

## Asthenophobie – die Angst, ohnmächtig zu werden

### Patientin Bettina, 23 Jahre

Per Mail erhalte ich eine Anfrage für ein Erstgespräch. Zum Termin erscheint eine intelligente, angespannte junge Frau. Sie habe momentan ein großes Problem. Nachdem sie ihr Studium mit „sehr gut“ abgeschlossen hat, ist ihr nächstes Ziel der Master-Titel. Hierfür wird ein persönliches Gespräch vorausgesetzt, auf dessen Basis über die Zulassung zum Master-Studiengang entschieden wird. Vor dieser Unterhaltung hat sie aktuell so große Angst, dass sie mich um Hilfe bittet. Das Gespräch soll in 2 Wochen stattfinden.

**Anamnese** Das Hauptproblem der Klientin ist weder Versagensangst noch die Angst davor, ihr Wissen nicht abrufen zu können. Sie befürchtet, während des Gesprächs ohnmächtig zu werden bzw. dass ihr die „Luft wegbleibt“. Diese Asthenophobie (ICD 10: F40.2) beschreibt die Angst, ohnmächtig zu werden oder einen Schwächeanfall zu bekommen. Dahinter steht die Angst, anderen schutzlos ausgeliefert zu sein. Asthenophobie wird folgend aus dem Altgriechischen übersetzt: a = ohne; sthenos = Stärke; phobos = Angst.

**Kurzer biografischer Abriss** Bettina fällt in ihrer Kindheit/Jugend des Öfteren in Ohnmacht. Vermutlicher Auslöser ist eine für sie ausweglose Situation, als sie ein kleines Mädchen war: Bei ihrem ersten Arztbesuch wurde sie aus Angst vor einer Spritze ohnmächtig. Seitdem verliert sie, sobald ihr Stressniveau überschritten wird, häufig das Bewusstsein. Ein organischer Befund liegt nicht vor. Nach einer Operation in der Adoleszenz nehmen die Vorfälle ab. Seit einigen Jahren ist sie symptomfrei. Und doch ist die Angst vor der Ohnmacht geblieben. Sie wird gerade in Situationen massiver, wenn die Patientin sehr angespannt und nervös ist.

Bettina wächst mit ihrem älteren Bruder behütet in einer Kleinstadt auf. Zum Studieren zieht sie nach München und löst sich aus der Herkunftsfamilie. In dieser Zeit erkrankt der Vater an Krebs. Die Sorge um ihn dauert bis heute an und belastet sie. Sie hat einen hohen Anspruch an sich, ist pflichtbewusst und setzt sich unter Druck. Des Weiteren leidet sie vermehrt vor Prüfungssituationen unter Einschlafstörungen, es kommt dann zu Gedankenspiralen.

**Therapie** Wir besprechen zunächst die kognitiven Zusammenhänge zwischen Befürchtung und Realität. Überzeugungen und innere Einstellungen werden hinterfragt. Des Weiteren wird psychoedukativ gearbeitet. Erklärungsmodelle wie die Angstspirale und der Umgang mit Erwartungsangst werden beleuchtet. Im Anschluss erhält Bettina einige Notfallhilfen, die sie in der Zeit bis zur nächsten Sitzung direkt anwenden kann, sobald körperliche Symptome der Angst entstehen (tiefe Bauchatmung, Fingerschnippen, Schnäuzen, auf einem Bein stehen).

**1. Hypnosesitzung (1 Woche vor der Prüfung)** Bettina erlebt sich selbst seit dem 1. Termin als wesentlich ruhiger. Die erlernten Hilfen kann sie anwenden und deren Wirkung erfahren (Compliance steigend). Das Erstgespräch hat ihr gutgetan. Sie ist motiviert, etwas zu verändern, und freut sich auf ihre erste Hypnose. In der Sitzung beleuchten wir ihren biografischen Hintergrund. Zudem sucht und besucht Bettina ihren sicheren Ort, nimmt ihn mit allen Sinnen (VAKOG) wahr. Anschließend erarbeite ich interaktiv mit ihr in Trance Ressourcen (bestandene schriftliche Prüfung) und entwerfe eine positive Zukunftsvision. Diese wird mit einem Gefühl der Ruhe und Sicherheit verankert. Wir vereinbaren eine weitere Sitzung unmittelbar vor der angstauslösenden Prüfungssituation.

### 2. Hypnosesitzung (1 Tag vor der Prüfung)

Bettina hat in der Zwischenzeit den gesetzten Anker fleißig verwendet. Auch die Sorge bezüglich der Ohnmachten hat sich massiv reduziert. Auf die Frage nach emotionalem Stress hinsichtlich des Prüfungsgesprächs auf einer Skala von 1-10 (10 = es geht ihr sehr gut) hat sie zuletzt eine 2 angegeben. Heute ist es bereits eine 7,5. Fokus dieser Sitzung ist die konkrete Prüfungssituation am folgenden Tag. Die Stabilisierungstechniken aus der 1. Stunde geben ihr Sicherheit und Selbstregulation. So kann sie ihr Stressniveau in der Vorstellung (in sensu: Ich bin in der Prüfung) auch 1 Tag vor der Prüfung niedrig halten. Zur Stärkung und Stabilisierung erhält Bettina eine Hypnosesitzung, die mit kurzem Bodyscan induziert wird (zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems). Nach der Körperfokussierung soll Bettina ihre innere Aufmerksamkeit auf ihren Wohlfühlort lenken. Darin ruhig, entspannt und sicher eingebettet, erhält sie speziell auf die Situation zugeschnittene Suggestionen. Diese umfassen u.a. stärkende Elemente sowie eine Blockadenlösung. Nach der Sitzung verabschieden wir uns, da mein Auftrag abgeschlossen ist.

**Fazit** Einige Tage später bedankt sich Bettina per Mail für die Sitzungen, Zitat: „Meine Aufregung stand mir nicht im Weg und es lief ganz normal und entspannt, wie früher“. Ihre Angst, dass ihr die Luft wegbleiben könnte o.ä., sei weg und die Prüfer waren sogar sehr nett. Mit der Zulassung zum Studium hat Bettina ein weiteres berufliches Ziel erreicht.

### Sabine Weckenmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkten Systemische Therapie, Hypnosetherapie, Traumatherapie; Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen

sweckenmann@gmx.de

