

MEINE WELT**Der Schlüsselbund**

Jeder hat ihn, jeder will ihn – jeder sucht ihn: den Schlüsselbund. Ich selbst besitze selbstverständlich auch einen, und sollte ich den mal verlieren, wäre ich dermassen aufgeschmissen, dass ich morgens gleich im Bett liegen bleiben könnte. Mittlerweile schleipe ich nämlich nicht nur ein gutes Pfund normaler Schlüssel (Heim, Büro, Velo, Verwaltung, Briefkasten, Haupt- und Nebentresore), sondern auch noch zwei Badges mit mir rum. Ohne die käme ich gar nicht in mein Büro und schlimmer: Ich könnte da keinen Kaffi rauslassen. Deshalb versuche ich immer, den Klumpen aus Metall und Plastik auf Mann zu tragen – egal, ob mein rechter Hosensack dabei aussieht, wie wenn ich irgendeine rechtsseitige Hüftschwangerschaft austragen würde.

Aus Furcht, das Ding mal wieder irgendwo liegen zu lassen, habe ich diverse Überlegungen gemacht. Es gibt ja Leute, die haben den Schlüsselbund an einer Art ausziehbarer Kette an den Hosen befestigt. Wir hatten mal einen in der Schule, der liess seinen enormen Schlüsselbund immer rechts an der Hüfte baumeln, wir nannten ihn nur «den Rassler». Wobei «Kurt Rassel» eigentlich auch ein guter Übername gewesen wäre. Diese Kettensache sieht für mich etwas zu archaisch aus – wie ein Kerkermeister aus dem finsternen Mittelalter. Daher bin ich auf die Idee gekommen, einen elektronischen Anhänger an den Schlüsselbund zu machen, der dann mit meinem Handy gekoppelt würde. Weil: Wenn ich mein Handy verlöre, wär ich genauso ruiniert wie beim Schlüsselbund. So dachte ich, zwei Fliegen mit einer Elektroklappe zu schlagen, also Anhänger und Handy würden piepsen, wenn sie sich voneinander entfernten.

Sie können sich vorstellen, wie es rauskam. Ich sag nur «Plug & Play». Die Verbindung klappte zwar, aber es war alles sehr störanfällig. Entweder piepste der Schlüssel nicht oder ich drückte versehentlich den «Such-Knopf» für das Handy auf dem Schlüsselanhänger, wobei meine Bürokollegen jedes Mal ab dem Alarmton aus dem Schlaf hochschreckten, was das Teamklima belastete. Und wenn ich die Suchfunktion auf dem Handy für den Schlüsselbund aktivierte, ging beim Nachbarn das Garagetor auf und zu, oder die Kaffeemaschine im Büro gab beim Latte Macchiato zum Schluss statt Milch noch einen Schuss Rindsbouillon in den Kaffi.

Nun hat mir meine Tochter auch noch einen lustigen Schlüsselanhänger geschenkt, einen Kapitän Haddock in Massivbronzeguss – dadurch habe ich einen rechtsschiefen Gang, der an eine Pappel bei Windstärke elf erinnert.

Ich wäre ja der Erste, der sämtliche Schlüssel und Badges gegen einen Chip unter der Haut am rechten Arm tauschte. Aber irgendwie möchte ich mir gar nicht vorstellen, was mir dann die Kaffimaschine alles in meinen Macchiato mischen würde...

Lars Mazzucchelli ist Betriebsökonom und Sissacher Gemeinderat.

AUSGEFRAGT | LEO HACKL, PSYCHOLOGE, THALWIL**«Wir lernen relativ schnell, Phobien zu unterdrücken»**

Der Zürcher Leo Hackl behandelt Phobien, indem er sie verstärkt. Mit dieser Vorgehensweise hat der Psychologe schon vielen Klienten helfen können. Auf Anfrage von «Frauenplus» kommt Hackl nun nach Liestal und leitet einen Kurs über Redeangst und Redehemmung.

Joshua Moser

■ **Herr Hackl, sind Redeangst und Redehemmungen ein Phänomen der heutigen Gesellschaft oder gab es dies vor 50 Jahren schon?**

Leo Hackl: Die Phobie selber gab es schon immer. Nur wird sie uns heute schneller bewusst. Vor Leuten zu reden hat heute viel mehr Gewicht als früher – vor allem im beruflichen Umfeld. Phobien sind heute oftmals schwerwiegender als noch vor 50 Jahren.

■ **Weshalb können sie schwerwiegender sein?**

Das liegt unter anderem daran, dass wir in einer gewohnten Umgebung weniger Ängste entwickeln. Früher war es meistens der Fall, dass man eine Tätigkeit ein Leben lang ausführte, heute aber wird der Beruf oder zumindest die Stelle oft gewechselt. Man hält sich nicht lange im selben Umfeld auf. Das ruft Ängste schneller hervor.

■ **Wie entsteht Redeangst?**

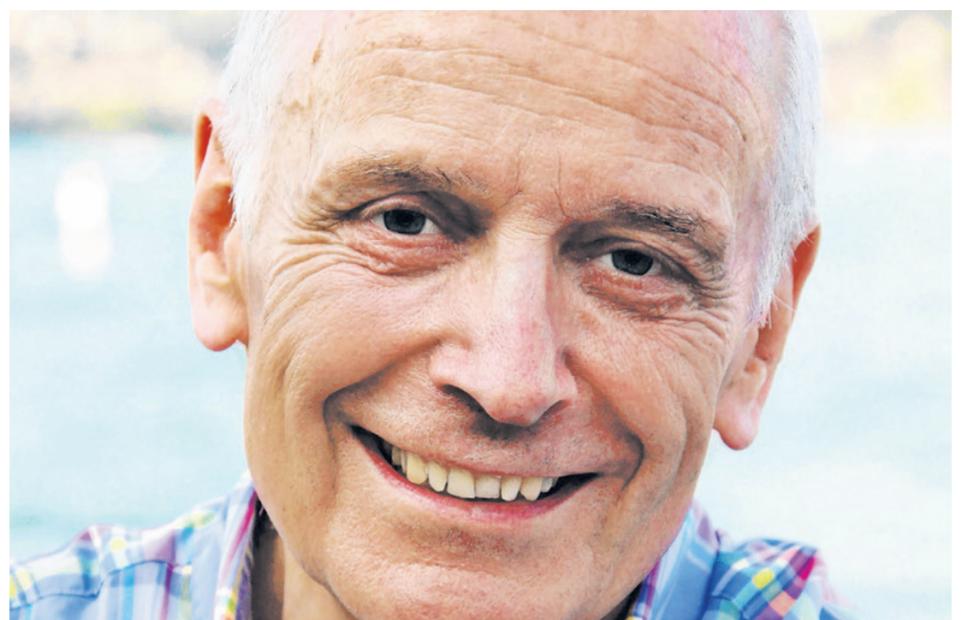
Die Redeangst gehört zu den irrealen, imaginären Ängsten, ist also eine Phobie: die Angst vor einer bestimmten Vorstellung. Ihr liegt meistens ein Trauma zugrunde, das zu einer erhöhten Empfindlichkeit geführt hat. Das merkt sich dann eine bestimmte Stelle im Gehirn, die speziell dafür zuständig ist – die Amygdala. Unter bestimmten Voraussetzungen löst diese dann die Phobie aus, die man zuvor aber lange hat in Schach halten können.

■ **Können Sie ein Beispiel nennen?**

Ich bin auf einem Berggrat am Wandern und erhalte einen Anruf meiner Frau. Sie hat zu Hause meine Post geöffnet und berichtet mir, dass mir gekündet wurde und ich mir eine neue Stelle suchen muss. Beim alten Arbeitgeber hat es mir aber gefallen, die Nachricht trifft mich also schwer. Ich befinde mich also in einem psychisch geschwächten Zustand. Geschwächt kann ich die erhöhte Empfindlichkeit nicht mehr in Schach halten. Dies könnte beispielsweise der Moment sein, in dem ich Höhenangst entwickle. Denn während des Telefonats auf dem Berggrat stehe ich vor einem Abgrund und nehme diesen bewusst wahr. Ich falle also in ein inneres Loch. Alleine dadurch kann Höhenangst entstehen.

■ **Geht es in der Therapie darum, diesen Vorfall, der die Ursache bildet, zu verarbeiten?**

Nein, der Vorfall ist nicht die Ursache, er ist der Auslöser. Wir gehen nicht auf Ursachenforschung, da es immer mehrere Gründe für die Entstehung einer Phobie gibt oder die Ursache so weit zurückliegt, dass sie kaum eruiert werden kann. Ein Teil unseres Nervensystems im Hirn ist aus ei-



«Phobien sind heute oftmals schwerwiegender als noch vor 50 Jahren», sagt Leo Hackl. Bild zvg

nem neuronalen Netzwerk gebildet. Dort werden unsere Ängste gespeichert. Der vorhin beschriebene Vorfall führt zu einer Erinnerung im Netzwerk. Sobald man dann in eine Situation gerät, in der man sich unterbewusst an diesen Vorfall erinnert, wird die Phobie wieder ausgelöst.

■ **Wie muss man sich das vorstellen, wenn eine Phobie wieder ausgelöst wird?**

Die Angst ist ab ihrer ersten Erscheinung in unserem neuronalen Netzwerk gespeichert – wie alle anderen Ängste auch. Man kann sich dieses Netzwerk vorstellen, als bestünde es aus vielen einzelnen Schlössern. Eine Situation, in der wir uns wieder an die Angst erinnern, ist dann der Schlüssel, der die Phobie zum Ausbruch bringt.

■ **Wir nehmen die Phobie also nicht mehr bewusst wahr.**

Genau, wir lernen relativ schnell, unsere Phobien zu unterdrücken. In einem geschwächten Moment sind wir dazu aber nicht mehr in der Lage. Während meiner Therapie geht es aber eben nicht darum, die Phobie zu unterdrücken.

■ **Wie kann die Phobie geheilt werden?**

Milton Erickson hat entdeckt, dass paradoxes Verhalten unter bestimmten Umständen zu Heilung führt – also eine Angst auch auflösen kann. Paradoxes Verhalten heisst, dass der Patient eine Phobie weghaben möchte, sich ihr aber stellen muss. Während der Therapie bereite ich den Patienten darauf vor, wie er sich verhalten soll, wenn er sich seiner Angst in einer realen Situation stellt. Durch diese Therapie wird das Netzwerk im Hirn aufgelöst. Das neuronale Netzwerk programmiert sich also um. Die Wirkung davon ist anhaltend.

■ **Kann man nicht alleine durch den Willen eine Phobie bekämpfen?**

Doch, aber das wäre dann das Gegenteil meiner Therapie der paradoxen Intervention. Ein Patient

kämpft stark gegen die Angst an, trainiert dadurch aber gleichzeitig das neuronale Netz und stärkt die Angst so. Die Möglichkeit, dass die Angst wieder auftritt, ist nicht auszuschliessen.

■ **Ist mangelhaftes Selbstvertrauen auch Ursprung einer Phobie?**

Fehlendes Selbstvertrauen zeichnet sich durch ein Verhaltensmuster aus, das durch eine frühkindliche Prägung entstanden ist. Als Beispiel können hier ständige Vorwürfe genannt werden, die Eltern ihren Kindern oftmals machen. Eine Phobie aber wird häufig durch ein früheres Trauma begründet.

■ **Wie können Sie während des Kurses in Liestal einer Gruppe von Leuten helfen? Braucht es dafür nicht ein Einzelgespräch?**

An einem Abend wird es um die Theorie und ums Ausprobieren gehen. Da wird es genügend Möglichkeiten geben, auf jeden Besucher spezifisch einzugehen.

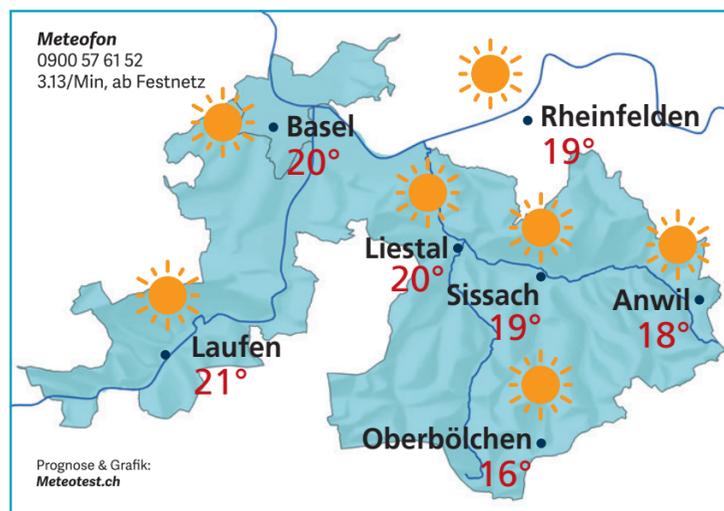
■ **Was machen Sie, wenn ein Patient im Alltag rückfällig wird?**

Ich werde den Besuchern ein «Notfallset» aufzeigen, bei dem es um die Kontrolle über unser vegetatives Nervensystem und um Atemtechniken geht. Dies kann ich einer Gruppe problemlos vermitteln, da es bei allen um dasselbe geht.

«Frauenplus»-Kurse mit Leo Hackl
«Redeangst und Redehemmung»
Freitag, 18. Oktober, und Freitag, 8. November,
um 18.30 Uhr, Schild-Areal, Liestal.

Zur Person

jm. Leo Hackl, Vater fünf erwachsener Kinder, hat Architektur und Psychologie studiert. Seit 2002 arbeitet er Vollzeit in einer eigenen Praxis für Einzelcoaching.

**Wetter im Oberbaselbiet**

Am Freitag sowie am Wochenende herrscht im Oberbaselbiet sehr sonniges und mildes Wetter. Nur ab und zu ziehen dünne, hohe Wolkenfelder vorüber. Die Temperatur steigt verbreitet über 20 Grad, vor allem am Samstag und Sonntag.

Aussichten

8°	22°	11°	23°	12°	22°	12°	17°
Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag				

Aufgang
07:41
 Untergang
18:49

Aufgang
18:24
 Untergang
04:49

28. Okt.
 4. Nov.
 13. Okt.
 21. Okt.