

2. Erste-Hilfe-Strategien, um mit einem akuten Angstanfall umzugehen

Wenn Sie unter einer Herzphobie leiden, dann kann es sein, dass Sie ab und zu einen richtigen Angstanfall bzw. eine Panikattacke bekommen. Sie fühlen sich in einer solchen Situation wahrscheinlich Ihrer Angst und den damit verbundenen Körperreaktionen ausgeliefert. Deshalb finden Sie hier zuallererst wirksame Selbsthilfe-Strategien für einen drohenden Angstanfall. Wenn Sie wissen, wie Sie einen Anfall vermeiden oder am besten mit einem akuten Anfall umgehen können, dann haben Sie schon einen ersten Schritt aus Ihrer Hilflosigkeit gemacht.

Was können Sie bei einem drohenden oder akuten Angstanfall tun?

Sie haben eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit einem drohenden Panik-anfall umzugehen.



1. Lassen Sie die Panikattacke zu.

Panikattacken bei körperlich gesunden Menschen sind ungefährliche Ereignisse, die keine negativen Folgen haben, nicht schädlich sind und wieder aufhören! Auch das häufige Auftreten der Symptome wie Herzklopfen oder Herzrasen führt auf Dauer nicht zu einer Schädigung des Herzens. Wenn Sie sich also von einem Arzt haben durchchecken lassen und Sie organisch gesund sind, dann kann Ihnen ein Panikanfall nichts anhaben. Sie sind sicher.

Lassen Sie die Panikattacke zu, so unangenehm sie auch sein mag; sie geht nicht nur vorüber, sie ist auch völlig ungefährlich. Sie ist eine ganz normale Körperreaktion. Also kein Gegensteuern, keine Sicherheitsmaßnahmen ergreifen wie ein Beruhigungsmittel nehmen oder zum Handy greifen, um einen Arzt rufen zu können. Laufen Sie nicht von der Angst weg. Lassen Sie der Angst Zeit, dass sie von selbst vergeht.



2. Begegnen Sie dem Hyperventilieren durch eine tiefe langsame Atmung.

Wenn Sie bei einem Angstanfall hyperventilieren, d.h. hektisch ein- und ausatmen, dann machen Sie Folgendes:
Das beste Gegenmittel bei Hyperventilation ist das langsame und ruhige Aus- und Einatmen. Durch eine tiefe und langsame Atmung wird wieder ein Gleichgewicht zwischen dem Sauerstoffgehalt und dem Kohlendioxidgehalt des Blutes hergestellt. Eine ganz einfache und sehr wirkungsvolle Methode besteht darin, entweder in die hohle, vor den Mund gehaltene Hand zu atmen oder in eine Plastiktüte. Nach kurzer Zeit reguliert sich Ihr Atem wieder und Sie sind ruhiger.



Die beste Strategie, die Angst vor Panikanfällen zu verlieren und ihnen vorzubeugen, ist, den Panikanfall zu erleben und zu spüren, dass ein Panikanfall zwar unangenehm, aber ungefährlich ist und von ganz allein vorübergeht.

Alle nun weiteren Strategien dienen im Grunde dazu, entweder einem drohenden Anfall vorzubeugen oder ihn abzuschwächen.



3. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Neutrales.

Ein Panikanfall beginnt in aller Regel mit leichter Angst oder Besorgnis aufgrund der Wahrnehmung körperlicher Symptome wie etwa einem Herzrasen und dessen Bewertung als gefährlich. Durch Ihre Bewertung des Herzrasens als gefährlich, kommt es zu einem Aufschaukeln der Symptome und damit zu einer Verstärkung Ihrer Angst. D.h. Ihre Angst baut sich langsam auf. Diese Tatsache können Sie nutzen, um einen Panikanfall abzuschwächen oder zu verhindern.

Sie haben etwa 30 Sekunden Zeit - beginnend von der Wahrnehmung der ersten Symptome - um einen drohenden Panikanfall im Keim zu ersticken. Was können Sie tun?

Hilfreich ist es,

- wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit weg von den körperlichen Reaktionen und den möglichen Folgen auf etwas Neutrales oder Schönes im Hier und Jetzt richten. Z.B. auf einen interessanten Zeitungsartikel, auf Fußgänger, die vorbeigehen, Nummernschilder der Autos.
- wenn Sie Ihren Lieblingssong laut singen.
- wenn Sie an einem Parfum riechen.
- wenn Sie eine Rechenaufgabe lösen.
- wenn Sie laut vorwärts und rückwärts zählen.
- wenn Sie mit Jemandem telefonieren.
- wenn Sie sich selbst gut zureden, in der Art: „Ich bin sicher. Ich bin gesund. Alles in Ordnung.“

Kurzum: **Hilfreich ist alles, was Sie von Ihren ängstlichen Gedanken und den Herzbeschwerden ablenkt.** Je mehr und häufiger Ihnen das gelingt, umso mehr Selbstvertrauen bekommen Sie, umso mehr haben Sie das Gefühl, wieder die Kontrolle über sich zu haben - und das ist das Wichtigste, worauf es im Moment ankommt. Je mehr Sie die Kontrolle über Ihre ängstlichen Gedanken haben, umso weniger geraten Sie in den Teufelskreis der Angst und umso weniger kann sich Ihre Angst aufschaukeln.

Am besten ist es, Sie schreiben sich für den Notfall einen Spickzettel: Was kann ich Hilfreiches tun, wenn die Panik auftaucht?



4. Verändern Sie Ihren Atemrhythmus.

Setzen Sie die Spontanentspannungs-Technik ein. Sie hat den Vorteil, dass Sie sich durch das Zählen von Ihren schlimmen Befürchtungen ablenken.

Die Spontanentspannungs-Technik geht so:

Atmen Sie etwas tiefer ein als gewöhnlich und atmen Sie in einer Bewegung wieder aus, d.h. **ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten.** Wenn Sie ausgeatmet haben, halten Sie Ihren Atem für ca. 6 bis 10 Sekunden an, indem Sie in Gedanken oder laut von 1001 bis 1006 oder 1010 zählen. Finden Sie selbst heraus, welche Zeit für Sie am angenehmsten ist.

3. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Herzphobie abbauen oder überwinden können

Ihre Herzangst begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Sie beobachten Ihr Herz mehr oder weniger pausenlos sehr intensiv und nehmen kleinste Veränderungen und Missempfindungen wahr. Sie sind wahrscheinlich Stammgast bei Herzspezialisten und haben schon die unterschiedlichsten medizinischen Untersuchungen, manche sogar mehrmals, über sich ergehen lassen. Getrieben werden Sie von dem Gedanken, an einer bisher nicht erkannten schweren Herzerkrankung zu leiden oder einen Herzinfarkt zu bekommen. Wenn überhaupt, kann Sie die Botschaft des Arztes „ohne Befund“ nur kurzfristig beruhigen.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, wieder mehr Vertrauen in Ihr Herz und ein inneres Gleichgewicht zu finden, in Händen. Jetzt liegt es an Ihnen, sich diese Strategien zu eigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst überwinden, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Da Sie Ihre Anspannung am einfachsten beeinflussen können, beginnen Sie am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.

3.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Ein Stolperstein auf dem Weg zur Veränderung

Schon seit längerer Zeit quälen Sie sich mit Gedanken, dass Sie eine schwere Herzerkrankung haben. Vielleicht haben Ihre Befürchtungen damit begonnen, dass Sie einen hohen Blutdruck, Puls oder Atemnot hatten. Vielleicht ist in Ihrem Umfeld auch jemand an einem plötzlichen Herztod verstorben oder Sie haben einen Bericht darüber gelesen oder gesehen. Dies hat Sie so sehr bewegt, dass Sie Ihrem Herz seitdem misstrauen. Was auch immer der Ausgangspunkt war, nun begleitet Sie die Herzphobie vermutlich täglich.

Bisher haben Sie Ihr Augenmerk auf Ihre Herzbeschwerden und die aus Ihrer Sicht damit verbundene schwere Herzerkrankung gerichtet. Die logische Folge war, dass Sie sich aufmerksam beobachteten, Herzspezialisten aufsuchten und sich schonten.

Wenn Sie aber davon überzeugt sind, ein krankes Herz zu haben, dann tun Sie sich höchstwahrscheinlich schwer mit den folgenden psychologischen Strategien.

Es verunsichert und verwirrt Sie dann vermutlich am meisten, dass Sie weiterhin Ihre Herzbeschwerden verspüren. Normalerweise deuten, davon sind Sie im Augenblick überzeugt, nämlich körperliche Beschwerden wie z.B. Herzrhythmusstörungen und Herzschmerzen auf eine körperliche Erkrankung hin. Findet der Arzt nichts, kann die logische Schlussfolgerung also nur sein, dass er etwas übersehen hat **und nicht**, dass Sie psychologische Hilfe benötigen. Dann müssen Sie den nächsten Arzt aufsuchen. Wenn dieser Arzt auch nichts findet und zu Ihnen sagt: „Sie haben nichts.“, sind Sie noch verunsicherter, denn Sie spüren ja Ihre körperlichen Beschwerden. Vielleicht zweifeln Sie auch an seinem Urteilsvermögen oder seiner Kompetenz und denken „Ich bilde mir das doch nicht ein. Ich bin doch nicht verrückt.“ Vielleicht fühlen Sie sich auch angegriffen, dass er Sie als Simulant, Hysteriker oder Hypochonder hinstellt. Vielleicht sehnen Sie sich sogar nach einer handfesten Diagnose, denn dann haben Sie endlich eine Erklärung für Ihre Beschwerden.

So ist es Ihnen wahrscheinlich bisher ergangen mit Ihren Herzbeschwerden.

Ich möchte Ihnen im Folgenden ein ganz anderes Vorgehen vorschlagen:

Sie sind der einzige Mensch, der in Ihrem Körper wohnt. Nur Sie können Ihre Herzbeschwerden wahrnehmen. Wenn Sie sagen, dass Sie Unregelmäßigkeiten im Herzbereich oder ein Ausstrahlen in den Arm spüren, dann ist dies so und ich glaube Ihnen. Möglicherweise liegt das Hauptproblem jedoch nicht in Ihren körperlichen Beschwerden, sondern in Ihrer **Schlussfolgerung**, dass diese Hinweise auf eine schwere Herzerkrankung sind, und der daraus resultierenden Angst.

Ja, vielleicht entstehen Ihre Herzbeschwerden sogar durch Ihre Angst und sind ein Signal seelischer Probleme.

Wenn Sie weiterhin nur in die Richtung denken, hinter Ihren Herzproblemen verberge sich eine schwere unentdeckte Herzerkrankung, werden Sie sich vermutlich eher um weitere medizinische Untersuchungen bemühen und diese Selbsthilfe-Informationen weglegen.

Dann kann ich Ihnen an dieser Stelle nur sagen, dass Ihnen, wann immer Sie nicht mehr unter Ihrer Herzangst leiden möchten, der Weg für eine Psychotherapie offen steht. Sie haben die Möglichkeit, in Ihrem Leben wieder mehr Wohlbefinden und Lebensfreude zu verspüren. Wenden Sie sich hierzu bitte an einen kognitiven Verhaltenstherapeuten. Dieser wird Ihre Angst verstehen und Ihnen auf dem Weg aus der Angst weiterhelfen.

Wenn Sie bereits an dem Punkt stehen, nach psychologischen Erklärungen und Ursachen für Ihre Angst zu suchen, dann beginnen Sie am besten mit den unten folgenden Selbsthilfe-Strategien.

Ihre Gedanken spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung Ihrer Herzprobleme. Sie können Herzbeschwerden auslösen oder verstärken. Deshalb werden wir mit der genaueren Betrachtung der Gedanken beginnen:

Eine kurze Geschichte zum Einstieg

Nehmen wir einmal an, Sie sind allein im Wald unterwegs zu einer Hütte, an der Sie sich mit Freunden verabredet haben. Sie treffen den Förster, der Sie davor warnt, dass eine Wildschweinrotte unterwegs ist. Von nun lauschen Sie auf jedes verdächtige Geräusch, konzentrieren sich auf das Rascheln der Blätter und Knacken der Äste. Sie sind höchst angespannt und konzentriert. Ihre Freunde hingegen, die die Warnung nicht erhalten haben, laufen völlig unbeschwert durch den Wald, lachen und haben Spaß. Rascheln und Knacken nehmen sie überhaupt nicht wahr oder deuten sie als ganz harmlose Geräusche.

Ähnlich wie mit der Warnung vor Wildschweinen ergeht es Ihnen mit Ihren Herzbeschwerden. Seit Ihren ersten Herzbeschwerden sind Sie extrem wachsam und immer auf der Hut, ob ein Herzinfarkt naht. Diese Anspannung und Unruhe können dann tatsächlich neue Herzbeschwerden auslösen.

Wie alles begann

Zu irgendeinem Zeitpunkt in Ihrem Leben - in Folge einer schleichenden Entwicklung oder einschneidender Ereignisse - verspürten Sie höchstwahrscheinlich Herz- und Kreislaufbeschwerden. Möglicherweise haben Sie auch durch ein ganz banales Ereignis Ihre Belastungsgrenze überschritten und eine erste Herzattacke erlebt. Sie waren dadurch sehr verunsichert und haben sich gefragt: „Was habe ich? Was stimmt nicht mit mir?“

Die einzige Erklärung, die Sie gefunden haben, war: Die Beschwerden sind Anzeichen einer bisher unentdeckten Herzerkrankung. Als Folge Ihrer Erklärung, die Sie gefunden haben, haben Sie starke Angst verspürt, viele Ärzte aufgesucht, sich intensiv

beobachtet, zahlreiche Untersuchungen über sich ergehen lassen, usw. Sie haben begonnen, sich nur noch wenig Belastung zuzumuten. Ihr ganzes Leben kreist seither um diese Befürchtung.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede Reaktion Ihres Herzens, ob sie normal oder unnormal bzw. ein Hinweis auf eine Gefahr ist. Nicht immer stimmen Ihre Erklärungen und Bewertungen, die Sie für Ihre körperlichen Symptome haben, jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie körperliche Symptome als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen das Ausmaß der Gefahr. Manchmal ziehen Sie eine falsche Schlussfolgerung aus Ihren körperlichen Beschwerden. Manchmal unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeit, mit einer Erkrankung umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Es laufen eine Vielzahl an körperlichen Veränderungen ab, die Sie zum Kampf fürs Überleben bereit machen sollen - und nichts davon ist notwendig. Und was noch tragischer ist, diese körperlichen Veränderungen können Sie wiederum als Beweis für die vermutete schwere Erkrankung ansehen.

Deshalb müssen Sie nun bereit sein, Ihre Gedanken kritisch zu überprüfen.

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Herzangst in den Griff bekommen zu können, schauen Sie sich einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann wissen Sie, in welche Richtung Ihre Veränderung gehen könnte. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ... Nein, das stimmt so nicht ...“ oder „Aber ich spüre doch mein Herz, da muss doch etwas sein!“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.



Beginnen Sie damit, ein Selbstbeobachtungstagebuch zu führen.

In diesem Tagebuch notieren Sie sich jeweils die Situation, in der Ihre Herzbeschwerden auftreten, Ihre Gedanken, Körperreaktionen, Gefühle und Ihr Verhalten. Sie können dafür das ABC der Gefühle einsetzen. Im Anhang finden Sie ein Musterblatt zum ABC der Gefühle. Mehr über diesen Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, den Körperreaktionen und Ihrem Verhalten und dem ABC der Gefühle erfahren Sie in dem Grundlagentext <**Wie Gefühle entstehen**>.

Anhand des ABCs der Gefühle können Sie leichter erkennen, ob es einen Zusammenhang zwischen äußeren Ereignissen, Ihren Gedanken, Gefühlen und körperlichen Symptomen gibt.

Nehmen wir einmal an, Ihr Partner kommt von der Arbeit nach Hause und setzt sich gleich an seinen Computer. Sie sind enttäuscht, ärgern sich über