

Ich habe panische Angst vor der Fahrt mit dem Sessellift

03.03.2011 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

Ulla Eggenschwiler, lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie,
erschieden in der NLZ und seinen Regionalausgaben am 03. März 2011

Frage

Ich (w., 64) habe immer mehr Angst vor dem Fahren mit einem Sessellift. Ich werde schweissnass, und mir wird schwindlig im Kopf. Ich habe das Gefühl, mich übergeben zu müssen. Wenn ich oben ankomme, habe ich starken Schluckauf. Ich brauche dann so 30 Minuten, bis ich wieder klar im Kopf bin. Da ich gerne in den Bergen wandere, beschäftigt mich das Problem sehr. Früher kannte ich die Angst nicht. Was kann ich gegen diese Angst tun? Gibt es ein Medikament dagegen?

Antwort

Ihre Frage ist kurz und klar umrissen. So isoliert betrachtet leiden Sie an einer spezifischen Phobie, das heisst einer Angst in der speziellen Situation „fahren mit einem Sessellift“. Diese Situation ist für sie stressbeladen und löst bei Ihnen Panik aus. Ihr Organismus steht unter extremer Spannung, das vegetative Nervensystem spielt verrückt, Sie fühlen sich hilflos und ausgeliefert. Und das geschieht bezeichnenderweise ohne objektive Bedrohung oder Gefahr.

Was tun?

Ob Lebenskrisen oder tief liegende Konflikte bei einer spezifischen Phobie eine Rolle spielen, sei dahingestellt und wird in Fachkreisen kontrovers diskutiert.

- Sie könnten die angstausslösende Situation vermeiden und nicht mehr Sessellift fahren. Das wäre jedoch eine unbefriedigende Lösung, die Sie verunsichert und einschränkt und ist deshalb wohl keine Lösung.
- Sie könnten Medikamente einnehmen, die beruhigen und angstlösend wirken. Solche Medikamente sind allerdings nur unter ärztlicher Begleitung mit strenger Indikation angezeigt und in ihrem Fall kaum angebracht, vor allem wenn Sie in den Bergen unterwegs sind.
- Sie können sich dieser Angst stellen und sich gleichsam an die angstausslösende Situation gewöhnen. Das erfolgt in einzelnen Teilschritten: Hilfreich ist das Einsetzen einer Entspannungstechnik. Erlernen Sie eine Entspannungsmethode, die Sie gezielt und schnell in der Angst auslösenden Situation anwenden. Geeignet etwa ist die "Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson", die als Text und CD im Handel ist oder auch autogenes Training.

Identifizieren Sie ihre Gedankenabläufe: Katastrophenvorstellungen, Selbstanschuldigungen und Verzweiflung sind hinderlich. Suchen Sie für sich einen aufbauenden, Zuspruch spendenden Leitsatz (etwa: "Die Sesselbahn ist sicher, es sind schon Tausende Leute mit ihr sicher gefahren"), den Sie in der kritischen Situation abrufen. In einem weiteren Schritt begeben Sie sich in Ihrer Vorstellung immer wieder in einen Sessellift, entspannt, mit ihrem persönlichen Leitsatz. So gewöhnen Sie sich an die Situation und die unangenehmen Empfindungen werden abflauen. Und zu guter letzt: Fahren Sie tatsächlich mit dem Sessellift, entspannt und positiv denkend.

Es ist nicht ganz einfach, die aufgezählten Hinweise und Ratschläge in Eigenregie umzusetzen. Sie müssen eine grosse Motivation, Zeit, Ausdauer und Überwindung aufbringen. Wagen sie sich daran, eventuell mit Unterstützung eines Selbsthilfeprogramms in Buchform oder mit einer Verhaltenstherapie bei einer Fachperson. tiert.