

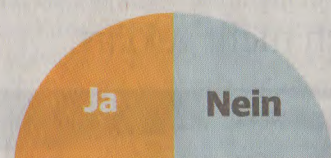
## RP ONLINE

## Frage des Tages

Zuletzt haben wir Sie gefragt:  
Ist der Stadtwerke-Triathlon  
ein sportliches Aushänge-  
schild für Ratingen?

## Sie haben abgestimmt\*:

Ja 48 Prozent  
Nein 52 Prozent



## Die neue Frage:

Sind Sie mit der Vielfalt des  
Sportangebots in der Stadt zu-  
frieden?

Stimmen Sie ab unter:  
rp-online.de/ratingen

\* Umfrage nicht repräsentativ

## TOP CLICKS

- 1 Wieder Ärger wegen Stra-  
ßenlaternen
- 2 Bus fährt auf A 3 in Leit-  
planke
- 3 Nachbarn retten Hausbe-  
wohner vor Feuer
- 4 Auch in Ratingen brann-  
ten drei Lkw völlig aus
- 5 Triathlon bricht Rekorde
- 6 Neue Großraum-Discó ne-  
ben Esprit
- 7 Dichter und Denker auf  
Gut Zehnthof

## Anzeige

## RP Shop



## INTERVIEW THERAPEUTIN SILVIA PATRICIA SCHÄFER

## Wie man Ängste in den Griff bekommt

Jeder hat vor irgendwas Angst. Oft ist das nicht wei-  
ter schlimm, aber Ängste  
können auch ein ganzes  
Leben beherrschen. Dann  
kommen Menschen wie  
Silvia Patricia Schäfer ins  
Spiel. Die Raterin be-  
handelt Angstpatienten  
mit einer Alternativ-Me-  
thode.

## Wie behandeln Sie Angst?

**SCHÄFER** Ich arbeite nach der Wing-  
wave-Methode. Das ist ein  
Coaching, das in wenigen Sitzungen  
zum Abbau von Stress und Ängsten  
führt. Erreicht wird dieser Effekt, in-  
dem der Coach mit schnellen Hand-  
bewegungen den Blick seines Klien-  
ten hin und her führt. So werden so  
genannte REM-Phasen („rapid eye  
movement“, schnelle Augenbewe-  
gungen) erzeugt, die Menschen  
sonst nur im nächtlichen Traum-  
schlaf durchlaufen.

## Wozu sind diese Phasen wichtig?

**SCHÄFER** Alles, was wir aufnehmen,  
wird in diesen Phasen verarbeitet  
und ins Großhirn übertragen.  
Manchmal kommt es aber vor, dass  
die Eindrücke nicht verarbeitet wer-  
den können. Sie bleiben im limbischen  
System hängen und leben  
dann durch äußere Reize wieder auf.  
Deshalb wollen wir mit der Wing-  
wave-Methode diese REM-Phasen  
künstlich erzeugen und so versu-  
chen, Ängsten entgegenzusteuern.

## Was sind Ängste eigentlich?

**SCHÄFER** In einer angemessenen  
Form ist Angst eine Art Schutz. Das  
Gehirn sendet Signale aus, die dem  
Körper zeigen, Achtung Gefahr. Die  
Atmung verflacht, die Muskulatur

spannt sich an, der Körper wird lei-  
stungsfähiger, um sich entweder ver-  
teidigen oder fliehen zu können.  
Das sind völlig normale Prozesse,  
die sich in der Evolution entwickelt  
haben.

Mit was für Ängsten kommen die Pa-  
tienten zu Ihnen?

**SCHÄFER** Das ist ganz verschieden.  
Eine häufige Angst ist zum Beispiel  
die vor dem Zahnarzt, die oft auf ne-  
gativen Erfahrungen aus der Kind-  
heit fußt. Deshalb bin ich gerade da-  
bei, mit einem Zahnarzt ein Konzept  
für solche Patienten zu erarbeiten.  
Ich hatte auch Klienten hier, die  
Angst davor hatten, aufs Pferd zu  
steigen oder Brücken zu überque-  
ren. Aber auch Flugangst ist ein The-  
ma.

Kann Wingwave bei so einer Angst  
helfen?

**SCHÄFER** Gerade beim Thema Flug-  
angst gibt es bemerkenswerte Erfolge.  
So konnte erst kürzlich einer Pa-  
tientin geholfen werden. In der Sit-  
zung kam heraus, dass es gar nicht  
um das Fliegen geht, sondern um  
den Vorgang des Anschnallens. Der  
erinnerte die Dame daran, dass sie  
als kleines Kind wegen einer Neuro-  
dermitis ans Bett geschnallt werden  
musste. Das hat sie nicht verarbei-  
tet, weswegen das Anschnallen bei  
ihr dann diesen Stress verursacht  
hat.

Also versuchen Sie, der individuellen  
Ursache der jeweiligen Angst auf die  
Spur zu kommen?

**SCHÄFER** Das ist enorm wichtig, um  
positiv gegensteuern zu können.  
Mittels eines kinesiologischen Tests  
kommen wir in den Sitzungen dem  
Grund für die Angst auf die Spur. Im  
weiteren Verlauf wird dann die ge-  
störte Zusammenarbeit der beiden  
Hirnhälften wieder hergestellt. Mit-



Jeder Mensch hat irgendwann einmal vor irgendwas Angst. Das ist nicht weiter  
schlimm - so lange nicht das ganzes Leben davon beherrscht wird. RP-FOTO: ARCHIV

tels kinesiologischer Tests wird im-  
mer wieder überprüft, ob unsere  
Maßnahmen wirken.

## Wie gehen Sie vor?

**SCHÄFER** Wir versuchen erst, die Ge-  
fühle zu ermitteln, die die Klienten  
bei der Beschäftigung mit dem

Angstfaktor empfinden. Mittels ge-  
zielter Fragen versuchen wir uns  
dann immer mehr dem Thema da-  
hinter zu nähern.

## Gibt es schnelle Erfolge?

**SCHÄFER** Das hängt natürlich immer  
auch vom jeweiligen Klienten selbst

## KONTAKT

Ayuverda und  
Klangtherapie

Silvia Patricia Schäfer arbeitet seit  
zehn Jahren als **ganzeheitliche  
Therapeutin** mit den Schwer-  
punkten Ayuverda und Klangthe-  
rapie.  
In dieser Zeit hat sie viele tausend  
Einzelbehandlungen und Sitzun-  
gen absolviert.

Kontakt: [www.zentrum-ein-  
klang.com](http://www.zentrum-ein-<br/>klang.com).



Silvia Patricia Schäfer arbeitet daran,  
dass Menschen entspannt durchs Le-  
ben gehen können. FOTO: PRIVAT

ab. Aber unsere Erfahrungen haben  
gezeigt, dass wir letztlich nicht mehr  
als drei bis fünf Sitzungen, manch-  
mal auch nur eine einzige Sitzung  
brauchen.

WOLFGANG SCHNEIDER FÜHRTE DAS GE-  
SPRÄCH.