

# Angst vor der Panikattacke

VON SONJA BAUMGARTNER\*

Weit mehr Menschen als angenommen leiden unter Panikattacken. Sie äussern sich als plötzliche, schwere Angstfälle ohne äusserlichen Anlass oder körperliche Ursache – und sind deshalb auch nicht vorhersehbar. Das macht die Betroffenen unsicher, zermüht und beschämt sie. Panikattacken können in jeder Situation und zu jeder Zeit auftreten. In der Ruhe und Stille oder in bestimmten Situationen, wie zum Beispiel in Warteschlangen, im Kino, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder aber auch in engen Räumen.

Einer ersten Panikattacke folgt oft die sogenannte Erwartungsangst, die Angst vor der Angst einer erneuten Attacke. Bleiben die Panikattacken unerkannt oder unbehandelt, können sich die Betroffenen isolieren und sich im Extremfall in eine Depression begeben. Durch eine gezielte Therapie gibt es bei Angstkrankheiten sehr gute Heilungsergebnisse.

Panikattacken gehen meist mit körperlichen Symptomen einher wie, plötzlich auftretendes Herzrasen, Schmerzen in der Brust, Zittern oder Beben, Mundtrockenheit, Atemnot, Atembeklemmung, Ersticken, Schwindel, Schwermut oder gesteigerte Wahrnehmung. All diese Symptome führen oft zur Angst einen Herzanfall zu erleiden, zu Verwirrung oder Orientierungslosigkeit, zur Angst die Kontrolle zu verlieren oder ohnmächtig zu werden.



Sonja Baumgartner. (Bild zvz.)

## Panikattacken können verschiedene Ursachen haben

Die Betroffenen befinden sich in einer Konfliktsituation, für die sie keine Lösung finden. Auch veränderte Lebenssituationen wie Trennung, Entlassung, Todesfall, eine finanzielle Notlage können Angstgefühle und somit Panikattacken auslösen. Die Betroffenen fühlen sich mit der Situation überfordert und gestresst. Über längere Zeit bedeutet dies: überstrapazierte Nerven,

erhöhter Adrenalinspiegel und chronische Muskelverkrampfungen.

Oft folgt eine Panikattacke dem gleichen Ablaufmuster. Ein Angstzustand wird durch innere oder äussere Reize ausgelöst. Durch die übersteigerte Angst verkrampfen sich das Zwerchfell und die Bauchmuskeln. Die gesteigerte Atemtätigkeit führt zur Hyperventilation. Der Körper empfindet Einengung, Lufthunger, usw. Diese lebensbedrohlichen Gefühle lösen wieder Angst aus und der Zyklus beginnt erneut. Wichtig ist es, den Betroffenen diesen Teufelskreis bewusst zu machen, damit dieser durchbrochen werden kann. Es gilt, die auslösenden Bedingungen zu erkennen und die daraus resultierenden, körperlichen Reaktionen zu verstehen. Im richtigen Umgang mit den Angstgefühlen lernt der Patient, eine mögliche Hyperventilation frühzeitig zu erkennen und durch gezielte Atemtechniken zu vermeiden. Dadurch können die Betroffenen shiften, d.h. dem ursprünglichen bedrohlichen Reiz wird die Aufmerksamkeit zugunsten anderer Beobachtungen und Handlungen entzogen. Mit der Therapie erhält der Patient eine verbesserte Körperwahrnehmung und mehr Selbstvertrauen. Dies führt wiederum zu mehr Sicherheit. Wer die «Angst vor Panikattacken» verliert, gewinnt mehr Lebensqualität!

\*Sonja Baumgartner ist dipl. Atemtherapeutin, arbeitet in eigener Praxis an der Zürichstrasse 140 in Affoltern. Telefon 043 322 85 84. [www.atem-craniosacral.ch](http://www.atem-craniosacral.ch)