

## 1. Angst u. Panikstörungen

Angststörungen und alle verwandten Probleme eignen sich sehr gut für die szenische Darstellung. Wenn die Klienten wissen, wovor konkret sie Angst (Panik) empfinden, können natürlich auch die herkömmlichen therap. Methoden eingesetzt werden. Oft können die Pat. Aber nicht angeben, vor was sie überhaupt Angst haben. Umso mehr leiden sie unter ihrem Symptom. Und in der Regel machen sie sich dafür auch noch Vorwürfe.

Hier kann T+T sehr gut helfen: Denn durch die Übersetzung der Angst in eine szenische Darstellung kann das Empfinden dialogisiert werden. Es entsteht ein Gegenüber, und das ist der entscheidende Punkt. Ob es sich dabei um innere oder äußere Objekte handelt, ob es um Vergangenheit oder Zukunft geht, ist zunächst völlig unwichtig. Entscheidend ist alleine, dass der Prozess darstellbar und damit gestaltbar wird. Je nach Problemstellung kann sich nun eine Kampfposition oder auch der Wunsch nach Geborgenheit ergeben.

Im ersten Fall werden die ohnehin schon im Übermaß vorherrschenden Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol etc.) mit Aggression verbunden, ein guter Zwischenschritt auf dem Weg zur Selbstgestaltung des Lebens, während sich im zweiten Fall ein Übergang zur parasympathischen Stoffwechsellage anbietet. Beides ist hilfreich und sinnvoll, die Patgienten sind da ganz frei, die Regie führenden Therapeuten brauchen nichts zu manipulieren oder zu puschen. Das geschieht ganz von selbst auf der Klientenseite, sodass auch hier gilt: Der Prozess wird von den Pat. Autonom erlebt und bedeutet auf unserer therapeutischen Seite leichtes und ermüdungsfreies Arbeiten.