



Mag. Sonja Eherer und Therapiehündin Lila

Angststörungen Teil 2 Panikstörung

Herr F. sucht zum wiederholten Mal seinen Hausarzt auf. Ohne bestimmte Auslöser hat er immer wieder Schweißausbrüche, Herzrasen, Atembeschwerden und eine unkontrollierbare Angst vor dem Sterben tut sich in ihm auf. Alle Untersuchungen verlaufen aber ohne Befund und der Arzt weist Herrn F. darauf hin, er leide womöglich an einer Panikstörung.

Was bedeutet das eigentlich genau?

Unter einer Panikstörung leidet man, wenn man wiederholte intensive Angstanfälle ohne Vorliegen eines bestimmten Auslösers hat. Sie kommt wie aus dem "Nichts" und ist nicht vorhersehbar.

Bei einer solchen Attacke verspürt Herr F. Angst, die Kontrolle zu verlieren, "verrückt" zu werden oder zu sterben. Sein Puls wird schneller, er hat das Gefühl, keine Luft zu bekommen, begleitet von heftigem Zittern u.v.a.m.

Nach einigen Attacken speichert Herr F. dieses schlimme Gefühl der Todesangst. Deshalb tritt bei ihm in der Folge eine Angst vor der Angst auf, vor allem, weil er nicht weiß, wann die Attacke das nächste Mal kommt.

Somit beginnt ein Teufelskreis. Herr F. konzentriert sich von nun an verstärkt auf seinen Körper und nimmt jede kleinste Veränderung übertrieben wahr. Mittlerweile traut er sich auch nicht mehr so oft außer Haus.

Er hat Sorge, dass ihn so ein Anfall in der Öffentlichkeit überrascht. Er greift zu Beruhigungsmitteln. Durch dieses Vermeidungsverhalten schränkt sich sein alltägliches Leben ein.

Herr F. entschließt sich, eine Therapie zu beginnen und lernt dort Folgendes:

- Angst geht nie vollständig weg, aber man kann lernen, mit Ängsten umzugehen, **nicht mehr darunter zu leiden** oder sich von ihnen einschränken zu lassen.
- Durch die **erhöhte Aufmerksamkeit** auf seinen Körper und seine begleitenden Gedanken ("Mein Herz schlägt so schnell, ich bekomme bestimmt einen Herzinfarkt") werden die Symptome erst recht **verstärkt**.
- Es ist wichtig, sich Panikattacken unter professioneller Begleitung Schritt für Schritt zu **stellen** und alle **Vermeidungsstrategien zu unterlassen**. Sei es nur die Wasserflasche, ein Glücksbringer oder Beruhigungsmittel, die einen im Alltag ständig begleiten und "falsche" Sicherheit verschaffen.
- Man lernt, sich selbst wieder zu vertrauen und Sicherheit zu geben.
- In der Therapie lernt man, nicht gegen die Symptome **anzukämpfen**, sondern während der Attacke in der Gegenwart zu bleiben. Das Gehirn muss erkennen, dass die **Angst von alleine nachlässt** und nicht, wie befürchtet, in

einer Katastrophe (Tod, Herzinfarkt) endet.

- Wichtig ist die Erfahrung, dass **Panikattacken** innerhalb weniger Minuten den Höhepunkt erreichen und meistens nach ein paar Minuten, allerhöchstens einer halben Stunde wieder **abklingen**.
- Eine zielführende Strategie ist, sich während der Attacken nicht in Phantasien und negative Gedanken zu

verlieren (was wäre, wenn...), sondern zu **beobachten, was gerade in meiner Umgebung stattfindet**.

- Bewegung während der Attacken ist ebenfalls positiv, da dadurch Stresshormone abgebaut werden.

Wenn man sich vor einem erneuten Anfall nicht mehr fürchtet, verlieren Panikattacken ihre Macht!

Nächster Teil: Generalisierte Angststörung, die oft unerkannte Angststörung.