

Dr. Áine Tubridy
SCHNELLE HILFE BEI PANIKATTACKEN

DR. MED. ÁINE TUBRIDY

SCHNELLE HILFE
BEI PANIKATTACKEN

Aus dem Englischen von Claudia Callies

südwest

1. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München.

WHEN PANIC ATTACKS Copyright © by Dr Áine Tubridy
Published by arrangement with Gill Books, Dublin, Ireland

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Projektleitung: Jascha Brunnhuber

Übersetzung: Claudia Callies

Korrekturat: Claudia Fritzsche, München

Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe: * zeichenpool, München

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

ISBN 978-3-517-09859-3

www.suedwest-verlag.de

INHALT

Vorwort zur dritten Auflage	7
Vorwort zur zweiten Auflage	9
Einführung	12
TEIL EINS – WIE PANIK FUNKTIONIERT	19
1 – Was ist eine Panikattacke?	21
2 – Warten auf die nächste Attacke	29
3 – Warum das, warum ich, warum jetzt?	38
4 – Was bei einer Panikattacke genau passiert	46
5 – Mythen über Panik	69
6 – Auslöser aus der Vergangenheit	85
7 – Psychotherapie	106
8 – Das Chakra-System	118
9 – Durch Drogen ausgelöste Panikattacken	145
TEIL ZWEI – NIE MEHR PANIK	153
10 – Panik kontrollieren	155
11 – Ruhig atmen	172
12 – Muskeln entspannen	191
13 – Katastrophendenken	204
14 – Panik auslösen	229

Schnelle Hilfe bei Panikattacken

15 – Wenn aus der Panik eine Phobie wird	241
16 – Von der Flucht zum Kampf	263
17 – Energiekonkurs	294
18 – Schnelle Hilfe bei Panikattacken	311
19 – Was hilft noch?	317
20 – Stigma und Scham	331
Weiterführende Literatur	341
Register	345

VORWORT ZUR DRITTEN AUFLAGE

Áine war Heilerin und eine wahre Visionärin auf dem Kreuzzug für psychische Gesundheit, die leider viel zu früh von dieser Welt genommen wurde. Empathie, Freundlichkeit, Weisheit und Weitsicht waren natürliche, für sie selbst ganz selbstverständliche Eigenschaften unserer Mutter.

Auf einer kleinen Tafel in der Küche ihres Landhauses im ländlichen Wicklow stand der Satz »Glück ist eine innere Einstellung«. Das war für Mama nicht nur ein belangloser Spruch, sondern ein grundlegendes Lebensmantra und gleichzeitig eine kraftvolle Kampfreaktion, die Menschen, die unter einer emotionalen Belastung leiden, verinnerlichen sollten. Unserer Mutter war es wichtig, ihnen die Möglichkeit einer solchen Reaktion aufzuzeigen, insbesondere angesichts der allgegenwärtigen pharmazeutischen Behandlungsmöglichkeiten.

In den Jahren seit Mamas vorzeitigem Hinscheiden durfte sich unsere Familie über unzählige freundliche Worte und über Hoffnung spendende Geschichten freuen, die aus den Erkenntnissen resultierten, die in ihren Büchern zu finden sind. Das gemeinsame Thema der wunderbaren Würdigungen, die wir erhalten haben, ob persönlich, durch zu Herzen gehende Anekdoten oder indirekt über Online-Rezensionen ihrer Bücher, war ein Dankeschön für den Unterschied, den unsere Mutter im Leben der Menschen gemacht hat, und für das Glück, auf ihre Lehren gestoßen zu sein.

Von Kollegen von ihr haben wir oft gehört, dass trotz des Buchtitels das medizinische Vermächtnis von Áine nicht nur bei Panikattacken hilf-

Schnelle Hilfe bei Panikattacken

reich ist. Ihre engste Kollegin und Freundin während mehr als 25 Jahren sagte uns kürzlich, dass sie »das Buch nicht nur denen« empfehle, »die ausgewachsene Panikattacken erleben, sondern generell allen, die die Ursache für ihre Schwierigkeiten bei der Bewältigung ihres Lebens verstehen müssen«. Es ist sicherlich eine wahre Behauptung, dass dies ein Buch über Angst ist, nicht nur über Panik.

Spezifisch für das Thema Panikattacken ist jedoch die überwältigende Botschaft, die von denen, die dieses wunderbare Buch gelesen haben, laut und deutlich zu vernehmen ist: dass seine Worte den Lesern das Gefühl geben, persönlich ernst genommen anstatt mit akademischem Fachjargon bombardiert zu werden. In zwei der freundlichen Rezensionen bei Amazon ist zum Beispiel zu lesen: »Ich leide seit über 40 Jahren an Panikstörung, und dies ist das erste Buch, das mir das Gefühl gab, dass mir jemand zugehört und meine Emotionen nachempfunden hat« und »Zum ersten Mal hat jemand für mich das formuliert, was ich nicht konnte«.

Als Kinder von Áine fühlen wir uns wahrhaft gesegnet, dass sie in unserem Leben war. Unsere Hoffnung für diese dritte Ausgabe ihres Buches ist, dass ihr heilendes Licht weiter durch ihre Worte und die hier erzählten Geschichten leuchten kann und auch weiterhin diejenigen berühren wird, die Hilfe brauchen, damit sie den Reichtum ihrer Gegenwart spüren können, so wie wir es tun.

Derry, Aidan und Paula

VORWORT ZUR ZWEITEN AUFLAGE

Es ist einige Zeit vergangen, seit ich die erste Ausgabe dieses Buches geschrieben habe. In dieser Zeit konnte ich weitere Erfahrungen sammeln, bei der Arbeit mit den vielen Panikpatienten in meiner Praxis und bei der Durchführung von Seminaren. Mein Bewusstsein für einige der Dynamiken, die Panikattacken zugrunde liegen, hat sich noch etwas verändert. Die vielfältigen Geschichten, die ich fast täglich höre, machen mir auf beeindruckende Weise klar, wie Panik die Menschen einschüchtert, wie verbreitet sie ist und trotzdem verschwiegen wird, wie unzulänglich sie vielfach behandelt wird und in welche Gefühle von Niederlage und Verzweiflung sie die Betroffenen stürzt.

Mir wird auch immer mehr bewusst, dass viele Betroffene, nachdem sie ein paar Therapien ausprobiert und vielleicht auch erfolglos verschiedene Medikamente eingenommen haben, einen Punkt erreichen, an dem die phobische Vermeidung zu ihrer einzig möglichen Taktik zur Kontrolle ihrer Panikempfindungen geworden ist. Dies ist ein beunruhigender Zustand, in dem Sicherheit überhaupt nicht garantiert ist und der einen hohen Preis hat, aber er ist aus Sicht der Betroffenen die einzige ihnen noch verbleibende Option. Ich bekomme oft Anrufe von Patienten, die das Haus nicht mehr verlassen und der Meinung sind, dass ihre Panikattacken und die Lösung dafür irgendwie in eine ganz eigene Kategorie fallen. Das stimmt nicht: Der Weg zurück ist im Prinzip der gleiche, egal, ob jemand Angst vor Hunden oder vor geschlossenen Räumen hat, und ich hoffe, dass die Kapitel über Phobien alternative Optionen aufzeigen können.

Schnelle Hilfe bei Panikattacken

Aufgrund meiner Zweitausbildung in Psychotherapie (das Wort leitet sich vom Altgriechischischen *psyche* für »Seele« und *therapeia* für »Behandlung« ab) kann ich Panikattacken inzwischen schon lange nicht mehr bequem allopathisch behandeln, wie es die meisten Ärzte tun, also die Symptome einfach getrennt vom Rest der Person behandeln. Ich sehe jetzt tiefer in die Menschen hinein und lasse mich dabei von Carl Gustav Jungs Worten inspirieren:

.....
»Man sollte nicht suchen, wie man die Neurose erledigen kann, sondern man soll in Erfahrung bringen, was sie meint, was sie lehrt und was ihr Sinn und Zweck ist ... Ja, man sollte lernen, ihr dankbar zu werden, sonst hat man sie verpasst und damit die Möglichkeit verloren, mit dem, was man wirklich ist, bekannt zu werden. Nicht sie wird geheilt, sondern sie heilt uns.«
.....

Wovon also könnte die Panik versuchen, uns zu heilen? Dies wird natürlich bei jedem Menschen anders sein. Man kann durch Panikerfahrungen lernen, nicht immer alles unter Kontrolle haben zu wollen, sich weniger um die Meinungen anderer zu kümmern, sich mit dem eigenen Körper zu verbinden und mehr Vertrauen in ihn zu entwickeln, eigene Rechte häufiger geltend zu machen, es sich zu erlauben, verletzlich und manchmal abhängig zu sein, oder aufzuhören, seine gesamte Identität in die Rätselfabrik namens Verstand zu legen.

Zweifellos spiegeln einige der Thematiken, bei denen Panik gedeiht, die gesellschaftlichen Werte wider, die wir als Kind osmotisch aufgesogen haben. Unsere kollektive Verdrängung der Themen Sterben und Tod; tiefgreifende Veränderungen, die Grundnahrung der Panik; und die Zurückhaltung, einen Rahmen wie in den östlichen Kulturen zu schaffen, der uns helfen könnte, beides weniger zu fürchten. Unsere Besessenheit von Glück und Erfolg, aufgrund derer wir uns gegen jede Erfahrung wehren, die unter das kulturell akzeptierte Niveau fällt und uns in die gesellschaftlich unerwünschten Zustände von Angst und Depressionen bringt. Geringes Selbstvertrauen und, Gott bewahre, das Leben nicht gut zu bewältigen, sind unakzeptabel. Das gesellschaftliche Klima der Geheimhaltung und Scham bei jeder Schwierigkeit, die eine psychische

Vorwort zur zweiten Auflage

Komponente hat, ist ein Zustand, der meiner Meinung nach durch das irreführende Verständnis und die falsche Behandlung psychiatrischer Störungen geschaffen und angeheizt wurde. In dieser Hinsicht gibt es noch einiges zu tun, wenn wir eine weniger angstgetriebene Gesellschaft schaffen wollen, in der wir leben können.

EINFÜHRUNG

In meinen Jahren als Ärztin, zuerst in der Allgemeinmedizin und dann als Psychotherapeutin, habe ich erkannt, dass sich Panik grundlegend von anderen Störungen unterscheidet. Es handelt sich weder um eine rein physische Störung, die sie zum Gebiet von Haus- und Fachärzten macht, noch um eine rein psychologische, die in den Aufgabenbereich von Psychologen und Psychiatern fällt.

Auch wenn bisher keine organische Ursache gefunden wurde, kann man nicht sagen, dass sich »alles im Kopf« abspielt, denn die Erfahrung ist höchst gewaltsam und zwangsläufig auch sehr körperlich. Sie ist in der Tat das ultimative Beispiel für eine Geist-Körper-Störung, bei der die schwammige, unkörperliche, unsichtbare Welt des Geistes überwechselt und sich – innerhalb von Sekunden – als chemische Stoffe im Blutkreislauf manifestiert, die die Symptome verursachen. Der Geist wird zur Materie.

Dies stellt eine Herausforderung für die Mediziner dar, die sich nicht auf das neue Paradigma – das der ganzheitlichen Heilkunde, der psychosomatischen Medizin – zubewegt haben. Ohne die Wahrnehmung des Denkens als Motor der Panik werden sie nur sporadisch therapeutisch erfolgreich sein. Medikamente können die Reaktion dämpfen, aber nicht ausreichend zuverlässig und konsistent. Währenddessen wird die Grundursache nicht angegangen. Psychologen und Therapeuten, die den Geist als ihren Kompetenzbereich ansehen, können eingreifen, indem sie die Veränderung von Denkmustern und Verhaltensweisen anstoßen, aber wenn die Bedeutung des Überlebenstriebs nicht voll anerkannt wird, wird er diese Bemühungen vereiteln.

Einführung

Panik widerlegt viele unserer Erwartungen, wie sich eine Krankheit verhalten sollte. Sie ist glatt wie ein Aal und schwierig festzuhalten. Einfache Zustände wie Schmerzen, Schwellungen, Ausschläge oder Funktionsstörungen körperlicher Natur sind alles Erfahrungen, denen Sie in irgendeiner Form schon begegnet sind. Wenn sie dem Arzt gezeigt werden, werden sie untersucht, diagnostiziert und behandelt. Die Diagnose entspricht in der Regel ungefähr Ihrem Verdacht und überrascht Sie nicht: Wie Sie befürchtet haben, ist der geschwollene, schmerzende Knöchel entweder verstaucht oder gebrochen; oder der juckende rote Ausschlag ist die allergische Reaktion, die Sie vermutet haben. Außerdem ist das Symptom einigermaßen konstant. Der Schmerz und die Schwellung im gebrochenen Knöchel sind nicht nur an Wochentagen vorhanden, und der ansteckende Ausschlag ist nicht nur da, wenn man sich in der Öffentlichkeit bewegt, und verschwindet, sobald man nach Hause kommt.

Emotionale und mentale Probleme sind zwar in der Regel nicht so eindeutig, können aber oft zu einer offensichtlichen Quelle zurückverfolgt und dann angegangen werden. Ihr Gefühl der Empörung, wenn Ihr Kind in der Schule schikaniert wird; Ihre Angst um Ihre Sicherheit, wenn ein Feuer ausbricht; Ihre Unfähigkeit, Tränen zurückzuhalten, wenn kürzlich jemand verstorben ist: *Alles ist logisch mit einem Ereignis oder Gedanken verbunden, und es gibt eine passende emotionale Übereinstimmung.* Panik kann jedoch in einem Moment auftreten, in dem Sie ganz entspannt sind, oder im Urlaub, wenn Sie sich keine Sorgen über irgendetwas machen, oder unter der Dusche oder sogar im Bett! Das verwirrt die Betroffenen, die verzweifelt nach einer Erklärung suchen, und es verblüfft den Arzt, der ihnen keine geben kann.

Für körperliche und emotionale Probleme gibt es bestimmte Abhilfemaßnahmen, wie zum Beispiel Hinlegen bei Kopfschmerzen, das Absagen eines Meetings bei Überlastung oder das Bitten um Hilfe bei Schmerzen. All dies sind *logische Verhaltensreaktionen*, und keiner wird deshalb misstrauisch. Aber wie sollen andere es verstehen, wenn man plötzlich aus einer Bank oder einem Geschäft hinausstürmt oder in letzter Minute eine Verabredung absagt?

Im Idealfall beruhigt Ihr Arzt Sie frühzeitig, indem er Panikattacken eindeutig diagnostiziert. Häufig jedoch, wenn Monate ohne Besserung vergehen, beginnt das Vertrauen zu schwinden und viele Betroffene drängen auf die Überweisung an einen Spezialisten. Die Tatsache, dass sämtliche Untersuchungsergebnisse (EKGs, Gehirnschans, Röntgenaufnahmen) ohne Befund bleiben, erleichtert sie dann einerseits und beruhigt sie andererseits. Wenn die Symptome anhalten, machen sie sich naturgemäß Sorgen, dass etwas Ernstes übersehen wurde.

Falls die Erkrankung als Panik diagnostiziert wird, hat sie damit zwar einen Namen, aber eine richtig zufriedenstellende Erklärung für die verstörenden Symptome hat der Patient dann immer noch nicht. Wie kann man Herzrasen ohne Herzkrankheit haben? Oder so atemlos sein, wenn die Lunge angeblich ganz gesund ist? Was verursacht den Schwindel und die Unsicherheit, wenn es sich nicht um eine Hirnanomalie handelt? Paranoia deutet doch auf ein psychiatrisches Problem hin?

Wenn Ihnen Ihr Arzt angstlösende Medikamente verschreibt, kann dies ebenso viel Besorgnis hervorrufen wie Erleichterung. In unserer Kultur sind Psychopharmaka mit einem Stigma versehen, das für Medikamente gegen Bluthochdruck oder Asthma zum Beispiel nicht gilt. Die meisten Menschen sträuben sich gegen die Einnahme von Arzneimitteln mit Auswirkungen auf die Psyche. Die Implikationen für die Zukunft sind in ihrer Vorstellung groß, da sie sich zum ersten Mal als »jemand, der an einem psychischen Problem leidet« wahrnehmen.

Den richtigen Experten finden

Es gibt viele Gründe, warum Panik nicht so schnell behandelt wird, wie es möglich wäre, oder nicht vom richtigen Facharzt:

- Viele Betroffene berichten nur von ein oder zwei Symptomen, in der Regel von denen, die sie alarmierend finden. Ein Hausarzt, dem Atembeschwerden geschildert werden, wird erst einmal an Herzinsuffizienz denken, nicht an Panikattacken. Sind die Atembeschwer-

Einführung

den besonders stark, ist Asthma eine wahrscheinliche Diagnose, und der Arzt verschreibt vielleicht einen Inhalator, um die Atemwege zu erweitern. Die Schilderung von Schwindel, Unsicherheit oder geistiger Verwirrung kann neurologische Untersuchungen zur Folge haben. Übelkeit oder Darmstörungen können eine Darmspiegelung nach sich ziehen. Ein unvollständiges Verständnis des gesamten Spektrums der Paniksymptome und Ärzte, die zu wenig Zeit für ihre Patienten haben – beides führt dazu, dass die relevanten Fragen oft nicht gestellt werden. Wie Wittgenstein sagte: »Wenn alles, was du hast, ein Hammer ist, ist alles ein Nagel.«

- Selbst wenn ein zugrunde liegendes psychologisches Problem identifiziert wird, ignoriert das Vertrauen in Medikamente als erste Behandlungslinie die Erfahrung vieler, dass dies entweder gar nicht oder nur partiell funktioniert. Die Grundursache bleibt, und Leben wird weiterhin auf dem Altar der Panik geopfert (manchmal wortwörtlich). Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diejenigen, die sich in dieser verzweifelten Situation befinden, in der wenig Hoffnung auf Veränderung besteht, zwangsläufig depressiv werden und dass sämtliche Symptome dann vom Arzt gerne auf die Depression geschoben werden.
- Beratung und/oder Therapie kann einigen Menschen helfen, Einblicke in ihre Angst zu gewinnen, ihr Selbstwertgefühl zu erhöhen, zu lernen, Grenzen zu setzen und ihre eigenen Bedürfnisse zu priorisieren etc. Es gibt dann jedoch vielfach trotzdem noch die störenden Symptome, die zu ertragen sind. Psychologen und Therapeuten, die keine Ausbildung in Entspannungslehren oder Bauchatmung haben oder die wenig tun können, um die Ängste vor den körperlichen Symptomen als solchen zu zerstreuen, fragen sich vielleicht, warum bei den Patienten so wenig in Bewegung kommt.

Hat jemand Symptome, bei denen es ums bloße Überleben geht, wird es ihm schwerfallen, sich auf weniger dringende Probleme zu konzentrieren. Seine Angst vor dem Sterben oder davor, von körperlichen Empfindungen überwältigt zu werden, ist dringlicher als oberflächlichere

Persönlichkeitsthemen. Zuerst will er einfach mal weiterleben. Untersuchungen haben gezeigt, dass Informationen und Ratschläge zur Bewältigung von Paniksymptomen verängstigte Patienten nicht überzeugen, wenn sie von Personen kommen, die von der Physiologie des Prozesses wenig Ahnung haben. Das Wissen darüber, was tatsächlich im Körper passiert – und was nicht – ist entscheidend. Es scheint, dass entweder Psychologen mehr über die medizinischen Aspekte erfahren oder Ärzte hinsichtlich der psychologischen Aspekte besser geschult werden müssen, um Panik-Betroffene angemessen behandeln zu können.

- Manchmal konsultieren die Betroffenen keinen Arzt, weil sie fürchten, dass eine psychische Erkrankung diagnostiziert wird. Stattdessen nehmen sie ihre »komischen Anfälle« jahrelang hin und lernen, sie mithilfe einer Vielzahl von Vermeidungsstrategien zu managen und zu verstecken, sogar vor engen Familienmitgliedern. Andere, die der »Reiß dich zusammen«-Fraktion angehören, schelten sich selbst wegen ihrer Schwäche und machen einfach immer weiter, nach dem Motto »Augen zu und durch«, anstatt Hilfe zu suchen.

Auf zu neuen Ufern

Das Verständnis von Energie als Motor unseres Bewusstseins hatte einen unermesslichen Einfluss auf meine Behandlung von Panik. Worte können nicht beschreiben, wie begeistert ich war, als ich vor ein paar Jahren mit neuen Erkenntnissen in Berührung kam, die letztendlich einen so prägenden Einfluss auf meine berufliche Praxis und auch auf mein Privatleben hatten. Als Ärztin, die versucht zu verstehen, was Krankheiten verursacht, und wirksame Wege für ihre Heilung zu finden, ebenso wie als Individuum, das begierig darauf war, (schnelle und einfache) Wege zur Zufriedenheit zu finden, war ich sehr erleichtert, als ich Heilmethoden kennenlernte, bei denen das Thema Energie im Zentrum stand. Solche Methoden sind nicht neu. Sie stammen aus alter Zeit,

Einführung

spielen aber auch heutzutage immer noch eine sehr wichtige Rolle in vielen aktuellen Forschungsgebieten, wie zum Beispiel der Zellbiologie und der Erforschung der Beschaffenheit der Psyche und des Bewusstseins.

Diese schwingungsmedizinischen Heilungsmethoden erweitern das Paradigma der Geist-Körper-Medizin um einen weiteren Aspekt und öffnen die Tür zur Geist-Körper-Seele-Medizin. So aufregend das auch ist, manche Menschen können es nicht mit ihren Überzeugungen in Übereinstimmung bringen. Aus diesem Grund habe ich den größten Teil dieses Buches aus einer Perspektive geschrieben, die es nicht erfordert, dass Sie sich die in Kapitel 8, »Das Chakra-System«, dargelegten Konzepte zu eigen machen. Ich ermutige jedoch jede Leserin, jeden Leser nachdrücklich, die unbestreitbaren Auswirkungen der Energieübungen auf die Beendigung des lähmenden Zustandes von Panikattacken zu bedenken. Diese Übungen können durchgeführt werden, ohne dass ihr theoretischer Hintergrund vollständig erfasst werden muss; die Ergebnisse sprechen für sich.

Es ist meine Hoffnung, dass dieses Buch all die vielen Fragen beantwortet, die Panik-Betroffene haben, und einige Fragen anregt, die zu neuen Forschungsfeldern führen könnten. Wenn es dem Buch nur gelingt, eine interessante Lektüre zu sein, wird mich das eher enttäuschen. Nur wenn es Sie ermutigt, greifbare und grundlegende Veränderungen auf jeder Ebene Ihres Lebens vorzunehmen – körperlich, emotional, mental und spirituell –, wird es das erreicht haben, was ich mir erhofft hatte. Je tiefer Sie mit Ihrer Frage nach der Bedeutung von Panikattacken in Ihre Psyche eintreten, desto umfangreicher und dauerhafter wird Ihre Heilung sein.

TEIL EINS

WIE PANIK
FUNKTIONIERT

WAS IST EINE PANIKATTACKE?

Leitgedanke: Warnsignale

Ist Ihnen so etwas schon einmal passiert?

Sie machen Ihren wöchentlichen Einkauf, und plötzlich ändert sich alles. Ihnen wird heiß, Sie fangen an zu schwitzen, und ein flaes Gefühl breitet sich in Ihrem Magen aus. *»Oh Gott, ich glaube, ich werde ohnmächtig!«* In Ihrem Kopf dreht sich alles, und Sie sehen Ihre Umgebung nur noch verschwommen. *»Was ist denn nur los? Warum ist es hier plötzlich so warm?«*, fragen Sie sich und ziehen die Jacke aus.

»Ist alles in Ordnung mit Ihnen?«, fragt der Verkäufer hinter der Käsetheke und verstärkt damit Ihren Verdacht, dass etwas eben nicht in Ordnung ist. Ihr Herz schlägt immer heftiger. *»Warum kann ich kaum atmen? Was ist los mit mir? Ich muss hier raus!«* Sie halten sich am Einkaufswagen fest und überlegen, ob Sie es wohl noch bis zum Ausgang schaffen. Und wieder hören Sie die Stimme des Verkäufers: *»Kann ich etwas für Sie tun? Vielleicht sollten Sie sich besser hinsetzen?«* Sie bemerken mit Sorge, wie eng und unangenehm sich Ihre Brust anfühlt und wie schwer es Ihnen fällt, genügend Luft zu bekommen. *»Etwas Schreckliches wird passieren«*, denken Sie plötzlich und flüchten sich auf die Toilette.

Die Person, die Sie aus dem Spiegel anstarrt, ist blass, verschwitzt und verängstigt. Sie spritzen sich Wasser ins Gesicht und denken: *»Ich muss zu einem Arzt, bevor es zu spät ist!«* Nach ein paar Versuchen schaffen Sie es, mit zitternden Händen die Telefonnummer auf dem Smartphone einzugeben. *»Schatz! Gott sei Dank! Etwas stimmt nicht, ich fühle mich richtig mies, kannst du mich jetzt gleich abholen? Bitte beeil dich, es geht mir*

Schnelle Hilfe bei Panikattacken

wirklich nicht gut!« Sie sind verwirrt, und während Sie sich bewegungsunfähig an die Wand lehnen, stürmen die Gedanken nur so auf Sie ein. In einem Schleier der Angst nehmen Sie wahr, wie die Minuten vergehen, und merken aber allmählich, dass die Atmung etwas leichter wird und Ihr Herz nicht mehr ganz so schnell rast. Das »was auch immer es war« scheint vorüber zu sein und lässt Sie völlig ausgelaugt zurück, als ob Nebel Sie begraben hätte.

Das Wort »Panik« ist vom Gott Pan abgeleitet. Laut der griechischen Mythologie war Pan, der Gott des Waldes und der Natur, ein hässliches kurz gewachsenes Mischwesen mit Bocksbeinen. Er lebte auf einem Berg und soll der Sage nach Wanderer erschreckt haben, indem er einen markerschütternden Schrei ausstieß. Dieser war jeweils so grauenvoll, dass alle, die ihn vernahmen, um ihr Leben rannten oder sogar vor Angst auf der Stelle starben. Sie erlitten im wortwörtlichen Sinne einen »panischen« Schrecken. In der heutigen Zeit werden zahlreiche Menschen fast täglich von solchen Panikattacken heimgesucht, meist in Verbindung mit dem Gefühl drohender Gefahr. Die konkreten Erfahrungen können dabei ganz unterschiedlich sein:

Tony – »Es passierte an einem Tag, an dem ich bei der Arbeit ein Referat halten sollte, was ich noch nicht oft gemacht hatte. Als ich aufstand, um zu beginnen, war ich plötzlich wie erstarrt. Meine Haut fühlte sich kalt und feucht an und kribbelte, zuerst an den Händen, was es schwierig für mich machte, das Vortragsmanuskript festzuhalten. Die Zeit schien stillzustehen, als ich versuchte zu sprechen, und ich fühlte einen Druck um den Hals herum, als ob meine Stimme gefangen wäre und nicht herauskommen könnte. Ich hatte das Gefühl, nicht mehr auf dem Boden zu stehen, und im Magen wurde es mir flau. Während ich auf die verschwommenen Gesichter vor mir blickte, wurde mir klar, dass sie alle auf den Start meiner Präsentation warteten, aber inzwischen wusste ich, dass ich nicht weitermachen konnte. Ich bezweifelte sogar, dass ich es noch bis zur Tür schaffen würde, ohne ohnmächtig zu werden. Es war sicherlich das Seltsamste und Schrecklichste, was ich je erlebt hatte, ganz zu schweigen von der Demütigung.«

Marie – »Es geschah zum ersten Mal bei der Hochzeit meiner Tochter,

Was ist eine Panikattacke?

während des Gottesdienstes. So ein glücklicher Anlass, sie sah so schön aus, und ich wollte, dass es ein perfekter Tag für sie sein würde. Plötzlich spürte ich, wie sich mein Herz »überschlug«, was ich zunächst auf meine Nervosität schob. Aber es hämmerte immer weiter, und dann kam noch ein lautes Klingeln in den Ohren hinzu. Ich fühlte mich schwindelig, lehnte mich zurück, schloss die Augen und redete mir zu, dass ich meinem Drang, aus der Kirche zu laufen, auf keinen Fall nachgeben dürfte. Der Rest des Gottesdienstes, der sich ewig hinzuziehen schien, verging, als wäre er ein unwirklicher Traum.«

Len – »Ich wachte schweißgebadet auf und rang nach Luft. Mein Herz schlug heftig, ich spürte eine beklemmende Enge in der Brust und bekam Angst. Ich weckte meine Frau und sagte ihr, sie solle schnell den Arzt holen, weil ich einen Herzinfarkt hätte. Ich öffnete ein Fenster, lehnte mich hinaus und rang nach Luft. Während ich dann im Zimmer auf und ab ging, fragte ich mich, warum zum Teufel der Arzt so lange brauchte. Ich spritzte mir Wasser ins Gesicht, und als ich mich im Badezimmerspiegel sah, dachte ich, dass es das jetzt wohl war und ich sterben würde. Der Arzt fand ein heulendes Wrack vor, und alles wurde nur noch schlimmer, als er mir ein Beruhigungsmittel anstelle eines Herzmedikaments verabreichte. Hatte er denn nicht verstanden, was los war? Wer war dieser Dummkopf? Allmählich aber stellte sich eine wohltuende Benommenheit bei mir ein. Ich war total erschöpft und wollte nur noch schlafen.«

Wie wird Panik diagnostiziert?

Sollten Sie etwas in dieser Art erlebt haben, ohne eine Erklärung dafür zu haben, wäre es hilfreich, wenn Sie die folgenden Fragen beantworten. Das bringt Ihnen Klarheit darüber, ob Sie unter Panikattacken leiden. Die Fragen basieren auf dem sogenannten DSM-IV, einem medizinischen Klassifikationssystem zur Diagnose von Panikstörungen. Sollten Sie mindestens vier der Fragen mit Ja beantworten, deutet dies darauf hin, dass sie von diesem Problem betroffen sind.

Schnelle Hilfe bei Panikattacken

Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen (Atemnot), sodass Sie entweder kurze keuchende Atemzüge machen oder große tiefe Seufzer oder das dringende Bedürfnis haben, das Fenster zu öffnen?

Ja Nein

Haben Sie manchmal starkes Herzklopfen oder Herzrasen, sodass Sie sich des in Ihrer Brust schlagenden Herzens unbehaglich bewusst sind und vielleicht sogar befürchten, dass Sie eine Herz-erkrankung haben oder einen Arzt rufen müssen?

Ja Nein

Kommt es vor, dass Sie ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust haben?

Ja Nein

Haben Sie gelegentlich Erstickungsgefühle, bei denen jeder Atemzug sich so anfühlt, als könnte es Ihr letzter sein, und es Ihnen überlebenswichtig erscheint, zum Atmen hinaus an die frische Luft zu gehen?

Ja Nein

Haben Sie sich schon einmal benommen oder schwindelig, einer Ohnmacht nahe, gefühlt oder einen Druck im Kopf gespürt und sich gefragt, ob Sie es mit Ihren wackeligen Beinen wohl noch bis zum nächsten Ausgang schaffen werden?

Ja Nein

Hatten Sie schon Kribbel- oder Taubheitsgefühle in den Armen oder Beinen? Oder litten an verschwommenem und doppeltem Sehen, das es schwer machte, sich normal zu konzentrieren?

Ja Nein

Was ist eine Panikattacke?

Verspüren Sie manchmal ein Engegefühl im Bauchbereich, einen »Knoten« im Magen und einen Brechreiz oder den plötzlichen Drang, Ihren Darm zu entleeren?

Ja Nein

Kommt es vor, dass Sie so zittern oder beben, dass Sie kaum ein Formular ausfüllen oder eine Tasse ruhig halten können?

Ja Nein

Haben Sie manchmal Hitzewallungen oder Kälteschauer? Oder schwitzen so stark, dass Sie sich am liebsten die Kleider vom Leib reißen würden? Möchten Sie wegen des Hitzegefühls manchmal die Hände in den Gefrierschank halten oder sich mindestens Wasser ins Gesicht spritzen? Sind Sie nachts schon schweißgebadet aufgewacht?

Ja Nein

Kommt es vor, dass Sie die Dinge um sich herum als unwirklich empfinden? Dass Sie das Gefühl haben, nicht mehr im Kontakt mit Ihrem Körper zu sein?

Ja Nein

Ging eines dieser Symptome damit einher, dass Sie Angst hatten, sterben zu müssen, zum Beispiel durch einen Herzinfarkt, Atemstillstand oder einen anderen medizinischen Notfall?

Ja Nein

Hatten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt die Befürchtung, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden?

Ja Nein

Was genau ist Panik?

Allgemein formuliert ist eine *Panikattacke eine extreme Angstreaktion, die auftritt, wenn eine Person überzeugt ist, dass sie in extremer Gefahr ist, obwohl keine wirkliche Gefahr besteht.*

Physiologisch gesehen ist *Panik eine schlagartige Freisetzung von Adrenalin in die Blutbahn.* Ein solcher Adrenalinstoß, bekannt als »Kampf-oder-Flucht-Reaktion«, ist nur relativ kurze Zeit wirksam, danach lösen sich die Adrenalinmoleküle wieder auf. Dieser primitive Überlebensreflex ist in Gefahrensituationen lebenswichtig. Er versetzt uns in die Lage, wie ein Gladiator zu kämpfen oder wie ein Olympiasprinter zu laufen. Eine verstärkte Atmung, ein schnell schlagendes Herz, angespannte Muskeln und aufgerichtete Körperhaare warnen uns, dass unser Leben auf dem Spiel steht. Diese Notfallreaktionen sind unerlässlich für das Leben im Dschungel, um einen Angreifer abzuwehren oder reflexartig auf Bedrohungen wie Unfälle, Brände und andere mögliche Katastrophen zu reagieren. Ob wir leben oder sterben, hängt von unserer Fähigkeit ab wegzurennen, um Hilfe zu schreien, uns zu verstecken, zur Seite zu springen, auf die Bremse zu treten, zum nächsten Ausgang zu flüchten oder uns dem Kampf zu stellen.

Aus psychologischer Sicht ist Panik eine Wahrnehmungsstörung. *Innerliche Empfindungen der Kampf-oder-Flucht-Reaktion werden als lebensbedrohlich und gefährlich missverstanden.* Eine solche Fehlinterpretation löst in vermeintlich sicheren Umgebungen wie Supermarkt, Kino, Zuhause oder Bett Panik aus. Da aber keine offensichtliche äußere Bedrohung vorhanden ist, werden alle Impulse zum Laufen, Schreien oder Angreifen eingeschränkt oder unterdrückt, worauf sich Verwirrung einstellt. Die einzige Aufgabe besteht nun darin, die Empfindungen selbst zu überleben. Das Vordringen in die inneren Bereiche des Supermarktes fühlt sich plötzlich so an wie Tauchen in haifischverseuchtem Wasser, wobei die Entfernung zum Ausgang ebenso wichtig ist wie die Entfernung zum Ufer. Der Umfang der Frühwarnung und die Verfügbarkeit eines Fluchtweges definieren die Gefahrenstufe.

Wie verläuft eine Panikattacke?

Die Symptome einer ausgewachsenen Panikattacke sind bei allen Betroffenen ähnlich, variieren aber in ihrer Kombination und Intensität. Es ist selten, dass jemand alle oben aufgeführten Symptome verspürt. Einige bekommen nur zwei oder drei von ihnen, andere mehr. Die häufigsten sind:

- starke Angst oder Furcht
- Herzrasen
- Zittern
- Atembeschwerden/-not
- Schwindelgefühl
- Schwitzen

Nach einiger Zeit kann ein Hauptsymptom zu überwiegen beginnen, und die anderen scheinen weniger im Vordergrund zu stehen. Oder die Panikattacken können aufhören, solange die Person bestimmte Umgebungen wie Aufzüge oder kleine Läden meidet. Alles, was übrig zu bleiben scheint, ist die Angst, sich bestimmten Situationen auszusetzen.

Die Situationen, in denen ein Mensch zum ersten Mal eine Panikattacke erlebt, sind unendlich vielfältig. Es kann sein, dass es passiert, während man etwas ganz Gewöhnliches tut, wie zum Beispiel ein Fußballspiel im Fernsehen anzuschauen, ein Essen in einem Restaurant zu genießen oder nach der Arbeit in den Bus nach Hause zu steigen. Vielleicht schlägt die Panikattacke aber auch in einer Phase großen Stresses zu, wie etwa bei der Vorbereitung auf eine Prüfung, oder während einer Zeit der finanziellen oder persönlichen Unsicherheit, wenn eine Beziehung zerbricht oder eine Firma abgewickelt werden muss. Manche erleben Panikattacken nur nachts, wachen plötzlich auf und schnappen nach Luft. Die meisten Menschen werden ohne Vorwarnung von einer Panikattacke heimgesucht, die sie ungläubig, schockiert, erschüttert und zutiefst verwirrt (engl. »utterly«) über das, was gerade passiert ist, zurücklässt. Die Betroffenen sind dann hinterher völlig ausgelaugt und erschöpft.

Schnelle Hilfe bei Panikattacken

Die Häufigkeit der Attacken ist unterschiedlich. Es gibt viele Menschen, die ein- oder zweimal im Leben eine solche Attacke durchmachen und dann nie mehr. Andere haben sie mehrmals am Tag, jede zweite Woche oder alle drei Monate. Das geht manchmal mehrere Jahre lang, und dann können sie auch wieder verschwinden, ohne jegliche Behandlung, genauso mysteriös, wie sie gekommen sind. In den meisten Fällen aber wird man sie nur mit therapeutischer Hilfe wieder los.

Im Durchschnitt dauern Panikattacken fünf bis zwanzig Minuten. Nach einer Attacke (und vor der nächsten) sind Sie vielleicht noch tagelang in einem Zustand *ängstlicher Erwartung*, der im nächsten Kapitel näher behandelt wird.

Panikattacken sind ein verbreitetes Phänomen. Sie treten bei beiden Geschlechtern gleichermaßen auf, und es sind auch nicht nur Menschen mit bestimmten Persönlichkeitsstrukturen dafür anfällig. Menschen jeder Alters-, Berufs- und sozioökonomischen Gruppe ebenso wie jeder Kultur werden davon geplagt.

2

WARTEN AUF DIE NÄCHSTE ATTACKE

Leitgedanke: Immer angespannt

Tony – »Ich weiß heute noch nicht, wie ich es geschafft habe, meinen Job NICHT zu verlieren, denn mindestens siebzig Prozent meiner Gedanken während der Arbeitszeit galten der Vermeidung des ersten ›Klopfens‹ in meiner Brust, das unweigerlich von Herzrasen und dem neuerlichen Beginn des ganzen Albtraums begleitet werden würde. Es schien mir sicherer, die Panik zu überlisten und am Leben zu bleiben, als einen möglichen Herzinfarkt zu riskieren. Wenn es ihn gäbe, hätte ich den Nobelpreis für Einfallsreichtum und Engagement für eine Sache verdient, denn die Strategien, alles unter Kontrolle zu haben, vereinnahmten mein Denken total. Jeden Morgen ging ich innerlich die möglichen ›Gefahrenquellen‹ in meinem Tagesplan durch – Situationen, von denen ich aus Erfahrung wusste, dass sie eine Panik hervorrufen könnten. Dazu gehörten auch diejenigen, die ich nicht ohne Weiteres schnell wieder verlassen konnte, also Sitzungen, Aufzüge, Mittagessen oder Telefonkonferenzen. Ich hatte alle möglichen Pläne und Ausreden für solche Fälle in petto, die mein Chef zum Glück meistens akzeptierte. Am Abend verspürte ich dann jeweils einen großen Druck in meinem Kopf, weil ich den ganzen Tag damit beschäftigt gewesen war, den Panikattacken immer einen Schritt voraus zu sein. Eigentlich saß ich permanent auf glühenden Kohlen.

Ich bin sicher, dass all dies der Grund war, warum ich im Beruf stagnierte. Ich ging auch nie mit den Kollegen auf einen Drink nach der Arbeit und nahm niemals an Schulungen teil, weil ich mich davor fürchtete, stun-

Schnelle Hilfe bei Panikattacken

denlang in einem Raum ausharren zu müssen. Natürlich wusste ich, dass ich den Ruf hatte, ungesellig beziehungsweise schrecklich schüchtern zu sein, aber das war mir egal; es war das kleinere von zwei Übeln. Hauptsache, es würde mir nie passieren, in Anwesenheit anderer Menschen in Panik zu geraten!«

Marie – »Der richtige Ärger ging los, als die Panikattacken unser soziales Leben zu beeinflussen begannen. Am Anfang konnte ich meinen Mann mit Ausreden von Müdigkeit, Erkältung oder Ähnlichem abspesen. Aber dann wurde ihm irgendwann klar, dass ich schlichtweg Angst hatte! ›Angst wovor?‹, fauchte er mich an. Sein Job brachte es mit sich, dass er bestimmte gesellschaftliche Anlässe besuchen musste, und es schien ihm wenig überzeugend, wenn ich sagte: ›Ich weiß, es wäre wichtig für dich, aber ich kann da einfach nicht hin‹. Im Laufe der Jahre stritten wir deshalb sehr viel. Er pflegte zu sagen, dass die Person, die er geheiratet hatte, eine andere Frau gewesen war, extrovertiert und unternehmungslustig, und dass ihm diese Frau verloren gegangen sei. Ich glaube, als sich meine Ängste allmählich auf die alltäglichen Orte wie die Schule der Kinder, Supermärkte oder Restaurants ausdehnten, begann er, sich richtig über mich zu ärgern, weil er meinte, ich würde den Ängsten ›nachgeben‹. Es war nicht so, dass ich meine Familie nicht genug liebte, um mich zusammenzureißen – ich konnte es einfach nicht.

Wie sollte man auch irgendjemandem die Angst erklären können, die in einem aufsteigt, sobald es sich abzeichnet, dass man unter Leute gehen muss. Sogar das Klingeln des Telefons machte mich nervös, weil ich fürchtete, dass sich aus dem Gespräch eine Pflicht zum Verlassen des Hauses ergeben würde. Zu Hause fühlte ich mich sicher, zumindest hatte ich dort mehr Kontrolle und konnte Panikattacken vielfach abwehren. Aber außerhalb meiner vertrauten Umgebung dachte ich nur: ›*Die Ausgänge, wo und wie weit weg sind die Ausgänge!*‹ Warteschlangen oder Räume mit geschlossenen Türen waren der reinste Horror für mich, weil sie es mir erschwerten, sofort zu gehen, wenn es sein musste. An Orten wie Zügen oder Kinos hatte ich immer das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen. Wenn ich wieder hinauskonnte, ging es mir gleich besser, aber davor verspürte ich jeweils Höllenqualen! Die Dinge zu genießen,

Warten auf die nächste Attacke

wäre ein Luxus gewesen; es ging vielfach nur um Aushalten und Überstehen. Jede Familienfeier, jede Hochzeit oder Taufe wurde in meinem Erleben dadurch getrübt, dass ich vor allem nach den Ausgängen Ausschau hielt! Und immer tickte in meinem Inneren eine Uhr: *»Wie lange dauert es noch, bis es vorbei ist und ich nach Hause gehen und mich wieder menschlich fühlen kann?«* Es ging darum, »das Gefühl zu unterdrücken, was auch immer dazu nötig war. Hätte jemand meine Gedanken lesen können, wäre ich mit Sicherheit in der Psychiatrie gelandet.«

Ständig auf der Hut

Die erste Panikattacke ist ein schreckliches Ereignis, eine Erfahrung von Leben und Tod, und als solche hinterlässt sie einen tiefen Eindruck. Wie ein Erdbeben ist sie nicht leicht zu vergessen. Es ist danach schwierig, einfach weiterzumachen, als wäre nichts passiert. Nach den ersten paar Attacken ergreift einen das Gefühl, als hätte sich ein wildes Tier in einem niedergelassen, das immer das Potenzial hat, aufzustehen und Amok zu laufen. Jede weitere Attacke ist wie ein Aufwecken der Bestie. Ist sie einmal wach, fegt sie durch Sie hindurch, unaufhaltsam und außerhalb Ihrer Kontrolle. Wenn alles vorbei ist, fühlen Sie sich schockiert, erschöpft, desillusioniert und wie ein geprügelter Hund. Zwischen den Attacken schläft die Bestie, und Sie schleichen auf Zehenspitzen um sie herum. Ihre einzige Hoffnung, Attacken zu vermeiden, besteht darin, alles zu tun, damit das Untier nicht aufwacht. Da es den Anschein hat, dass Prävention Ihre beste Strategie ist, sind Sie die ganze Zeit auf der Hut und wenden nie wirklich den Blick von dem wilden Tier in Ihnen ab.

Wie jeder effiziente Leibwächter wird Ihr Radarsystem schnell zu einem Experten für die subtilen Nuancen des Verhaltens der Bestie, die frühen Hinweise, dass sie sich zu bewegen beginnt. Auch wenn Sie sich dessen gar nicht bewusst sind, wird Ihr Nervensystem immer vertrauter mit den Aktivitäten und Situationen, die sie wecken könnten. Sie sind vorsichtig bei allen normalen gesunden Aktivitäten, die einen Anstieg der Herzfrequenz verursachen, Sie zum Schwitzen bringen oder etwas schneller

Schnelle Hilfe bei Panikattacken

atmen lassen, und nehmen sich unbewusst in Acht vor hitzigen Diskussionen, Sex, Krimis oder aufregenden Sportübertragungen im Fernsehen, Treppensteigen und warmen, stickigen Umgebungen. Dadurch fangen Sie an, diese Auslöser zu vermeiden, ohne zu wissen, warum, und begründen es jeweils mit faulen Ausreden sich selbst und anderen gegenüber. Diese mentale Strategie, ständig auf der Hut zu sein, zahlt sich aus, denn wenn Ihr Scanner eine geringfügige Veränderung in Ihrer Innenwelt wahrnimmt, kann Ihnen dies wichtige Minuten Vorsprung geben, in denen Sie entkommen und eine Attacke abwehren können.

Stellen Sie sich vor, in Ihrem Zuhause wird eingebrochen, nicht einmal, nicht zweimal, sondern drei- oder viermal in derselben Woche. Nach solchen mehrfachen Sicherheitsverletzungen würden Sie wohl kaum noch an etwas anderes denken. Sie würden Ihre normalen Tagesabläufe aussetzen, alles verriegeln und Ihr Haus in einen Bunker verwandeln. Und genauso verbunkern Sie Ihr Leben, wenn Sie immer wachsam auf die Anzeichen einer nächsten Attacke achten. Die Tatsache, dass der potenzielle Angreifer von innen kommt, macht es umso schlimmer. Es gibt keinen Platz mehr, um sich zu verstecken, und Angst verdüstert das normale Leben.

Alle Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen sind nun darauf ausgerichtet, eine weitere Attacke zu verhindern. Während die einen vor allem Angst vor der eigentlichen Erfahrung der Panik haben – dieser Welle von Übelkeit oder Schwindel, schrecklichem rasendem Herzschlag oder wackeligen Knien – fürchten sich die anderen eher vor dem Gefühl, weder Körper noch Geist unter Kontrolle zu haben. Eine schlimme Furcht kann auch die Sorge sein, was die Leute denken werden, wenn sie bemerken, dass Sie schwitzen oder nervös sind, ob sie Sie verspotten oder meiden werden. Neben der ständigen inneren Anspannung in der Gegenwart ist Ihr Geist auf einer anderen Ebene um Ihre langfristige Zukunft besorgt, wenn die Attacken andauern – wie sie sich auf Ihren Verstand, Ihren Job und Ihre Perspektiven auswirken werden.

Der eigene Leibwächter

Sie sind ausgelaugt, kommen schnell an Ihre Grenzen und sind ungeduldig mit Ihren Mitmenschen. Einfache Aufgaben überfordern Sie, und gesellschaftliche Ereignisse werden zu einer Tortur. Ihre Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit leiden und selbst die Entscheidung, was Sie anziehen oder zum Abendessen kochen sollen, wird zur Nervenprobe. Dieser Zustand des »nervenaufreibenden Lebens« kann zum Beispiel auch bedeuten, dass Ihr Schlaf gestört ist, Ihr Essverhalten sich ändert und Sie in zunehmendem Maße Alkohol, Zigaretten oder andere Substanzen als Beruhigungs- oder Betäubungsmittel nutzen.

Körperlich ist dieser Zustand ständiger Wachsamkeit erschöpfend. Der eigene Leibwächter zu sein bedeutet, nie außer Dienst zu sein. Viele verlieren die Motivation, Sport zu treiben, Sex zu haben oder kreativ zu sein. Andere nehmen sich selbst so wahr, dass sie das Leben eigentlich nur noch »durch eine Glasscheibe« betrachten, wie ein Zuschauer, ohne noch selbst daran teilzunehmen. Es entsteht ein Gefühl der Abkopplung von Projekten, Menschen und Plänen.

Vielen ist nicht klar, dass sich ihr Zustand etwas von dem unterscheidet, was sie in der Vergangenheit als Stress bezeichnet haben. Also machen sie weiter und versuchen, es alleine zu schaffen, in der Hoffnung, dass nach der stressigen Zeit alles wieder normal sein wird. Andere, die verzweifelt nach Linderung suchen und dringend eine »Starthilfe« benötigen, um ihre nachlassende Energie wieder zu steigern, beschreiben ihren Zustand einem Arzt, der sie dann als klinisch depressiv diagnostiziert und mit Antidepressiva behandelt. Leider macht dies die Sache oft noch schlimmer, denn im Prinzip handelt es sich dabei um Aufputzmittel – Substanzen, deren Zweck es ist, dem System, das in diesem Fall bereits überreizt ist, einen Anstoß zu geben. Medikamente, die zur Verringerung von Angst verschrieben werden, dämpfen möglicherweise auch die Wachsamkeit, was dann aber als beunruhigend empfunden wird – das Sicherheitssystem funktioniert nicht mehr zuverlässig, die Verteidigungslinie ist löchrig. Solche Patienten haben das Gefühl, anfälliger denn je für eine weitere Attacke zu sein.

Das Verständnis dieses Zustandes der ständigen Wachsamkeit und Bereitschaft ist für das Behandlungsprogramm im zweiten Teil dieses Buches von zentraler Bedeutung, denn es erklärt viele der scheinbar »aus heiterem Himmel« erfolgenden Panikattacken, die irritierenderweise in genau den Zeiten auftreten, in denen Sie sich gar nicht besonders nervös fühlen. Aber auch wenn Sie selbst nicht auf eine Attacke vorbereitet waren, Ihr Leibwächter war es sehr wohl!

Vermeidungsstrategien

Da die erste Panikattacke so verstörend sein kann, werden die meisten Menschen große Anstrengungen unternehmen, um eine weitere zu vermeiden. Wenn Sie zum ersten Mal an einem öffentlichen Ort von einer solchen Attacke heimgesucht wurden und nun vielleicht vorhaben, zum Supermarkt, ins Stadtzentrum, zum Kino oder zur Bank zu fahren, wird Ihr interner Radar abchecken, wie Sie sich fühlen. Ihr Verstand sagt: »Reiß dich zusammen. Der Einkauf muss einfach erledigt werden, da geht kein Weg dran vorbei.« Aber aus der Tiefe unserer existenziellen Schutzmechanismen meldet sich eine weitere Stimme zu Wort: »Bist du verrückt? Geh da auf keinen Fall hin!« Dieser instinktive Teil von Ihnen hält Sie zurück und lässt Sie Wege, Ausreden und Strategien finden, die Ihnen aus der Klemme helfen und dafür sorgen, dass Sie in Sicherheit bleiben.

Der psychiatrische Fachbegriff für diejenigen, die die Intensität der panischen Gefühle in der Öffentlichkeit als unhaltbar empfinden und deshalb eine Phobie gegen das Verlassen ihres Zuhauses entwickelt haben, lautet Agoraphobiker. Agoraphobie (von griechisch *phóbos* »Furcht« und *agorá* »Marktplatz«) ist ein Etikett, das nicht nur wenig hilfreich, sondern auch stigmatisierend ist und nicht die Essenz des Verhaltens erfasst. Ein hoher Prozentsatz der Agoraphobiker erfährt Panikattacken, sodass es sich streng genommen nicht um eine eigenständige Krankheit handelt. Bekäme ein Mensch jedes Mal, wenn er einen bestimmten Lichtschalter berührt, einen elektrischen Schlag, würde es als normale Reaktion gelten, dass er den Schalter nicht mehr anfasst. Menschen jedoch,

Warten auf die nächste Attacke

die auf ihren »Leibwächter« hören und versuchen, sich nicht wieder einer schrecklichen Panikattacke auszusetzen, werden zu Unrecht stigmatisiert.

Viele können ein normales soziales Leben nur fortsetzen, indem sie sich auf verschiedene Sicherheitsmaßnahmen verlassen, bevor sie das Haus verlassen – adaptive Strategien, wie ein Drink zum Auflockern vor der Zusammenkunft mit anderen Menschen, Sitzen in der Nähe des Ausgangs oder Ändern der Arbeitszeiten, um starken Verkehr zu vermeiden. Das Mitnehmen von jemandem, auch wenn es sich um ein Kind handelt, kann als Ablenkung dienen und irgendwie die Illusion von Sicherheit schaffen, da die Begleitung im Notfall Hilfe herbeiholen könnte. Beliebte sind auch das Einstecken von Talismanen oder anderen Gegenständen, wie zum Beispiel ein Zettel mit der Telefonnummer eines Therapeuten, eine (manchmal leere) Pillendose, eine Flasche Wasser oder Magensäureblocker. Solche kleinen Hilfen, zu denen natürlich auch das unabdingbare Smartphone gehört, können nützlich sein, aber es besteht die Gefahr, dass, wenn sie nicht verfügbar sind, die Hölle losbricht und man sich unsicherer denn je fühlt.

Situationen, aus denen die Flucht nicht einfach ist, werden zum Problem. Der Drang zum Weglaufen ist so stark, dass es zur Qual wird, an einer Besprechung teilnehmen zu müssen, in die Kirche oder ins Kino zu gehen, am Esstisch sitzen zu bleiben, in einer Warteschlange zu stehen, ein konzentriertes Gespräch zu führen, auf einem Friseur- oder Zahnarztstuhl zu sitzen oder eine Taxifahrt zu unternehmen. Für eingefleischte Reisende wird das Fliegen oder Zugfahren plötzlich zu einem Albtraum.

Viele beschließen, dem Drang, Dinge zu vermeiden, nicht nachzugeben und zwingen sich, ihr früheres Leben wie gewohnt fortzusetzen und weiterhin an normalen gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen. Das setzt sie dann aber unter dauerhaften Stress. Andere, die diesen Stress nicht ertragen können, entscheiden sich für ein »kleineres Leben«, das weniger interaktiv ist und weniger Potenzial für Attacken birgt. Beide Haltungen sind verständlich und haben eine gewisse Logik, aber in beiden Fällen wird ein hoher Preis bezahlt. *Das Leben wird ertragen, nicht voll ausgekostet.*