



Wer Panikattacken in den Griff bekommen möchte, sollte Entspannungsübungen in seinen Alltag einbauen, Atemtechniken zum Beispiel. Foto: dpa

Wie von Sinnen

Panikattacken machen vielen das Leben schwer / Aber Betroffene können gegensteuern

Von Sabine Meuter

NIENBURG/MAINZ. Eine Panikattacke kommt von jetzt auf gleich. Sich dagegen wehren, irgendwie gegensteuern? Das funktioniert zumeist im ersten Moment nicht. „Es ist ein überfallartiger Zustand heftigster Angst“, erläutert Werner Weishaupt, Heilpraktiker für Psychotherapie in Nienburg.

Gefühle, Gedanken, der Körper – alles ist in Panik. Der Betroffene fühlt sich wie von Sinnen und ohne Kontrolle. Die Attacke geht mit heftigen Körperreaktionen wie Atemnot, Schwitzen, Herzzrasen und Zittern einher. Dazu kommt oft das Gefühl, verrückt zu werden oder sogar sterben zu müssen. Wobei keines der beiden Szenarien eintritt.

Attacke dauert meist zwischen zehn und 30 Minuten

„Eine Panikattacke dauert im Schnitt zehn Minuten bis eine halbe Stunde, nur in seltenen Fällen länger“, sagt Prof. Arno Deister. Er ist Chefarzt des Zentrums für Psychosoziale Medizin des Klinikums Itzehoe. Oft können Betroffene den ersten Vorfall nicht zuordnen und suchen

eine Notfallambulanz auf. „Eine einzelne Panikattacke ist in der Regel kein Grund zur Sorge“, sagt Prof. Manfred E. Beutel. Er ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz.

Anders sieht es aus, wenn Betroffene in ständiger Angst vor der nächsten Attacke leben. Etwa wenn sie die spezifische Situation und den Ort meiden. „In solchen Fällen liegt eine behandlungsbedürftige Panikstörung vor“, erklärt Weishaupt. Denn Vermeidungsverhalten ist keine Lösung und mindert die Lebensqualität. Generell kann diese Form der Angststörung jeden in jedem Alter treffen. Frauen sind häufiger als Männer betroffen.

Überfürsorgliche Eltern können dazu beitragen, dass ein Kind wenig Vertrauen in das Leben und in sich selbst aufbaut und damit anfällig für Panikattacken wird. Zum Ausbruch kommen sie häufig in schwierigen Lebenssituationen wie bei unverarbeiteten Konflikten und starkem Stress. So können sich angestaute Gefühle in Wut, einer Depression oder eben Panikattacken entladen. „Immer wiederkehrende Panikattacken

sind ein Signal, dass Betroffene in ihrem Leben etwas ändern müssen“, betont Deister. Erste Anlaufstelle ist der Hausarzt. Er lotet über Untersuchungen aus, ob es für die Symptome körper-



Eine einzelne Panikattacke ist in der Regel kein Grund zur Sorge.

Professor Manfred E. Beutel, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psycho-somatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz

liche Ursachen gibt. Ist alles in Ordnung und gibt es Hinweise, dass dahinter ein seelisches Problem steckt, wird der Patient an einen Facharzt für psychosomatische Medizin oder an einen Psychotherapeuten überwiesen.

Bei der kognitiven Verhaltenstherapie stellen sich Patienten ihrer Angst und finden heraus, was genau in bestimmten Situationen die Panik auslöst. Bei unverarbeiteten Konflikten kann eine tiefenpsychologische Behandlung helfen, die Ursache der Attacken zu finden und zu

bearbeiten. Bei einer stark ausgeprägten Angststörung und einer Depression verschreiben Ärzte mitunter zusätzlich entsprechende Medikamente. „Nicht empfehlenswert ist die Einnahme von Beruhigungsmitteln“, betont Beutel.

Betroffene können einiges selbst tun, um Panikattacken in den Griff zu bekommen. „Dazu gehört zum Beispiel auf Nikotin, Alkohol und übermäßigen Kaffeegenuss zu verzichten“, erklärt Deister. Diese können das Stressniveau im Körper erhöhen und eine Panikattacke begünstigen. Wichtig ist auch, Entspannungstechniken wie etwa Autogenes Training oder Qi Gong regelmäßig in den Alltag einzubauen.

Angst ist nicht per se zu verteufeln

Betroffene sollten sich in Ruhe hinsetzen und sich klarmachen, was ihnen Angst macht. Aber: Angst ist nicht per se zu verteufeln. Denn sie macht auf eine Gefahr aufmerksam, schärft die Sinne, bringt den Körper in Abwehrstellung. „Insofern hat Angst auch durchaus etwas Positives“, sagt Beutel. Nur eben zu viel davon ist nicht gut.