

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Panikstörung abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Panikstörung haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen die Panikattacken und die Angst vor der Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Panikstörung.

Checkliste zur Panikstörung

Hier erhalten Sie erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer Panikstörung leiden. Wenn Sie ganz bestimmte Situationen aus Angst vor Panikattacken meiden, dann schauen Sie sich darüber hinaus noch die Checkliste zur Agoraphobie an. Die Checklisten können jedoch nicht die Diagnose eines Psychotherapeuten oder Psychiaters ersetzen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

Hatten Sie schon einmal einen Angstanfall, d.h. haben eine plötzlich auftretende und intensive Angst verspürt, die mit mindestens vier der folgenden Symptome einherging:

- einem Gefühl, alles um Sie herum sei unwirklich
 - der Angst, keine Kontrolle mehr zu haben
 - der Angst, verrückt zu werden
 - der Angst, sterben zu müssen
 - Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
 - Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
 - Schwindel, Benommenheitsgefühlen
 - Schwitzen
 - Zittern oder Beben
 - einem Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
 - dem Gefühl zu ersticken
 - Kribbeln oder Taubheitsgefühlen
 - der Angst, ohnmächtig zu werden
 - Übelkeit und Brechreiz
 - einem trockenen Mund
 - einem Schwächegefühl
 - der Angst auszurasen
- Trat dieser Angstanfall in einer Situation auf, in der objektiv keine Lebensgefahr bestand?**

- Treten die Beschwerden bei dem Angstanfall plötzlich auf und verstärken sich innerhalb weniger Minuten?**
- Dauert der Angstanfall mindestens einige Minuten?**
- Machen Sie sich während des Angstanfalls Sorgen darum, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen, an einem Hirntumor zu leiden oder jetzt sterben zu müssen?**
- Haben Sie nach dem ersten Angstanfall begonnen, sich zu sorgen, dass wieder ein Anfall auftreten könnte?**
- Haben Sie schon einmal oder mehrmals in Verbindung mit einer Panikattacke den Notarzt gerufen oder die Notfallambulanz aufgesucht?**
- Beobachten Sie sich intensiv, ob wieder ein Anfall kommen könnte?**
- Hatten Sie jemals vier Angstanfälle innerhalb von vier aufeinander folgenden Wochen?**

Checkliste zur Agoraphobie

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer Agoraphobie leiden. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

Haben Sie Angst vor einer oder mehreren der folgenden Situationen, meiden diese oder können diese nur mit großer Angst ertragen?

- in Menschenansammlungen zu sein oder Schlange zu stehen
- sich auf öffentlichen Plätzen aufzuhalten
- bestimmte Orte oder Veranstaltungen zu besuchen (z.B. ein Kino, ein Kaufhaus, den Frisör, Arzt oder ein Restaurant)
- das Haus zu verlassen oder außerhalb des Hauses alleine zu sein
- weite Reisen zu unternehmen bzw. in Bahn, Auto oder Flugzeug unterwegs zu sein
- Brücken zu überqueren

Verspüren Sie in den gefürchteten Situationen mindestens zwei der folgenden Symptome?

- Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
- Schweißausbrüche
- Zittern oder Beben
- einen trockenen Mund
- Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
- ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
- Übelkeit und Brechreiz
- Schwindel, Benommenheitsgefühle

2. Wie Sie mit einem drohenden Panikanfall umgehen können

Wenn Sie schon seit längerer Zeit unter Panikattacken leiden, dann fühlen Sie sich wahrscheinlich häufig Ihrer Angst und den damit verbundenen Körperreaktionen ausgeliefert. Deshalb finden Sie hier zuallererst wirksame Selbsthilfe-Strategien für einen drohenden Panikanfall. Wenn Sie wissen, wie Sie 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 Panikanfall tun?

Sie haben eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit einem drohenden Panikanfall 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 vor der Angst weg. Lassen Sie der Angst Zeit, dass sie von selbst vorüber geht.



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

Wenn Sie bei einem Anfall 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 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 und deren Bewertung als gefährlich. Durch Ihre Bewertung der Symptome 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 auf etwas Neutrales oder Schönes richten - z.B. auf einen interessanten Zeitungsartikel, auf Fußgänger, die vorbei gehen, auf die 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 ist in Ordnung.“

Kurzum: **Hilfreich ist alles, was Sie von Ihren ängstlichen Gedanken und den Körpersymptomen 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.

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

Ihre Panikattacken begleiten Sie vielleicht schon eine ganze Zeit. Ihre Gedanken kreisen vermutlich darum, ob und wann Sie wieder eine Panikattacke überfallen wird. Sie checken beständig Ihren Körper, wann es wieder so weit ist und Sie eine Panikattacke überfällt. Sie haben vielleicht deshalb schon mehrmals den Notarzt gerufen oder sich von unterschiedlichen Fachärzten durchchecken lassen. Sie beunruhigt, dass diese nichts finden können, obwohl Sie doch genau spüren, dass Ihr Körper nicht in Ordnung ist. Sogar in der Nacht kann es passieren, dass Sie eine Attacke überfällt. Ihr Vertrauen in Ihren Körper ist gleich Null.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, sich Ihr Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen 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 vor den Attacken 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 abbauen, 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.

3.1 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Sie leiden unter Ihrer Panikstörung und haben sich entschieden, etwas dafür zu tun, um wieder unbeschwert und ohne übertriebene Angst leben zu können. Das ist prima.

Auf Ihrem Weg aus der Angst kann sich Ihnen jedoch eine Hürde in den Weg stellen. Sie hängt mit Ihrer Einstellung zusammen, dass Sie körperliche Beschwerden verspüren und deshalb glauben, eine schwere körperliche Erkrankung zu haben. Sie sind also wahrscheinlich noch auf der Suche nach körperlichen, anstatt nach seelischen Ursachen.

Dies könnte sich dann so äußern, dass Ihnen beim Lesen der Selbsthilfe-Informationen viele Einwände wie „Ja, aber ...“, „Nein, das kann nicht sein.“, „Das ist bei mir nicht so.“ oder „Was ist, wenn ich aber doch etwas Körperliches habe?“, kommen und Sie glauben, die psychologischen Strategien lösen Ihr Problem der Panikattacken bzw. körperlichen Symptome nicht.

Betrachten Sie deshalb die folgenden Ausführungen einfach nur als Anregungen. Wenn Sie viele Einwände haben, dann holen Sie sich eine psychotherapeutische Unterstützung, um Ihre Einwände zu prüfen, die Fragen zu beantworten und gegebenenfalls die Strategien auf sich zu übertragen.

Bisher haben Sie Ihre Panikanfälle wie aus heiterem Himmel kommend erlebt. Die Folge davon ist, dass Sie sich ohne Kontrolle und als Opfer fühlen. Sie haben jedoch viele Einflussmöglichkeiten, um die Wahrscheinlichkeit, dass eine Panikattacke auftritt, zu reduzieren. Und Sie haben Möglichkeiten, mit den Panikattacken anders umzugehen, sodass Sie nicht so stark darunter leiden.

Ihre Gedanken spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung einer Panikattacke. Sie können Panikattacken auslösen oder verstärken. Deshalb werden wir mit der genaueren Betrachtung Ihrer 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 an 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 und deuten sie als ganz harmlose Geräusche.

Ähnlich wie mit der Warnung vor Wildschweinen ergeht es Ihnen mit Ihren Panikattacken. Seit Ihrer ersten Panikattacke sind Sie extrem wachsam und immer auf der Hut, ob eine neue Attacke naht. Diese Anspannung und Unruhe kann dann tatsächlich eine neue Attacke auslösen.