

INARA Newsletter 13.10.2015

Fachbeitrag: Blockierende Panik vor dem Richter

*Die Bioenergetikerin und Autorin **Majda Moser** bereitet mit ihrem eigens entwickelten Gerichtscoaching Angeklagte geistig und körperlich auf die Extremsituation „Prozess“ vor.*



Fotocredit: Robert Polster

Die Angst vor einer beruflichen Aufgabe, vor Prüfungen oder neuen Herausforderungen kann blockieren. Sie kann sogar zu körperlichen Symptomen führen: Übelkeit, Herzrasen, Atemnot bis hin zu Hyperventilation, Schwindelgefühl und Schweißausbrüchen. Treten diese Beschwerden schlagartig, ohne Vorwarnung und sogar gemeinsam auf, sprechen wir von Panikattacken. Diese werden teilweise von Ängsten hervorgerufen, derer wir uns nicht bewusst sind, weil wir die Ursache verdrängt haben. Aber auch Überforderung, Zeit- und Konkurrenzdruck sowie große Herausforderungen sind häufige Auslöser.

Ein wesentlicher Schritt, um derartige Panikattacken in den Griff zu bekommen, besteht darin, in Erfahrung zu bringen, ob die verspürte Angst realer oder irrealer Natur ist. Die reale Angst ist die Angst vor einer akuten Bedrohung im Raum, die rational nachvollziehbar ist. Die irrationale Angst dagegen ist eine alte Angst, die auf negativen Erfahrungen in der Vergangenheit beruht. Eine solche Angst muss vom Unterbewusstsein in das Bewusstsein gerückt werden: Was genau macht mir Angst, warum bin ich ängstlich und woran hindert sie mich? An was erinnert mich dieses Gefühl der Angst? Wenn wir die Angst und deren Ursache beim Namen nennen können, fällt es uns leichter, diese anzunehmen und aufzuarbeiten. Dies erfordert Geduld von beiden Seiten, denn sowohl Körper als auch Psyche brauchen Zeit, um sich zu verändern und diese Veränderung dann auch annehmen zu können.

Panikattacken können aus jeder scheinbar alltäglichen Situation heraus entstehen - sei es an der Kassa im Supermarkt oder am Schreibtisch im Büro. Besonders anfällig ist man jedoch in Ausnahmesituationen wie Gerichtsverfahren, denn eine Gerichtsverhandlung kann lebensverändernde Folgen für den Angeklagten haben. Daher ist es mehr als verständlich, dass große Anspannung vorherrscht. Wenn diese Nervosität jedoch überhandnimmt, kann sie fatale Auswirkungen auf den Prozessverlauf haben.

Jeder Angeklagte hat ein Recht auf einen Anwalt. Neben der Verteidigung im Gerichtssaal ist es seine Aufgabe, den Klienten auf den Prozess rechtlich wie auch mental vorzubereiten. Dies reicht allein jedoch nicht aus, meint Majda Moser, Gründerin und Leiterin des bioenergetischen Instituts Wien. Sie ist der Meinung, dass der Körper in die Vorbereitung miteinbezogen werden muss, um optimale Ergebnisse zu erhalten und den Klienten angstfrei in das Verfahren zu begleiten. Daher arbeitet sie schon viele Jahre mit Anwälten zusammen, von denen viele selbst ihre Hilfe in Anspruch nehmen. Mosers eigene ganzheitliche Methode basiert auf den Kenntnissen der Bioenergetik. Diese besagt, dass der Körper negative Erfahrungen abspeichert und in Stresssituationen mit körperlichen Symptomen, in Extremfällen nicht selten Panikattacken, reagiert.

Aber die Klienten leiden auch unter heftigen Kopf- und Bauchschmerzen, wodurch sie während der Verhandlung unkonzentriert und beeinträchtigt sind. Diese Beobachtungen hat Moser eigens gemacht, noch bevor sie das Gericht coaching nach ihrer Methode entwickelt hatte. Monatelang besuchte sie dafür regelmäßig Verhandlungen, um Verhalten, Gestik und Mimik der Angeklagten zu studieren.

Vor allem für Unschuldige ist es eine sehr spezielle Situation. Allein die Tatsache, sich vor Gericht verteidigen zu müssen, löst bei vielen Menschen Schuldgefühle aus. Die Angst davor, fälschlicherweise für schuldig erklärt zu werden, ist nachvollziehbar sehr groß, da das Urteil das gesamte zukünftige Leben beeinflusst.

Auch die eigene Gewissheit, unschuldig zu sein, hindert den Körper nicht daran, auf das Geschehen im Verfahren negativ zu reagieren. Diese Reaktion äußert sich in Bauchweh, Übelkeit und schweren Kopfschmerzen. Das lähmt den Angeklagten, dem es unter diesen Umständen unmöglich ist, sich auf das Verfahren zu konzentrieren. Beobachtbare Verhaltensweisen wie Stottern, Zittern, Schweißausbruch oder Nervosität lassen den Angeklagten außerdem unglaubwürdig erscheinen.

Um diese negativen Erscheinungen des Körpers zu vermeiden, muss er laut Moser auf die anstehende Stresssituation vorbereitet werden. Eine bedeutende Prämisse ihrer Methode lautet „Vorstellung ist die stärkste Kraft.“ Aus diesem Grund geht sie das Szenario der Gerichtsverhandlung in ihren Sitzungen mit dem Klienten Schritt für Schritt durch.

Die Ergebnisse bisher waren neben der Schmerzfreiheit Eloquenz, sicheres Auftreten, positive Ausstrahlung, Glaubwürdigkeit und eine kurze Reaktionszeit auf unvorhergesehene Fragen.

Inzwischen hat Moser ihr Gericht coaching - eine ganzheitliche Klientenbetreuung vor Gerichtsverfahren nach der Methode Majda Moser - als eigene Marke patentieren lassen.

Ihre Hoffnung ist, dass immer mehr Menschen begreifen, dass Körper und Geist immer als gemeinsames Ganzes betrachtet werden müssen, um körperliche Beschwerden erfolgreich behandeln zu können. Genau darauf zielt ihre Methode nämlich ab.

Majda Moser ist Leiterin des bioenergetischen Instituts Wien: www.bioenergetik.at.