

Mit Bewegung gegen Angst ankämpfen

Themenabend zur **Psychischen Gesundheit** stößt auf großes Interesse. Betroffene erhalten Anleitung zu therapeutische Übungen.

Jülich. Regelmäßig lädt die Jülicher Nebenstelle des Sozialpsychiatrischen Dienstes am Gesundheitsamt Düren zu einem Themenabend rund um die Psychische Gesundheit ein, und stets gelingt es den drei Organisatoren Dipl. Sozialarbeiter Gerhard Staisch, Dipl. Sozialarbeiterin Petra Schmitz-Blankertz und Dipl. Sozialpädagogin Susanne Becker, die diesen Dienst in Jülicher vertreten, für diese Veranstaltungen hochkarätige Referenten zu gewinnen.

Im vergangenen Herbst war Thomas Hax Schoppenhorst, Pädagoge an den LVR-Landeskliniken, in Düren zu Gast und referierte zum Thema „Gesichter der Angst – Wege aus der Angst“. Groß war das allgemeine Interesse an diesem Vortrag und abschließend wurde von zahlreichen Anwesenden die Bitte an die Organisatoren herangetragen, doch auch einmal einen praktischen Unterweisungsteil anzubieten.

Zur 6. Themenwoche hatten sie daher die psychologische Psychotherapeutin und Tanztherapeutin Annette Heckt nach Jülich eingeladen. Sie berichtete nicht nur von ihrer Arbeit in ihrer Praxis, sondern stellte auch praktische Beispiele und kleine Übungen vor. Deshalb hatte man auch die Teilnehmerzahlen begrenzt. Doch auch hier war das Interesse wieder so groß, dass man kurz entschlossen für den 11. Mai einen zweiten Termin ansetzte, der allerdings auch schon wieder ausgebucht ist.

Kleiner Notfallkoffer

Im Sitzungssaal des Alten Rathauses in Jülich fanden sich die Betroffenen ein, die Hilfe gegen ihre Angst in therapeutischen Bewegungsübungen finden wollten. So riet die Therapeutin dann auch ihren Zuhörern, die besten Übungen für sich herauszufinden und praktisch als „kleiner Notfallkoffer“ immer abrufbereit zu haben.



Auch die Mitarbeiterinnen und der Mitarbeiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes in Jülich beteiligten sich an den Übungen die Annette Heckt vorgab. Von links Annette Heckt, Petra Schmitz Blankertz, Susanne Becker und Gerhard Staisch. Foto:Kröl

„Körperskill gegen die Angst aber auch Verhalten mit der Angst sollten vorgestellt werden.“ So begann Annette Heckt mit kleinen Atemübungen, die die Achtsamkeit auf das Jetzt richten. „Dort zu sein, wo wir sind und genauso zu sein, wie wir sind“, riet sie ihren Zuhörern. So sollten die Teilnehmer für sich herausfinden, welche Faktoren Angst machen, wie sie sie wahrnehmen, welche Gedanken, welcher Handlungsimpuls und welche Körpersprache damit ein-

gehen. „Wenn diese Impulse alle Richtung Angst gehen, wird sie verstärkt. In der Verhaltenstherapie kann man erlernen, diese Komponenten herunter zu setzen. Gelingt es nur einen abzuschwächen, wird auch die Angst abgeschwächt“, erklärte sie.

Durch schnelle Bewegung rief sie bei den Teilnehmern das gleiche Körpergefühl wie bei Angstattacken hervor, damit sie kurz darauf erfahren konnten, wie ihr Körper sich selbst regeneriert.

Gemeinsam probierten die Teilnehmer einige Bewegungsmuster aus, mal schnell mal langsam, mal raumgreifend mal körpernah, um so für sich selbst zu entscheiden, was für sie das Richtige ist. „Das eigene Bedürfnis, die Selbstfürsorge ist ein wichtiger Aspekt in der Therapie, und wie ich es umsetze“, erklärte die Therapeutin. Auch dazu gab es kleine Übungen.

Was ist Angst? Ohnmacht, Verlassenwerden, Überlastung, Grenzüberschreitungen, all dies sind

Dinge, die Angst auslösen können und die in die Bewegungstherapie mit einfließen. „Wir müssen unserer Angst begegnen und sie verstehen lernen. Wir müssen die Angst annehmen, denn sie gehört zu mir“, erklärte Annette Heckt und riet den Anwesenden sich ihre Angst als Wesen vorzustellen und mit ihr in den Dialog zu treten. Abschließend bestand für die Teilnehmer des Abends noch Gelegenheit, Fragen an die Therapeutin zu richten. Kr.