

Hilfe bei Panikattacken.

Panikattacken gelten als eine der schlimmsten und am schwierigsten zu behandelnden Krankheiten. Sie überfallen den Patienten so plötzlich, dass eine schnelle Medikamentengabe meistens zu spät kommt. Zwar können starke Psychopharmaka die Attacken mildern, jedoch muss man diese Mittel dann ständig in hoher Dosis einnehmen und bleibt in gewisser Weise davon abhängig. Psychotherapie, sowohl in Form psychoanalytischer Gesprächstherapie wie auch verhaltenstherapeutische Lernmethoden, sind die einzigen, wirklich kausal angreifenden Verfahren, um die Grundkrankheit zu behandeln. Sie sind jedoch sehr aufwändig und können natürlich erst nach langer Therapiezeit Wirkung zeigen. Die unter der Webseite „www.konjekturalesdenken.de“ ausführlich beschriebene Therapiemethode dagegen, eignet sich sowohl zur schnellen, direkten Hilfe als auch zur Langzeitbehandlung.

Diese Methode ist von der Psychoanalyse abgeleitet, integriert jedoch auch stützende Psychotherapieverfahren, wie das autogene Training oder Meditation. Im Zentrum stehen so genannte FORMEL-WORTE, die zwar nach klaren sprachlichen Prinzipien aufgebaut sind, selbst jedoch an der Grenze des normalen Sprachlichen stehen. Exakt so ist auch das Unbewusste – so wie die Psychoanalyse es versteht - konstruiert. Im Unbewussten spielen oft paradoxe Redewendungen, Versprecher oder scheinbar unsinnige Aussagen im Traum eine wichtige Rolle. Die erwähnten FORMEL-WORTE spiegeln exakt derartige Formulierungen wieder. Wer diese hier erwähnte Methode intellektuell klar verstanden hat (weil dies für die Sicherheit und innere Gewissheit notwendig ist) und sie übt (weil dies die stabilisierende Wirkung ergibt, vor allem auch im akuten Geschehen), kann sehr schnell selbst eine Erfahrung dieses präzise wissenschaftlichen Verfahrens haben. Es leuchtet auch ein, dass die Übung derartiger Formulierung zu jeder Zeit und an jedem Ort wirken kann und eben deswegen für Panikattacken besonders geeignet ist. Unter der oben angegebenen Internetadresse kann man sich auch kostenlos eine Broschüre herunterladen, in der die Methode mit den FORMEL-WORTEN genau erklärt wird.