

Mit Angststörung ins MRT? Was Betroffenen (nicht) hilft

Auch wer keine Angststörung hat, fühlt sich bei einer Untersuchung in einer MRT-Röhre nicht unbedingt wohl. „Das hat etwas mit Kontrollverlust und Ausgeliefertsein zu tun“, sagt Psychologe André Wannemüller. Er hat an der Ruhr-Uni Bochum ein Forschungsprojekt „Die Angst vor der Röhre überwinden“ durchgeführt.

Noch viel furchteinflößender ist eine anstehende MRT-Untersuchung jedoch für Menschen, die an diesen spezifischen Angststörungen leiden:

- **Klaustrophobie:** Hier besteht Angst vor engen, geschlossenen Situationen und Räumen - etwa Fahrstühlen oder eben MRT-Röhren.
- **Agoraphobie:** Betroffene bewerten Situationen danach, «wie gefährlich oder unangenehm ein körperlicher Kontrollverlust wäre, der dazu führt, dass man Hilfe benötigt», so Wannemüller. Sie malen sich beispielsweise aus, wie peinlich es wäre, wenn sie in einer Situation, in der sie sich «gefangen» fühlen, eine Panikattacke oder Durchfall bekommen.

Bewältigungsstrategien lernen

Was also tun, wenn man als Angst-Kandidat oder -Kandidatin vor einer MRT-Untersuchung steht? André Wannemüller rät, sich psychotherapeutische Unterstützung aus dem Be-



Auch Menschen mit einer Angststörung können eine MRT-Untersuchung «schaffen» - vor allem, wenn sie vorher mit therapeutischer Hilfe Bewältigungsstrategien geübt haben. FOTO: MARCUS BRANDT/DPA/DPA-MAG

reich der kognitiven Verhaltenstherapie zu suchen.

Es geht darum, mit professioneller Hilfe Coping-Strategien - also Bewältigungsmechanismen - einzuüben. Wichtig ist auch, zu lernen, wie man sie in Angstsituationen anwendet.

An der Fakultät für Psychologie haben Wannemüller und sein Team eine MRT-Nachbildung entwickelt, in der die Patienten die Zeit in der Röhre «üben» können. Denn das ist eine Strategie, um Ängste zu überwinden: sich schrittweise vorzuwagen und be-

wusst Situationen aufzusuchen, die man zuvor vermieden hat.

Das lädt das Gehirn dazu ein, eine neue Erfahrung zu machen - nämlich die, dass sich die Gefahr gar nicht bestätigt. Die Angst kann dadurch Schritt für Schritt zurückziehen.

„Natürlich hat nicht jeder die Chance, das in unserer MRT-Nachbildung zu üben“, sagt der Bochumer Psychologe. Daher ist wichtig, individuell mit Therapeut oder Therapeutin einen Plan zu schmieden.

Drei Dinge, die wenig hilfreich sind

- **Sekunden in der Röhre herunterzählen**
Augen zu, Zähne fest zusammenbeißen - und im Überlebensmodus die Zeit runterzählen? Das mag einen durch die MRT-Untersuchung bringen, verringert aber nicht die Angst. „So festigt sich nur das Gefühl, dass man es keinen Moment länger ausgehalten hätte“, sagt Wannemüller.
- **Sich auf einen Glücksbringer verlassen**
Glücksbringer vermitteln ein Sicherheitsgefühl, das allerdings von Nachteil sein kann. Denn so bleibt man überzeugt, dass die Situation per se gefährlich ist. Das „Gutgegangen“ führen Betroffene dann allen auf den Glücksbringer zurück.
- **Ohrstöpsel verwenden**
Ein MRT ist laut. Ohrstöpseln oder Kopfhörer gegen die lauten Geräusche helfen Menschen mit Angststörungen nicht immer. Im Gegenteil: Sie können sogar kontraproduktiv sein, weil man nicht mehr all seine Sinne nutzen kann und die Bedrohungslage dadurch verstärkt werden kann. (dpa)

Weniger Schnitt, kein Roboter: So geht schonendes Rasenmähen

Nicht zu kurz, nicht zu oft - und möglichst ohne Mähroboter: So sollte man den Rasen mähen. Denn gerade Geräte können für Tiere gefährlich werden, so die Tierschutzstiftung Vier Pfoten.

Igel sind besonders gefährdet. Denn statt zu fliehen, rollen sie sich bei Gefahr zusammen - und von Mährobotern werden sie oft nicht erkannt. Aber auch Amphibien, Reptilien und kleinere Haustiere sind vor den Geräten nicht sicher.

Sie wollen dennoch nicht auf den Mähroboter verzichten? Dann sollte der nur tagsüber und unter Aufsicht arbeiten. Haustiere bleiben währenddessen am besten drinnen. Vor dem Mähen sucht man außerdem den Rasen sorgfältig ab - insbesondere bei feuchtem Wetter und in der

Dämmerung.

Rasen mähen mit Maß - weniger ist mehr

Und wie oft sollte überhaupt gemäht werden? Wildtierexpertin Eva Lindenschmidt empfiehlt, den Rasen nicht dauerhaft kurz zuhalten. Das ist für „viele Tiere eine ökologische Wüste“. Mähpausen sind also sinnvoll.

Der Nabu Hessen rät, die Rasenfläche abschnittsweise im Abstand von zwei bis drei Wochen zu mähen, sodass die Blütenpflanzen nicht alle gleichzeitig verschwinden. Und: eine möglichst hohe Schnitthöhe zu wählen.

Wer den Rasen für einen bestimmten Zweck braucht - etwa eine Feier oder zum Fußballspielen - kann auch einfach kleine



Beim Mähen gilt: Weniger ist oft mehr - längere Mähintervalle fördern die Artenvielfalt und stärken den Rasen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Bereiche stehenlassen. Selbst Blühinseln oder Blühstreifen können helfen.

3 Gründe für eine Mähpause im Mai:

- **Futter für Insekten:** Wer jetzt

Rasen mäht, eliminiert blühende Wildblumen wie Gänseblümchen, Löwenzahn und Klee - und damit auch wichtige Nahrungsquellen für Insekten.

- **Mehr Artenvielfalt:** Wo mehr wächst, kann sich auch mehr verstecken. Wer den Rasen kurz schneidet, nimmt nicht nur Insekten, sondern auch Amphibien und Kleinsäugern wichtige Rückzugsorte.
- **Gut für den Rasen:** Der Rasenfläche tut weniger Mähen laut BUND gut - auf lange Sicht wird sie nämlich widerstandsfähiger gegenüber Trockenheit. Höheres Gras kann helfen, Wasser im Boden zu halten und schützt so vor dem Austrocknen. Die positive Konsequenz: Sie müssen weniger gießen. (dpa)