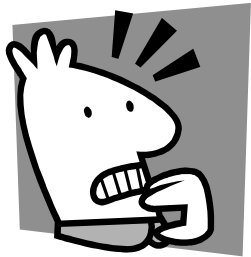


# Angst & Panik

## SYMPTOME, URSACHEN, THERAPIE



### SYMPTOME

Angstanfälle oder Panikattacken zeichnen sich dadurch aus, dass sie wiederkehrend sind, sich *nicht* auf eine spezifische Situation oder besondere Umstände beschränken und deshalb auch nicht vorhersehbar sind. Wie auch bei anderen Angsterkrankungen unterscheiden sich die Symptome von Person zu Person: Einmal stehen Angstgefühle im Vordergrund, in anderen Fällen können die begleitenden körperlichen Reaktionen das Panikerleben dominieren.

Recht typisch ist aber der plötzliche Beginn mit z.B. Herzklopfen, Brustschmerz, Atemnot, Schwitzen, Erstickungsgefühlen, Schwindel, Muskelschmerzen, Zittern oder Schütteln und Entfremdungsgefühlen. Fast immer entsteht dann auch Angst zu sterben (Herzinfarkt), Angst vor Kontrollverlust (sich bei einer Ohnmacht lächerlich zu machen) oder die Angst, wahnsin-

nig zu werden. Die einzelnen Anfälle dauern meistens nur Minuten, manchmal aber auch länger.

Anhaltender Schwindel, anhaltende Magen- und Darmprobleme, hartnäckige Nackenverspannungen sowie Kopfschmerzen, für welche keine medizinische Ursachen gefunden werden, können ebenfalls Zeichen einer länger andauernden Angststörung sein.

Betroffene erleben in einer Panikattacke häufig ein Crescendo der Angst und der vegetativen Symptome, was häufig zu einem fluchtartigen Verlassen des Ortes führen kann. Kommt dies in einer besonderen Situation vor, z.B. in einem Bus oder in einer Menschenmenge, so werden die Betroffenen möglicherweise in Zukunft diese Situation meiden. Auf ähnliche Weise können häufige und unvorhersehbare Panikattacken grosse Angst vor dem Alleinsein oder beispielsweise vor öffentlichen Plätzen hervorrufen. Einer Panikattacke folgt oft die ständige Furcht vor einer erneuten Attacke.

### ERSTE HILFE

1. Sprechen Sie in aller Ruhe mit einem Arzt, einer Ärztin, einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten über Ihre Symptome.
2. Verzichten Sie bei Panikattacken, aber auch bei anderen Formen von Angststörungen, auf Nikotin.
3. Nehmen Sie vor einer ärztlichen Untersuchung keine Medikamente zu sich.
4. Trinken Sie keinen Alkohol zur Beruhigung.
5. Atmen Sie bewusst langsam und tief ein und noch langsamer aus. Dehnen Sie die Atempause zwischen Ausatmen und erneutem Ein-

atmen künstlich etwas aus. Zählen Sie in diesen Atempausen in Einerschritten langsam z.B. von Zehn auf Null zurück. Beispiel: Einatmen - Ausatmen – „Zehn“. Einatmen - Ausatmen – „Neun“, Einatmen - Ausatmen – „Acht“ usw.

6. Essen Sie eine Kleinigkeit. Stress und Aufregung führen zu einem gesteigerten Energieverbrauch, wodurch es u.U. zu einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) kommen kann. Die dadurch hervorgerufenen Symptome sind denen der Panik sehr ähnlich.
7. Kämpfen Sie nicht gegen die körperlichen Symptome der Angst an. Diese Symptome sind zwar sehr unangenehm, aber ungefährlich. Sie sind allesamt ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper bei Angstgedanken richtig reagiert. Nicht die körperlichen Symptome sind verkehrt, sondern die Gedanken, die Sie sich zu den körperlichen Reaktionen oder dem Gefahrenobjekt machen.
8. Kontrollieren Sie vielmehr Ihre Gedanken statt Ihren Körper. Beispiel: Wenn Sie bei Herzrasen an den Herzinfarkt Ihrer Tante denken, dann sendet Ihr Gehirn dem Körper verkehrte Signale. Dieser meint dann fälschlicherweise, er sei in Lebensgefahr und mobilisiert restlos alles, um der (Todes-) Gefahr zu begegnen. So pumpt u.a. Ihr Herz schnell und viel Blut durch Ihren Körper, um Sie flucht- und kampffähig zu machen. Deshalb das Herzrasen.
9. Denken Sie „positiv“. Beispiele: „Ja, dieser Schwindel ist sehr, sehr unangenehm, aber ich kann ja gar nicht ohnmächtig werden. Es wäre biologisch völlig unlogisch, wenn bedrohte Lebewesen ohnmächtig würden, denn gerade dann wären sie der Bedrohung ja erst recht ausgeliefert“. Dem Verfasser

dieser Seite ist übrigens auch kein einziger Fall bekannt, in welchem eine Person im Rahmen einer Panikattacke ohnmächtig wurde. Oder: „Dieses Stechen in der Brust und das Ziehen in meinem linken Arm - nein, das ist kein Herzinfarkt! Ich brauche mir keine Angstgedanken zu machen. Schliesslich war ich beim Arzt und mein EKG ist okay.“ In der Angst ist der Muskeltonus bei Tieren und Menschen immer erhöht. Diese muskuläre „Vorspannung“ hat den biologischen Sinn, sofort volle Energie zum Kampf oder zur Flucht zur Verfügung zu haben.

10. Wenn der Angstanfall in einer speziellen Situation auftrat (z.B. Lift, Menschenansammlung, Parkgarage) und Sie diesen Ort fluchtartig verlassen haben, vermeiden Sie in Zukunft in keinem Fall diesen Ort. Am besten ist es, wenn Sie diese Situation *trotz Angstgefühlen* sogar *extra* aufsuchen. Haben Sie dabei keine zu grosse Angst vor der Angst bzw. den körperlichen Angstsymptomen! Lassen Sie die gefürchteten Körperreaktionen ruhig aufkommen. Unser vegetatives Nervensystem sorgt von selbst dafür, dass sich die Angstgefühle und die körperlichen Begleitsymptome automatisch zurückbilden, wenn wir nur lange genug in der gefürchteten Situation verweilen!
11. Falls ein Arzt oder eine Ärztin Ihnen in Notfallsituationen Beruhigungstabletten (z.B. Lexotanil) verschrieben hat, so sollten Sie diese Medikamente nicht länger als ca. 2 Wochen einnehmen. Ausnahme: Eine längerfristige Einnahme wurde ärztlich verordnet.
12. Suchen Sie sich bald eine/n verhaltenstherapeutisch orientierte/n Psychotherapeuten/in.

Angststörungen sind psychotherapeutisch recht gut behandelbar.

## URSACHEN

Man unterscheidet bei allen psychischen Störungen grundsätzlich zwischen biographischen Ursachen bzw. anderen prädisponierenden Faktoren, den eigentlichen Auslösern sowie den aufrechterhaltenden Faktoren.

Auslöser von plötzlichen Panikattacken sind meist unscheinbare körperliche Vorgänge, welche von der betreffenden Person (oftmals mehr unbewusst) wahrgenommen und mit Gefahr assoziiert werden und welche schliesslich in einer Art Aufschaukelung die physiologische Angstreaktion hervorrufen.

Die Erwartungsangst etwa und das Vermeidungsverhalten gehören u.a. zu den Faktoren, welche das Problem aufrechterhalten können.

Auslöser für Angst und Panik können aber auch (soziale) Situationen darstellen, welche die betreffende Person an frühere angstbesetzte und bislang nicht verarbeitete Erlebnisse 'erinnern'. Dies entspräche dann der Ebene von biographischen Ursachen. Grundsätzlich neigen offenbar Menschen, die eher auf körperlichere Vorgänge achten, mehr zu Angstanfällen, als andere.

## PSYCHOTHERAPIE DER ANGST

Prinzipiell gilt, dass Antworten auf die Frage nach dem Warum alleine nicht ausreichen, um Angststörungen zu überwinden.

Erforderlich ist die Durchführung eines Angsttrainings, welches im Rahmen der Selbsthilfe oder in Zusammenarbeit mit einer verhaltenstherapeutisch orientierten Fachperson absolviert werden kann (Verhaltenstherapie).

## BUCHTIPP

Wittchen, Hans-Ulrich

### **HEXAL Ratgeber Angst**

Angsterkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten  
Karger, Basel, 1995 ISBN 3-8055-6172-5

## WEITERE INFORMATIONEN

Dipl.-Psych. P. Rossi  
Fachpsychologe f. Psychotherapie FSP  
Farmweg 4; CH-5702 Niederlenz  
Tel: 062 891 77 90 Fax: 062 891 77 91  
praxis@psychologie-online.ch

[www.psychologie-online.ch](http://www.psychologie-online.ch)

Dieses Informationsblatt wurde letztmals  
aktualisiert am 23.01.2009.

© Copyright P. Rossi