

Selbsthilfe bei Angststörungen und Panikattacken

Interview mit Sabine Gapp-Bauß

Als Hypnosetherapeutin kam Dr. Sabine Gapp-Bauß in Kontakt mit Menschen, die seit Jahren vergeblich versucht hatten, aus ihren chronischen Depressionen, schweren Angst- und Panikstörungen – vielfach infolge traumatischer Vorerfahrungen – herauszukommen. Dies inspirierte sie dazu, fundierte ganzheitliche Konzepte für die Selbsthilfe von Betroffenen zu formulieren. Nach ihrem 2015 veröffentlichten Bestseller über die Selbsthilfe bei Depression und Burn-out („Depression und Burn-out überwinden. Ihr roter Faden aus der Krise: Die wirksamsten Selbsthilfestrategien“), liegt nun ihr Buch: „Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden. So funktioniert effektive Selbsthilfe“ vor. Die Autorin widmet sich der Verbreitung dieses Wissens in Vorträgen für Fachleute und Betroffene, in Institutionen und Kliniken und insbesondere in der Lehrerfortbildung.

Warum haben Sie nach Ihrem Bestseller über Selbsthilfe bei Depression ein Buch zum Thema Selbsthilfe bei Angststörungen und Panikattacken geschrieben?

Das Thema Hilfe zur Selbsthilfe zieht sich



Dr. med. Sabine Gapp-Bauß, Ärztin für Naturheilverfahren © Sabine Gapp-Bauß

eigentlich durch mein ganzes Leben, da ich mich schon als junge Frau sehr durchs Leben kämpfen musste und meinen Weg erst über viele Umwege gefunden habe. Das Durchstehen schwerer Krisen gehörte auch dazu. Sie waren immer auch mit sehr viel Angst und Panik verbunden. Ich „samle“ sozusagen schon mein Leben lang Ressourcen, die gut funktionieren, und davon haben unter anderem meine Patienten, die mich mit schweren seelischen und körperlichen Erkrankungen in der Praxis aufgesucht haben, profitiert. Inzwischen habe ich die Einstellung: Egal, was kommen mag, irgendetwas wird mir einfallen, damit es mir besser geht, und irgendwie gibt es immer einen gangbaren Weg.

Auch hat mich schon immer gestört, dass Menschen keine Systematik an die Hand bekommen, wie sie im Falle von seelischen Ausnahmezuständen ganz praktisch vorgehen können. Der eine empfiehlt

Entspannung, der andere Sport oder Ablenkung. Den Maßnahmen fehlen „Hand und Fuß“. Wer die neurobiologischen Mechanismen kennt, die Angst und Panik zugrunde liegen, kann sehr gezielt etwas Sinnvolles tun. Und noch etwas hat mich dazu bewegt: Menschen „wissen“ zwar schon eine ganze Menge, aber sie bekommen keinen gefühlsmäßigen Zugang zu diesem Wissen und zu sich selbst. Ich sehe mich – in meinen Büchern und auch in Gesprächen mit Patienten – als Brückenbauerin, die Menschen hilft, sich selbst wirklich zu verstehen. Ich zeige Wege auf, wie jeder ganz individuell seinen ganz eigenen Zugang zu sich selbst finden kann. Das ist für viele gar nicht so einfach. Sie tun zwar eine ganze Menge für sich selbst, aber es erreicht sie in ihrer Seele nicht wirklich. Das ist oft auch der Grund, warum die besten Maßnahmen nicht „greifen“. Oftmals stecken auch traumatische Vorerfahrungen hinter hartnäckigen Ängsten, mit denen man gezielt umgehen muss. Wer versteht, warum manchmal ganz absurde Ängste „getriggert“ werden, kann mit sich in ein heilsames Selbstgespräch gehen und die Situation entschärfen.

Was unterscheidet Ihr Buch von anderen Büchern über Ängste?

Ich glaube, es ist meine grundsätzliche Art, wie ich Therapie verstehe, nämlich immer als ein zutiefst empathisches „Mitgehen“ mit demjenigen, der ein Problem hat, und die Zuversicht, dass man das Problem lösen oder zumindest damit umgehen lernen kann. Diese Zuversicht kann ich deshalb

vermitteln und, wenn es notwendig ist, auch wissenschaftlich untermauern, da ich selbst durch vieles durchgegangen bin und viele Methoden auf „Tauglichkeit“ überprüft habe. Ich glaube deshalb nicht mehr an *eine* Methode, die heilt, sondern an ein Bündel heilsamer Maßnahmen, die man für jedes Individuum finden muss. Vor allem aber bin ich davon überzeugt, dass die Betroffenen sie selbst finden, wenn sie ein paar Anregungen dazu bekommen und lernen, sich selbst zu verstehen. Diese Zuversicht rüberzubringen, darum geht es mir vor allem.

Wie genau haben Sie Ihr Buch strukturiert?

Im ersten Teil beschreibe ich die neurobiologischen Schaltstellen, die der Angst den Boden bereiten. Dabei hat das limbische System eine zentrale Rolle. Es ist unser emotionales Gehirn bzw. unsere Gefahrenzentrale, die die ganze Alarmkaskade in Gang setzt, im Körper verteilt und unsere Emotionen in Wallung bringt. Wenn man verstanden hat, wie wichtig dabei ein kraftvolles, geerdetes Körpergefühl ist, kann man eine Menge lustvoller Anwendungen und Übungen nutzen, um sich immer wieder stabil zu halten. Denn nur dann kann man nüchtern denken und sinnvolle Entscheidungen treffen. Oftmals sind es ganz einfache Dinge, die einem guttun. Insbesondere bestimmte Yogaübungen, ein bewusster Atem und eine bewusste Selbstbeobachtung und Erdung werden beschrieben.

Dabei ist es einerseits sinnvoll, sich selbst eine gewisse Regelmäßigkeit für ganz bestimmte Lieblingstechniken anzugewöhnen, und andererseits für Ausnahmestände ein Repertoire an Notfallmaßnahmen zu haben. Manche Menschen müssen sich dabei auf bestimmte körperliche Probleme besonders konzentrieren. Ich habe hier

die häufigsten Symptomenkomplexe im Zusammenhang mit Angst und Panik angesprochen und Vorschläge gemacht, wie man ganz konkret damit umgehen kann, zum Beispiel mit Schwindel, Tinnitus, Herzrasen, Schlafstörungen ...

Als Ärztin für Naturheilverfahren mit einem ganzheitlichen Ansatz bin ich der Meinung, dass man sich gleichzeitig um die körperlichen Symptome kümmern und einen liebevollen seelischen Kontakt zu sich selbst herstellen muss. Die gefühlsmäßige Hinwendung ist so besonders wichtig. Sie fällt vielen Betroffenen schwer, da sie es nicht gewöhnt sind, sich selbst ernst zu nehmen, anzunehmen und etwas freundlich für sich zu tun. Aber man kann es lernen, wenn man sein eigenes „Unvermögen“ versteht und akzeptiert. Im Weiteren nehme ich zu bestimmten Angstformen Stellung und stelle das Thema Angst in einen größeren gesellschaftlichen Zusammenhang.

Gibt es einen höheren Sinn für Ihr Buch?

Mein Anliegen ist – und das ist das Ergebnis meiner eigenen Erfahrungen und den vielen Behandlungen von Menschen in Krisen –, aufzuzeigen, dass seelisches Leid und gerade auch Angst und Panik sehr markante Aufrufe dazu sind, den Umgang mit sich selbst und dem eigenen Leben bewusst in die Hand zu nehmen. Wer zum Beispiel mit Übungen, Wasseranwendungen oder heilsamen Gewohnheiten sein Vegetativum stärkt, der stärkt sein limbisches System, die eigene körperliche Verfassung, die geistige Klarheit und das Ich-Gefühl ganz immens. Hier findet die Angst oder Panik nicht so schnell einen „Aufhänger“. Wer nicht mehr nur im eigenen angstvollen Ich gefangen ist, kann auch wieder in die Welt hinausschauen und an der Welt aktiv teilnehmen. Krebserkrankungen habe ich in meiner Arbeit ebenfalls immer als

einen äußerst zwingenden „Auftrag“ der Seele erlebt, sich um sich selbst intensiv zu kümmern und zu erkennen, was dem eigenen Leben gemäß ist. Ich habe viele Menschen dabei begleitet, die Angst in eine heilsame Herausforderung zu verwandeln und dabei zu wachsen.

Ich selbst habe mir angewöhnt, alles Schwierige, was mir in meinem Leben begegnet, als Aufforderung und Herausforderung anzunehmen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Einstellung oft den entscheidenden Energieschub gibt, um wieder in die eigene Kraft zu kommen und das Lebensruder wieder in die Hand zu nehmen. Dass das auch eine tiefe Freude bedeuten kann, davon wollte ich in meinem Buch erzählen. Ich hoffe, dass viele Leser, ähnlich wie bei meinem Depressionsbuch, daraus Kraft schöpfen können.



Gapp-Bauß S. Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden: So funktioniert effektive Selbsthilfe. Erschienen im Jahr 2019 im VAK-Verlag, 328 Seiten. Preis: 19,90 € (broschiert, ISBN: 978-3867312226