



Jennifer Shannon ist Psychotherapeutin für kognitive Verhaltenstherapie und auf die Behandlung von Ängsten spezialisiert. FOTO: SHANNON

Jennifer Shannon beschreibt, wie man sich von Ängsten und Stress befreien kann

# Strategien gegen das innere Affengeschnatter

VON CORINNA SCHINDLER

Zwölf Millionen Deutsche leiden unter Panikattacken. Angststörungen zählen neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Schweißnasse Hände, Herzrasen, Schwindelgefühle, Atemnot: Jeder hat das schon einmal in Ausnahmesituationen erlebt. Angst als Dauerzustand schränkt jedoch das Leben massiv ein. In ihrem Buch „Lieber Kopf, wir müssen reden“ beschreibt Jennifer Shannon wie man sich von Ängsten, Sorgen und Stress befreien kann.

In den seltensten Fällen haben plötzlich auftretende Ängste körperliche Ursachen, so die Autorin. Ihre These: Vieles spielt sich ausschließlich im Kopf ab. Der Geist springt wie ein Affe von Baum zu Baum und gibt keine Ruhe. Jennifer Shannon, die auch unter Ängsten leidet, erklärt, wie wir belastende Überzeugungen aufdecken und verändern und dadurch Resilienz, Lebensqualität und Seelenfrieden finden können.

## Gedankensprünge

Unser unruhiger Geist ist der Ursprung von beharrlichen Ängsten und Sorgen. Seit Tausenden von Jahren haben Gelehrte den menschlichen Geist mit einem Affen verglichen – dem Monkey Mind – der von einem Gedanken zum anderen springt, wie ein Affe von Ast zu Ast, der nie-

mals zufrieden ist, niemals zur Ruhe kommt: „Die Sorgen hallen in unseren Köpfen wider wie Affengeschnatter. Doch eine echte Befreiung von der Last scheint sich stets außerhalb unserer Reichweite zu befinden.“

Es hilft nicht, die Ursache der Ängste zu analysieren, so ein weiterer Standpunkt: Jennifer Shannon leidet selbst seit ihrer Kindheit an Angstattacken. Alles, was sie ausprobiert hat, um den Ursachen auf die Spur zu kommen und sie zu beseitigen, erwies sich als Fehlschlag. Dann entdeckte sie das Buch Don't Panic von Reid Wilson. Er führte ihr vor Augen, dass der Grund für ihre Panikattacken nicht annähernd so wichtig war wie ih-



re Reaktion darauf. Die zahlreichen Versuche, das Problem zu beheben – analysieren, herumrätseln, sich mittels Entspannungsübungen davon befreien –, hatten die Situation in Wirklichkeit nur verschlimmert.

Alle Maßnahmen, die Angst abzubauen, sichern ihren Fortbestand, ist Jennifer Shannon überzeugt. Ängsten mit Widerstand, Vermeidungsstrategien oder Ablenkungsmanövern zu begegnen übermittelt dem Gehirn die falsche Botschaft. Solche Reaktionen heizen den Kreislauf der Ängste und Sorgen nur an, führen zu einer höheren Dosierung.

Sie sind Futter für den Affen. Es spielt keine Rolle, ob wir überzeugt sind, dass unsere persönliche Sicherheit auf dem Spiel stünde. „Wir reagieren, als bestände eine Gefahr. Wir können noch so clever sein, alles wirkt verzerrt, wenn wir es durch die Brille der Angst betrachten.“

## Unreichbare Maßstäbe

Drei Annahmen werden weltweit von angstbesessenen Menschen geteilt. Die Unfähigkeit, Ungewissheit zu ertragen: Ich muss zu hundert Prozent sicher sein. Perfektionismus: Ich darf keine Fehler machen und übertriebenes Verantwortungsbewusstsein: Ich bin für jedermanns Glück verantwortlich. Diese Annahmen beinhalten Maßstäbe, die unreichbar sind. Je mehr wir uns bemühen, unser Leben daran auszurichten, desto größer werden unsere Ängste und Sorgen und desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir die Risiken eingehen, die erforderlich sind, um ein freies Leben zu führen.

Jennifer Shannon: „Lieber Kopf, wir müssen reden“, Scorpio Verlag, 200 Seiten, 18 Euro