems und ist – sehr verkürzt gesagt – unter anderem dafür da, in Gefahren-situationen die Ausschüttung von Botenstoffen wie Dopamin, Serotonin und Adrenalin auszulösen und uns auf Gefahren angemessen reagieren zu lassen. Das kann Flucht bedeuten oder aber Wehrhaftigkeit. Ängste sind Urinstinkte und überlebensnotwendig.

Ein Kleines "To-do" für dich. Mache dir die folgenden Erkenntnisse bewusst:

- **Meine Angst ist völlig normal.**
- **Ich bin nicht sonderbar.**
- **Anderen geht es ähnlich.**

Zellenkarussell

Der dritte Schritt

SPRICH ÜBER DEINE ÄNGSTE ERKLÄRUNG

Dritter Schritt. Sprich über deine Ängste.

Das Verbalisieren ist ein wichtiger, wenn nicht sogar der wichtigste Teil der Verarbeitung von Ängsten, aber auch für das Verarbeiten von belastenden Dingen, die bereits etwas zurückliegen.

Wer dein **Gesprächspartner** sein soll, legst natürlich du fest. Das können Freunde, Partner, Angehörige, deine Lieblingsmenschen sein, ein guter (Vertrauens)Arzt oder eine Psychologin/Psychoonkologin. Bei egal wem gilt, nimm dir Zeit und versuche so offen wie möglich zu sein.

Wenn du mit einem Arzt deine dich beängstigenden Fragen zur Diagnose oder Behandlung besprechen und ihm deine Gedanken mitteilen möchtest, dann mache dir unbedingt vorher **Notizen**.

Du kannst aber auch über deine Gefühle **schreiben** (Tagebuch, Notizbuch oder einfach in die „Tasten hauen“. Welchen Weg du wählst, entscheidest du. Logisch. Denn natürlich gibt es kein Richtig, kein Falsch, keine Matrix.

Zellenkarussell

Der dritte Schritt

ÜBUNG
SPRICH ÜBER DEINE ÄNGSTE

Deine Aufgabe hier:

Wenn du Fragen an die Ärztin/den Arzt hast, **notiere** sie dir und noch viel wichtiger: bringe **deine Fragen**, deine Beobachtungen auch an den Mann oder die Frau. Meint: Stelle sie!

Zellenkarussell

Der vierte Schritt

NEGATIVE GEDANKEN UMLEITEN ERKLÄRUNG

Vierter Schritt. Negative Gedanken umleiten.

„Shit in, shit out“: Du erinnerst dich an meine Geschichte über den Podcastprofi (Beitrag „Angst lass nach!“ im Zellenkarussell)? Gut, dann weißt du, was ich damit meine. Wir nähren unsere Seele mit unseren Gedanken und sehen leider oft nur die negativen Dinge, setzen keine Filter ein, die die schädliche, gedankliche Geräuschkulisse eindämmen könnten.

Es beginnt mit der **Wahrnehmung**, geht dann über das **Denken** (Urteilen) zum **Fühlen** und schließlich zum **Handeln**. Diese Kette wird in schneller Folge unbewusst ausgelöst. Jeder deiner Gedanken initiiert Prozesse im Körper. Das solltest du dir bewusst machen. Gute Gedanken schütten zum Beispiel Glückshormon wie Oxytocin und DHEA aus. Negative Gedanken dagegen Cortisol, das nach und nach deine Organe angreift. Ich übertreibe jetzt wahrscheinlich, aber manchmal „vergiften“ wir uns tatsächlich selbst.

Der Tipp: Versuche gedanklich nicht weiter die "innere Kellertreppe" herunter zu gehen, sondern veranlasse einen **Gedankenstopp**. Lenke die negativen in positive Gedanken (Reframing: Umdeutung) und **durchbrich alte Verhaltensmuster**, tue etwas ganz Neues, überrasche dich selbst oder lenke dich schlicht einfach mal ab: Höre Musik, gehe spazieren, triff dich mit Freunden (Zoomen oder Skypen geht natürlich auch). Überlege dir Dinge, die dir gut tun.

Zellenkarussell

Der vierte Schritt

ÜBUNG
NEGATIVE GEDANKEN UMLEITEN

Meine Bitte an dich:

Beobachte deine Gedankengänge, und leite sie bewusst um, wenn du merkst, du läufst die "innere Kellertreppe" runter, **lenke dich ab.** Zum Beispiel mit:
Malen, Aufräumen, Bilder sortieren, Sudoku, Rätseln, Stricken, Puzzeln, Kochen ...
(Siehe auch unten unter Schritt sechs). **Sammle hier deine Ideen:**

Zellenkarussell

Der fünfte Schritt

RESSOURCEN UND KRAFTQUELLEN ERKLÄRUNG

Fünfter Schritt. Ressourcenliste und Kraftquellen.

Du bist mehr als die Krankheit! Was sind deine Stärken, deine Ressourcen? Vielleicht ist es:

- die Fähigkeit, Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen, deine Art zu kommunizieren, Menschen zu motivieren.
- Oder deine schnelle Auffassungsgabe, deine körperlichen Reserven durch deine Sportlichkeit, deine Flexibilität, dich schnell auf neue Situationen einzustellen, Dingen eine Struktur zu geben.
- Oder bist du ein guter Analyst, ein guter Zuhörer und Berater für deine Freunde, deinen Partner, deine Partnerin (und bitte lest diese Aufzählungen bitte mit eurer gegenderten Brille.)
- Dann könnte es dein wunderbarer Humor sein, deine Energie, deine Lebenslust und deine Neugierde.
- Schließlich deine Fähigkeit, Liebe zu geben, deine Kreativität, dein Glaube (an was auch immer) und, und, und.

Kraftquellen können sein: die Natur, die Musik, Spaziergänge, Yoga, Achtsamkeitstraining, Meditation, Qigong, Sport, Mode, „Sich-schön-machen“, Kochen, dein Garten, dein Balkon, deine Tiere, Kuscheln mit deinem Partner, Massagen, ein Ausflug, ein Tapetenwechsel etc.

Zellenkarussell

Der fünfte Schritt

ÜBUNG
RESSOURCEN UND KRAFTQUELLEN

Deine Aufgabe hier:

Notiere dir deine **Ressourcen**, deine **Stärken** und deine **Kraftquellen** und: nimm dir diese Liste immer wieder zur Hand, lese sie dir selbst vor, wie ein kleines Mantra. **Aber vor allem: Setze deine Ressourcen und deine Kraftquellen ein!**

Zellenkarussell

Der sechste Schritt

KRISEN- UND NOTFALLPLAN ERKLÄRUNG

Sechster Schritt. Der Krisen- und Notfallplan.

Das Prinzip, das hinter dem Aufstellen eines Krisen- oder Notfallplanes steckt, ist, das innere Gedankenkarussell zu verlassen und die Konzentration nach außen zu lenken.

Das Denken und Fühlen sind durcheinander, alles dreht sich und konzentriert sich auf die fatalistische „Alles-oder-Nichts"-Einstellung. Um die Balance zwischen Innen und Außen wiederherzustellen, hilft es, den Fokus mehr nach außen zu richten, die Welt um dich herum ins Bewusstsein zu holen.

Gerade in der Nacht geben wir uns der Kraft der eigenen, quälenden Gedanken hin. Einsetzen kannst du deinen Notfallplan immer dann, wenn du merkst, dass deine „Innenwelt" die Regie übernimmt.

Am besten ist, du teilst deine „Maßnahmen" oder „Aktionen" – wichtig ist das Tun, nicht das Denken – in **nachts**, **abends** und **tagsüber** auf.

Zellenkarussell

Der sechste Schritt

KRISEN- UND NOTFALLPLAN ERKLÄRUNG

Sechster Schritt. Beispiel - Krisen- und Notfallplan.

Nachts: ich mache mir meinen Lieblingstee, eine heiße Milch.

Abends: Ich schaue mir eine Folge meiner Lieblingsserie an, höre ein Hörbuch, das mich inhaltlich etwas fordert und meine Gedanken in eine andere Richtung bringt, ich löse ein Rätsel/Sudoku, räume die Küche auf, ich nehme eine Dusche (heiß/kalt), mache mir eine Wärmflasche.

Tagsüber: Ablenken, ablenken, ablenken.

- ·Wenn dir Düfte helfen, setze Kaffeeduft, Gewürze oder Duftöle ein. Manche empfehlen auch den Einsatz von sog. „Rescue"-Tropfen, die du einnehmen oder auf deine Schläfen und deine Handgelenke geben kannst. Chinesisches Pflanzenöl gehört auch dazu. Probiere es aus, wenn du magst.
- Sich mit Freunden treffen, zum Spaziergang verabreden.·
- Packe mal wieder dein Musikinstrument aus, wenn du eins hast oder lerne eins zu spielen.·
- Malen, schreiben, singen.
- Ideen entwickeln, die dir den Alltag erleichtern (Kinderbetreuung, Hausaufgaben-unterstützung, Verstärkung suchen, die dir deine Einkäufe erleichtert (z. B. Getränke) ...

Zellenkarussell

Der sechste Schritt

ÜBUNG
KRISEN- UND NOTFALLPLAN

Deine Aufgabe hier:

Erstelle deinen eigenen Notfallplan. Beginne mit **nachts**, dann notiere dir "Aktionen" für **abends** und schließlich welche für **tagsüber:**

Zellenkarussell

Der siebte Schritt

RAUS, AUS DER PANIKFALLE ERKLÄRUNG

Siebter Schritt. Raus, aus der Panikfalle.

Eine gute Technik ist die „5-4-3-2-1-Übung“ nach Yvonne Dolan. Sie ist so angelegt, dass du dich voll auf das „Hier und Jetzt“, auf die Gegenwart konzentrierst. Sie kann übrigens auch eine gute Einschlafhilfe sein: „Schäfchen zählen“ mal anders.

Du kannst diese Übung mit geöffneten oder später mit geschlossenen Augen machen. Schön ist, wenn du eine für dich angenehme Position einnimmst und/oder dir ein kuscheliges Plätzchen suchst. Das hilft, den Effekt zu verstärken, ist aber nicht zwingend notwendig. Du beginnst mit geöffneten Augen.
a) Richte den Blick auf einen Punkt im Raum (kann auch ein Platz draußen sein) und zähle nacheinander – laut oder in Gedanken – fünf Dinge auf, die du siehst (z.B.: „ich sehe die Gardine“).
b) Dann fünf Dinge, die du hörst (z.B. „ich höre, einen Vogel zwitschern“), und schließlich
c) fünf Dinge, die du spürst (z.B. „ich spüre das kuschelige Kissen in meinem Rücken“).
Diese drei Aufzählungen gehst du ein erneutes Mal – mit anderen Sichtpunkten/ Gegenständen, Geräuschen, spürbaren Dingen – durch und reduzierst die Anzahl immer um eine Sache. Bis du schließlich bei ‚Eins‘ angelangt bist.

Wenn du magst, beginne von vorn.

Zellenkarussell

Der siebte Schritt

RAUS, AUS DER PANIKFALLE
UMSETZUNG/TIPP

Siebter Schritt. Raus, aus der Panikfalle.

Bei der Umsetzung dieser Übung gibt es kein Richtig oder Falsch. Wenn du zum Beispiel immer wieder dieselben Dinge benennst, so ist das genau deine derzeitige Wahrnehmung. Verzählen oder Abschweifen mit den Gedanken ist auch kein Problem. Mache einfach da weiter, wo du gerade stehengeblieben bist.

Mein Tipp für die Umsetzung: Du kannst diese Übung schon vor der Panik trainieren, so fällt es dir leichter sie anzuwenden, wenn eine Paniksituation tatsächlich heranrollt. Denn wie oben erwähnt, eignet sie sich auch, um mehr zur Ruhe zu kommen oder einzuschlafen.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung meiner 7 Schritte und hoffe sehr, dass ich helfen konnte.

Herzlichst, deine Nella

Zellenkarussell