

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Das Dorfgeheimnis

Therapiestunde: Seit Frau Schmitt einen neuen Vorgesetzten hat, erlebt sie Panikattacken im Büro. Was könnte der Auslöser dafür sein?

VON MICHAEL BRODA

 05. AUG 2022

Es brauchte einige Sitzungen, bis Frau Schmitt Vertrauen zu mir aufbauen konnte. Sie kam in unsere Praxis, weil sie am Arbeitsplatz als Sachbearbeiterin in einem großen Betrieb diffuse Panikgefühle mit Atemnot erlebte. Sie habe sich mehrmals kurzfristig krankgemeldet – dies habe es bei ihr in all diesen Jahren noch nicht gegeben. Wir sprachen also über ihren Job, ihre Vorgesetzten, ihre immer hinfälliger werdenden Eltern, ihre innere Stimme, keine Fehler machen zu dürfen und keinesfalls aufzufallen.

Als Verhaltenstherapeut habe ich gelernt, mir Situationen genau und quasi wie mit der Lupe anzusehen: Was ging dem Symptom voraus, was spielte sich im Kopf ab, wie reagierte das Umfeld? In welchen Situationen

taucht das Symptom nicht auf? Eigentlich konnte Frau Schmitt auch unter Stress gut arbeiten, war bei Kolleginnen und Kollegen beliebt und oft zuständig für die gute Atmosphäre am Arbeitsplatz. Im Verlauf der Exploration wurde jedoch deutlich, dass ein neuer Vorgesetzter die Angewohnheit hatte, sich manchmal hinter ihren Schreibtischstuhl zu stellen und ihr über die Schulter zu blicken – dies konnte als ein Auslöser der Panikattacken identifiziert werden.

Also: Was für Gedanken kommen bei ihr hoch, wie reagiert sie emotional und physiologisch? Gedanken waren zunächst nicht klar zu identifizieren, die Gefühlslage war völlig diffus, die Physiologie spielte verrückt. Meine Frage: „Kennen Sie solche Gefühle bei sich, tauchen da Erinnerungen aus Ihrer Kindheit oder Jugend auf?“ Ich bat sie, die Augen zu schließen und mir zu berichten, was auftauchte. Sie begann plötzlich schwer zu atmen und zu zittern.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 BEZIEHUNG

"Sich in den Richtigen verlieben"

Liebesbriefe oder -E-Mails schaffen eine intensive Nähe – und ermöglichen gleichzeitig Distanz, sagt Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann

3 FAMILIE

„Es war ein stilles Entsetzen“

Der Großvater in der NSDAP, der Vater antisemitisch: Psychologie Heute-Redakteurin Susanne Ackermann erzählt, wie in ihrer Familie die NS-Zeit nachwirkt