

**Vogelgrippe** Wie man der Angst die Macht nimmt

# «Auch die Angst hat ihre Schwachpunkte»

Die Vogelgrippe, die Angst zu versagen oder das trübe Wetter: all das macht Menschen Angst. Der Thalwiler Psychologe Leo Hackl empfiehlt einen Rollenwechsel: «Wir sollten der Angst Angst machen.»

Philipp Kutter

**Die drohende Vogelgrippe verunsichert derzeit viele Menschen. Sie stürzen sich deshalb auf Grippe-Impfungen und «Tamiflu». Ist diese Angst berechtigt?**

Ich denke nicht, dass viele Menschen Angst haben vor der Vogelgrippe. Aber sie sind verunsichert, weil sie wenig wissen.

**Was raten Sie diesen Menschen?**

Informieren Sie sich. Hier haben auch die Medien eine wichtige Funktion. Und nicht alle schreiben derzeit verantwortungsbewusst...

**Wie meinen Sie das?**

Gewisse Blätter machen ein Geschäft mit der Angst. Offensichtlich gilt nicht nur «Sex sells» sondern auch der Spruch «Fear sells».

**Nehmen wir an, ich bin gut informiert, aber die Angst bleibt. Ist sie berechtigt?**

Nicht berechtigt ist die Angst erst dann, wenn jemand grosse Angst vor der Vogelgrippe hat, obwohl er auf Grund seiner Informationen wissen müsste, dass das Risiko für ihn äusserst klein ist. Wir dürfen die Ängste vor der Vogelgrippe nicht auf die leichte Schulter nehmen. Aber wir sind alle aufgefordert, die Gefahren einer Vogelgrippe-Infektion realistisch einzuschätzen.

**Können Sie uns weitere «nicht berechtigte» Ängste nennen?**

Flugangst gehört in diese Kategorie, aber auch Prüfungsangst, Bühnenangst, Spinnenangst, die Angst nicht zu gefallen oder zu genügen. Sie sind normalerweise «nicht berechtigt».

**Es gibt schon Situationen, in denen Angst berechtigt ist, oder?**

Ja, natürlich. Wenn die Gefahr unmittelbar ist. Wenn Ihr Auto auf einem



«Angst wird stärker, wenn man sie bekämpfen will», sagt Leo Hackl. (zvg)

Bahnübergang stehen bleibt und der Schnellzug naht, zum Beispiel. Dann bekommen Sie hoffentlich Angst. Diese Angst, wenn sie nicht in Lähmung umschlägt, ist lebensrettend, sie ist berechtigt.

**Kann man gegen «unberechtigte» Ängste, zum Beispiel gegen die Flugangst, etwas tun?**

Ja. Menschen, die an solchen Ängsten leiden, unternehmen meist viel dagegen. Sie wollen diese Ängste, die ja das Leben erschweren, möglichst loswerden.

**Mit Erfolg?**

Nein. Meist ändert sich nichts. Auch Überzeugungsarbeit von Freunden ist oft vergeblich. Statt dessen keimt zusätzlich die Angst auf, dass man bald auch zu jenen gehört, die von Therapeuten zu Therapeuten pilgern.

**Es gibt also keinen Ausweg?**

Doch! Denn auch Ängste haben Schwachpunkte.

**Das verstehe ich nicht. Was bedeutet das?**

Alle Ängste haben eines gemeinsam: Sie werden stärker, sobald man sie bekämpfen will und scheinen dagegen immun zu sein. Gerade das ist aber auch ihre Schwäche. Hier lassen sie sich packen!

**Man sollte die Ängste also gerade nicht bekämpfen?**

Genau. Stellen Sie sich vor, Sie würden sich nicht mehr auf den Kampf mit der Angst einlassen. Es wäre Ihnen völlig egal, ob diese sich immun stellt oder nicht, denn Sie wollen sie gar nicht mehr loswerden.

**Ist das nicht absurd?**

Absurd? Im ersten Moment vielleicht. Die Lösung ist vielleicht etwas ungewöhnlich, aber wirkungsvoll.

**Geben Sie uns einen Tipp. Was muss ich tun, wenn mich die Angst packt, zum Beispiel vor der Vogelgrippe?**

Also: Angst überfällt einem im besten Fall als flaes Gefühl im Magen. Sie kann einem aber auch völlig lähmen oder in Panik versetzen. Man fühlt sich dann völlig ohnmächtig.

**Und wie komme ich aus dieser Ohnmacht heraus?**

Man muss die eigene verlorene Macht wieder zurückgewinnen.

**Das klingt ja einfach. Wie geht das?**

Um das zu verstehen, müssen wir zuerst beschreiben, wie einem die Angst packt. Ursachen für Angst sind Erlebnisse und Erfahrungen. Ein Auslöser, zum Bei-

spiel ein Flugzeug, das nah über die Köpfe rauscht, aktiviert Erinnerungen, diese wiederum wecken die Angst. Diesen Mechanismus muss man durchbrechen.

**Und wie schaffe ich das?**

Statt diesem Prozess ausgeliefert zu sein, müssen Sie aktiv werden. Es klingt vielleicht völlig verrückt: Verwenden Sie diese Fantasien absichtlich, um die Angst bewusst herzustellen.

**Und was ist jetzt anders?**

Diese bewusste Auslösung der Angst verändert die Rollenverteilung radikal. Jetzt machen Sie der Angst Angst! Sie haben die Macht übernommen. Fühlt sich das nicht wesentlich besser an, als ohnmächtig ausgeliefert zu sein?

**Doch schon. Aber sich absichtlich zu ängstigen ist nicht so einfach, oder?**

Ja. Dieser entscheidende erste Schritt braucht tatsächlich Überwindung. Oft befürchtet man, die Angst würde ins Unermessliche wachsen. Deshalb braucht dies manchmal etwas Hilfe.

**Einen Therapeuten zum Beispiel...**

Ja. richtig angewandt ist diese Befürchtung unbegründet. Das haben schon hunderte Fälle aus meiner Praxis gezeigt.

**Was passiert denn mit der Angst, wenn alles klappi?**

Sie werden erkennen, dass Angst nicht ein fremdes Wesen ausserhalb Ihrer selbst ist, sondern dass Sie schon immer Ihre Ängste selbst produziert haben. Sie tun demzufolge nur, was Sie immer schon getan haben. Mit einem wesentlichen Unterschied: Sie tun es bewusst.

**Keihen wir zur Vogelgrippe zurück: Angenommen, ich gehöre nicht zur Risikogruppe, habe aber dennoch wahnsinnig Angst davor. Was tun?**

Werden Sie sich klar darüber, dass Sie selbst sich diese ohnmächtige Angst machen und auf welche Art und Weise Sie das tun. Dann tun Sie dies ganz bewusst, wie vorher beschrieben. Sie werden auf diese Weise die Macht wieder an sich nehmen.

Leo Hackl leitet eine Beratungspraxis in Thalwil. Näheres dazu im Internet unter: [www.hacklcoaching.ch](http://www.hacklcoaching.ch).

**Thalwil** «Movie Hair Design» in neuen Händen

## Zweifarbige Frisuren sind zurzeit im Trend

Nach sechs Jahren als Coiffeuse wagt Sabrina Frei den Sprung in die Selbstständigkeit. Die Thalwilerin übernahm vor kurzem von Ruth Grether das «Movie Hair Design» an der Mühlebachstrasse.

Viviane Schwizer

«Ich möchte der Langeweile bei den Haarschnitten den Kampf ansagen», sagt Coiffeuse Sabrina Frei schmunzelnd. In ihrem Salon «Movie Hair Design» wird die 23-Jährige dazu reichlich Gelegenheit haben. Im Geschäft an der Mühlebachstrasse 22 soll nämlich Farbe und Fantasie Einzug halten.

Die Thalwilerin schwärmt von kecken Haarschnitten mit roten, blonden oder kupferviolettten Méches. Gestufte Frisuren sind ihr genauso lieb wie Kurzhaarschnitte, bei denen eine freche Locke in die Stirne fällt. Graue Haare verschwinden auf Wunsch ruckzuck. Mut zur Farbe empfiehlt die Coiffeuse auch Männern: Im Trend sei, die Kurzhaarfrisur mit blonden Spitzchen zu versehen.

**Festfrisuren als Herausforderung**

Sabrina Frei empfiehlt sich weiter für trendige Haarschnitte für Jung und Alt.

Sie frisiert auch gerne Kinder. Bei den Damen seien Hochzeits- und Festfrisuren eine besondere Herausforderung. Herausgesteckte Kreationen kann sie fantasievoll mit Haarteilen ergänzen. Bei den Dauerwellen sind derzeit grosse Locken beliebt, aber auch krauses Haar kann auf Wunsch fachfraulich gestreckt werden.

Die Coiffeuse plant attraktive Monatsaktionen, von der die Kundschaft profitieren wird. Sie wird besondere Angebote für Dauerwellen, Kindernachmittage und Jugendrabatte ausschreiben. «Mein Ziel ist es, eine zufriedene Stammkundschaft aufzubauen», sagt Sabrina Frei. Um die Kundschaft von der Neueröffnung profi-

tieren zu lassen, offeriert die Coiffeuse einen 10-Prozent-Rabatt auf Dienstleistungen. Diese Aktion gilt bis zum 30. November.

Weitere Informationen: «Movie Hair Design», Mühlebachstrasse 22, Thalwil, Telefon 044 720 70 02 (Nähe Bahnhof, bei Unterführung, zwei Parkplätze vorhanden).



Sabrina Frei ist neue Inhaberin von «Movie Hair Design» an der Mühlebachstrasse 22 in Thalwil (Viviane Schwizer)

**Thalwil**

## Jetzt anmelden für das Weihnachtsspiel

Bald beginnen die Proben für das diesjährige Weihnachtsspiel. Kinder können sich jetzt anmelden.

Seit einigen Jahren findet in schöner Regelmässigkeit eine Weihnachtsspielaufführung statt, gesungen von Kindern aus Thalwil und Gattikon. Letztes Jahr wurde das Musical «Ein Stern für Babylon» aufgeführt, das die Kinder unter der Leitung der Theaterpädagogin Barbara Müller-Zwygart und der Kantorin und Kinderchorleiterin Gabriela Schöb einstudierten.

Dieses Jahr liegt dem Weihnachtsspiel eine schöne Geschichte zugrunde, die von älteren Schülerinnen und Schülern aus dem Thalwiler Kinderchor erzählt wird. Die mitwirkenden Kinder gestalten gewissermassen den «Soundtrack» dazu, indem sie immer wieder mit passenden Liedern die Geschichte untermalen oder weiter erzählen. Kinder ab der ersten Primarschulklasse, die Lust haben, an der diesjährigen Weihnachtsgeschichte mitzuwirken, können jetzt eine Anmeldung mit allen wichtigen Angaben beziehen. (E)

Anmeldungen sind erhältlich bei: Reformierte Kirchgemeinde, Alte Landstrasse 82 in Thalwil, Telefon 044 720 84 90; Katholische Kirchgemeinde Thalwil, Sekretariat, Seehaldenstrasse in Thalwil, Telefon 044 720 06 05. Anmeldeschluss ist der Samstag, 29. Oktober.