

„Es ist okay“

Fachausschuss Freie widmet sich dem Umgang mit Ängsten und Druck – Hilfreicher Workshop mit Kerstin Pleyer

Oft tauchen sie auf, wenn wir zur Ruhe kommen: das Gefühl überfordert zu sein oder finanzielle Existenzängste. Sorgen lassen uns nicht einschlafen, Gedankenspiralen drehen ihre Runden und rauben uns Energie. Die Brust wird eng, das Atmen fällt schwerer, der Puls steigt. „Es ist okay Angst zu haben, ich muss nicht immer funktionieren“, war eine der überraschendsten und wichtigsten Botschaften von Kerstin Pleyer, die auf Einladung des Fachausschuss Freie Mitte Juli einen Online-Workshop „Mit Angst umgehen lernen – Lebensqualität gewinnen“ hielt.

Pleyer arbeitet als freie Journalistin, hat sich unter anderem zur psychologischen Beraterin weitergebildet und wusste, wovon sie sprach. Angstzustände zu erleben ist ihr nicht fremd, ein weiterer Pluspunkt war der bewusst klein gehaltene Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. So gab es genug Raum für den persönlichen Austausch. Mutig erzählten die virtuell Versammelten von ihren Erlebnissen, was einen ersten heilsamen Effekt hatte, wie man ihn beispielsweise von Selbsthilfegruppen kennt: Ich bin nicht allein, anderen geht es ähnlich.

Zulassen statt verdrängen

Ängste könne man nicht dauerhaft verdrängen, daher sei ein erster wichtiger Schritt, diese in aufkommenden Momenten zu akzeptieren – so seltsam sich das anhören mag. „Der Weg führt durch die Angst, um sie hinter sich zu lassen. Durch Widerstand verschlimmern sich die Symptome“, machte Pleyer klar. In akuten Fällen helfen Griffen in den „Erste-Hilfe-Kasten“. Wer es in Stresssituationen schafft, bewusst seine Atmung zu kontrollieren, vertreibt die Enge im Brustraum. Die Füße auf

den Boden zu stemmen oder – falls man liegt – in die Matratze zu drücken hilft sich zu „erden“. „Aus dem Kopf in den Körper“, drückte es Pleyer aus.

Jemanden zu berühren kann ebenso beruhigen. Was einfach so daher gesagt klingt, kann und muss man tatsächlich üben. Je nachdem wie stark die Angst ist, wird es anfangs mehr oder weniger gelingen, ihr auf diese Weise zu begegnen. Einen bewussten Umgang mit ihr zu erlernen ist ein Marathon und kein Sprint. Ein wichtiges Hilfsmittel kann das „Angsttagebuch“ sein, um Auslöser zu ergründen. Triggern bestimmte Situationen oder sind es Menschen aus dem Umfeld? Sind es reale oder inszenierte Ängste, habe ich sie eventuell von anderen übernommen? Kurz gesagt: Recherche in eigener Sache, auch um im Alltag und Beruf Grenzen setzen zu können.

Nicht immer gelingt es im Alleingang, Ängste und andere psychische Leiden zu überwinden. Dann ist professionelle Hil-



Standfest am Abgrund: „Der Weg führt durch die Angst“, macht Kerstin Pleyer Mut zur Konfrontation. Foto: ala

fe unerlässlich: Hausärzte, Therapeuten, Selbsthilfegruppen oder die Helpline von Netzwerk Recherche (siehe Kasten) sind erste Anlaufstellen.

Kraftquellen erschließen

Im hektischen und oft herausfordernden Alltag geht es viel zu oft unter, sich selbst etwas Gutes zu tun, Kraft zu tanken. Pleyer mahnte aktive Selbstfürsorge an, sei es ein Spaziergang durch die Natur, gärtnern, sich künstlerisch austoben, Freunde treffen, Sport machen. „Bewegung ist wichtig, wenn die Seele leidet.“ Dann bauen sich auch Stresshormone ab. Ja, die Referentin präsentierte keine völlig neuen Ansätze, um Angstzuständen zu begegnen. Das musste sie auch gar nicht. Ziel war es, erste gangbare Schritte aufzuzeigen und ein Gefühl der Verbundenheit herzustellen. Das ist gelungen.

Jens Brehl

Wo es Hilfe gibt

Noch im Aufbau befindet sich die Helpline von Netzwerk Recherche, die auch der DJV-Bundesverband unterstützt. Eine Telefonberatung speziell für Journalistinnen und Journalisten entsteht unter <https://netzwerkrecherche.org/helpline/>. Wenn die Gedanken darum kreisen, sich das Leben zu nehmen, sprechen Sie mit Freunden und Familie darüber. Hilfe bietet auch die Telefonseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de/>. Sie ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222. Auch eine Beratung per Mail ist möglich. Eine Liste mit bundesweiten Hilfsstellen hat die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention zusammengestellt unter www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote/