

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

Wenn Sie unter einer starken Klaustrophobie leiden, dann versuchen Sie wahrscheinlich, so gut es geht, Situationen zu vermeiden, in denen Sie sich eingeschlossen fühlen. Doch es wird Ihnen, sofern Sie sich nicht zu Hause einigeln, nicht ganz gelingen.

Deshalb finden Sie hier zuallererst wirksame Selbsthilfe-Strategien für einen Angstanfall. Wenn Sie wissen, wie Sie einen Angstanfall 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 Panikanfall umzugehen.



1. Lassen Sie den Angstanfall zu.

Angstanfälle 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 zum Handy greifen, um Hilfe rufen zu können. 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 einer 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 dass er von allein wieder vorüber geht.

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 und den möglichen Folgen auf etwas Neutrales oder Schönes im Hier und Jetzt richten, z.B. auf die Graffiti an der Toilettentür oder auf die Tapete im Zimmer.
- wenn Sie sich bewegen - Kniebeugen machen, in die Luft boxen, oder, sofern möglich, auch umherlaufen.
- wenn Sie Ihren Lieblingssong laut oder leise singen.
- wenn Sie laut oder leise vorwärts und rückwärts zählen.
- wenn Sie mit Jemandem telefonieren.
- wenn Sie sich selbst gut zureden, in der Art: „Ich bin sicher.“, „Alles in Ordnung. Das geht vorüber.“, „Das ist nur meine Angst, sie wird wieder nachlassen.“ oder „Ich kann damit umgehen.“

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



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 langfristig Ihre Klaustrophobie abbauen oder überwinden können

Ihre Angst vor engen oder geschlossenen Räumen begleitet Sie vielleicht schon viele Jahre. Vielleicht waren Sie schon seit Jahren nicht mehr auf öffentlichen Veranstaltungen oder müssen sich Mut antrinken, um mit dem Bus oder Zug fahren zu können. Vielleicht gehen Sie im Büro täglich lieber zehn Stockwerke zu Fuß, nur um nicht mit dem Lift fahren zu müssen. Ihre Angst engt Sie in Ihrem Leben ziemlich ein.

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 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 vor geschlossenen und engen Räumen 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 Ihren Körper wirksam beeinflussen können

Ihren Körper können Sie am einfachsten beeinflussen. Beginnen Sie deshalb am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.

Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.



Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn Sie eine Situation als bedrohlich bewerten, kommt es automatisch zur Muskelanspannung. So sehen Sie enge, geschlossene Räume oder eine Menschenansammlung als bedrohlich an, haben Angst vor Ihren körperlichen Reaktionen, die Kontrolle zu verlieren oder hilflos zu sein. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in Ihrem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in einer Muskelanspannung äußert.

Umgekehrt können Sie durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch Ihrer Anspannung und Ihren Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken>**.

Beherrschen Sie bereits ein Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training, können Sie auch dieses einsetzen. Hatten Sie jedoch damit Probleme oder setzen es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.

Erlernen Sie die Spontanentspannungs-Technik.



Sie können auch die Atmung nutzen, um sich zu entspannen und einige der negativen Körpersymptome, die während einer Panikattacke auftreten, zu reduzieren. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Dies kann dann dazu führen, dass wir uns z.B. schwindelig fühlen, was uns dann noch mehr Angst macht. Bei der Verlangsamung der Atmung kann Ihnen die Spontanentspannungstechnik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die Sie schnell erlernen und fast überall einsetzen können. Sie atmen dabei tief ein, langsam wieder aus und halten dann den Atem für kurze Zeit an, während Sie sich von Angst erzeugenden Gedanken durch Zählen ablenken. Im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken>** finden Sie ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

Bauen Sie in Ihren Alltag ausreichend Bewegung ein.



Ihre Anspannung entsteht, weil Ihr Körper quasi in einer Hab-Acht-Stellung ist. Sie signalisieren ihm durch Ihre Bewertung „Gefahr“, dass er auf der Hut sein muss und es quasi um Leben oder Tod geht. So wie unsere Vorfahren reagiert nämlich unser Körper auch heute noch bei Gefahr mit der Bereitstellung von Energien für das Kämpfen mit wilden Tieren oder Flüchten vor den Angreifern. Da wir aber heute nur noch selten kämpfen oder

3.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Im Augenblick bekommen Sie Angst in Situationen, in denen Sie glauben, nicht jederzeit die Möglichkeit zu haben, diese schnell wieder verlassen zu können, oder in denen Sie sich körperlich stark eingeengt fühlen. Wahrscheinlich meiden Sie Situationen wie Theater, Kinos, Lifte, Flugzeuge, U-Bahnen, Solarien, Kernspintomographen, usw. oder Sie können sich dort nur unter größter Anspannung aufhalten. Sie befürchten, keine Kontrolle mehr über sich zu haben, umzufallen, auszurasen, hilflos zu sein oder zu ersticken.

Auch wenn andere Menschen Ihnen vielleicht immer wieder einreden wollen: „Du brauchst doch keine Angst in diesen Situationen zu haben, dir passiert doch nichts.“, Ihr Körper reagiert mit Angst. Deshalb möchte ich Ihnen Ihre Angst gar nicht ausreden. Sie ist da und Sie spüren sie jedes Mal, wenn Sie in Situationen wie im engen Bus, auf überfüllten Veranstaltungen, im Flugzeug, auf einer fremden Toilette, usw. sind.

Ihr Problem sind jedoch nicht die geschlossenen Räume oder vielen Menschen an sich, sondern Ihre **Angst vor** den geschlossenen, engen Räumen und Menschen. Ihre Klaustrophobie entsteht nicht durch die Räume und Menschenansammlungen, sondern durch Ihre negativen Gedanken und Ihre Phantasien.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede der Situationen, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich oder ungefährlich für Sie ist. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit der Gefahr umzugehen. Diese falsche Bewertung hat jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie meiden Situationen, die ungefährlich sind.

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

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Angst in den Griff zu bekommen, 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 schaffe ich so nicht...“ oder „Mein Körper kann das wirklich nicht ertragen.“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.

Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.



Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Ihre Angst Sie im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in einer Liste alle geschlossenen oder engen Räume und Orte mit vielen Menschen, vor denen Sie im Augenblick Angst haben, - z.B. Lift, Kino, Theater, WC, Straßenfest, ... Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Situationen nach Schwierigkeit ordnen. Vor welcher Situation haben Sie am wenigsten Angst, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. *gehe zu einem Vortrag in einem großen Raum mit wenigen Besuchern und stelle mich ganz hinten hin*
 2. *gehe zu einem Vortrag in einem großen Raum mit wenigen Besuchern und setze mich ganz hinten hin*
 3. *gehe zu einem Vortrag in einem großen Raum mit wenigen Besuchern und setze mich vorn hin*
 4. *fahre mit einem gläsernen Lift zwei Stockwerke*
 5. *fahre mit einem geschlossenen Lift zwei Stockwerke*
 6. *gehe ins Kino und setze mich in der Nähe des Notausgangs hin*
 7. *gehe auf ein öffentliches WC mit Fenster*
 8. *gehe auf ein öffentliches WC ohne Fenster*
 9. *fliege mit dem Flugzeug*
- usw.*

Nehmen wir an, Sie haben lediglich Angst, Aufzug zu fahren. Dann wäre dies z.B. eine mögliche Angsthierarchie:

1. *stelle mir in der Phantasie vor, mit dem Aufzug zu fahren*
 2. *stelle mich vor den Aufzug, drücke auf den Halteknopf und beobachte, wie sich die Tür öffnet und schließt. Lasse den Aufzug ein paar Mal, ohne dass ich einsteige, rauf und runterfahren*
 3. *fahre mit einem Freund ein Stockwerk und laufe zurück*
 4. *fahre mit dem Freund ein Stockwerk hoch und wieder zurück*
 5. *steige allein in den Aufzug ein, warte bis die Tür sich schließt, und öffne sie dann wieder*
 6. *fahre mit dem Freund ein paar Stockwerke hoch und wieder zurück*
 7. *fahre mit dem Freund mehrmals rauf und runter*
 8. *fahre allein ein Stockwerk, mein Freund wartet dort*
 9. *fahre 2 Stockwerke*
 10. *fahre mit dem Lift, mein Freund wartet vor dem Haus*
- usw.*



Notieren Sie sich Ihre Gedanken.

Nun gilt es aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Angst machen:

Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie sich in dem geschlossenen oder engen Raum und unter vielen Menschen aufhalten?