

Schwindel ausgelöst durch Stress, Aufregung oder Angst

Emotionen wie Stress, Aufregung, Angst oder sich ärgern können den Schwindel auslösen oder verstärken. Von vielen Fällen und aus Studien ist dies belegt. Manchmal gibt es auch körperliche Ursachen wie Augenbewegungsstörungen, das Innenohr und sein zentrales Netzwerk, Nackenmuskeln, Instabilität der Halswirbelsäule u.a., die für den Schwindel mitverantwortlich sind. In einer spezialisierten Physiotherapie werden diese behandelt bzw. trainiert. Wenn aber bestimmte Emotionen Ihren Schwindel auslösen oder verstärken, sollte man den Umgang mit diesen Situationen angehen. Dazu gibt es folgende Möglichkeiten:

Massnahmen zur Reduktion der Symptome

Wird Ihr Schwindel in Situationen mit Stress, Aufregung oder Angst ausgelöst oder verstärkt, ist es hilfreich, Massnahmen zur Beruhigung und Reduktion der Symptome zu kennen. Dies gibt Ihnen Sicherheit und Vertrauen, solche Situationen zu bewältigen. Ihre Angst vor solchen Situationen nimmt ab, wenn Sie Massnahmen kennen, die Ihnen helfen.

Wichtig ist, dass Sie nicht nur eine Massnahme kennen, sondern auf mehrere zurückgreifen können. Beispielsweise können Sie sich beim Einkaufen oder bei der Arbeit nicht einfach hinlegen oder einen Spaziergang machen. Kennen Sie nur eine Massnahme, machen Sie sich eine Liste von weiteren Massnahmen, die Sie beim nächsten Mal ausprobieren. Ziel ist es, dass Sie ein Repertoire von Massnahmen kennen, auf die Sie zurückgreifen können.

Mögliche Massnahmen sind:

- Atmung: ruhiger atmen, bewusst in den Bauch atmen, Atemfrequenz senken
- Schultern locker hängen lassen
- Füsse/Beine bewusst wahrnehmen
- Beine abklopfen oder stampfen
- Ablenken ([Infoblatt Ablenkungsstrategien](#))
- Einen Spaziergang machen
- Augen schliessen
- Entspannungsübung machen
- Sich kurz hinlegen
- Methoden aus:
 - Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson
 - autogenem Training
 - Basic Body Awareness

Meine Massnahmen:

Konkrete auslösende Situation analysieren

In welchen Situationen wird Ihr Schwindel ausgelöst? Analysieren Sie die letzten Situationen genau. Was genau löste Ihre Emotionen aus? Bei gewissen Situationen gibt es einfache praktische Lösungen, damit diese beim nächsten Mal besser bewältigt werden können.

Beispiele.

«Ich muss immer an so viel denken oder habe so viel im Kopf, dass mir dabei schwindelig wird.»

Lösungsansätze:

- Eine Pendenzenliste führen z.B. in einem Büchlein
- Ein Tagebuch schreiben
- Regelmässige Gespräche mit Vertrauenspersonen pflegen, um «abzuladen»

«Als ich nach Hause kam, die Kinder übernahm und sah, was alles zu tun ist, wurde mir schwindelig.»

Lösungsansätze:

- Mit der Partnerin/dem Partner sich hinsetzen und eine kurze Übergabe machen, was gelaufen ist und was ansteht.
- Die Partnerin/der Partner sendet im Voraus eine Nachricht mit den aktuellen Pendenzen.
- Die Partnerin/der Partner legt als Übergabe eine schriftliche Liste mit den Pendenzen auf den Tisch.

Es gibt aber auch belastende Situationen (Beziehungen, schwierige Arbeitsbedingungen usw.) oder persönliche Eigenschaften (Perfektionismus, hohe Erwartungen an sich und andere, sich aufregen/ärgern usw.), die Emotionen und damit Schwindel auslösen oder verstärken. Hängen die Symptome mit einer belastenden Situation oder Ihren persönlichen Eigenschaften zusammen, suchen Sie eine Fachperson auf.

Schwindel durch ein Trauma

Bei einem Trauma können die erlebten unangenehmen Körperempfindungen im Unterbewusstsein (Körpergedächtnis) gespeichert werden. Später können in ähnlichen Situationen oder an ähnlichen Orten diese negativen gespeicherten Körperempfindungen wieder aktiviert werden. Die Mechanismen sind komplex. Stehen die Symptome im Zusammenhang mit einem erlebten Trauma, ist nebst einer spezialisierten Schwindeltherapie die Behandlung durch eine spezialisierte professionelle Traumatherapie notwendig.