

Panikattacken – was tun?

Ein schneller Ratgeber für Betroffene

1. Praxis

Viele Menschen kennen das: Sie befinden sich in einer alltäglichen Situation wie einkaufen oder S-Bahn fahren oder sie sitzen ganz gemütlich zuhause. Alles ist soweit in Ordnung - und plötzlich beginnt sie: Oft mit einem heißen Gefühl im Magen, eine Zusammenziehen des Brustkorbs oder anderen körperlichen Empfindungen: Die PANIK-ATTACKE!

Die Betroffenen spüren die körperlichen Symptome und wissen: jetzt ist alles zu spät. Sie können nur noch versuchen, sich einen sicheren Platz zu suchen und mit der Attacke umzugehen. Stoppen können sie sie nicht.

Und genau das löst die Angst vor der Angst aus. Und gleichzeitig auch Ohnmachtsgefühle und später Wut. Viele Menschen sind später wütend auf sich selbst, weil sie nicht im Stande waren, die Attacke zu „beherrschen“ – *sich* zu „beherrschen“.

Das Umfeld reagiert meist mit Unverständnis auf diese plötzlichen Paniken, so dass viele Betroffene nach einiger Zeit tatsächlich meinen, etwas stimme mit ihnen nicht und sie hätten mentale Defekte.

Doch zum Umfeld später. Bleiben wir zunächst bei der eigenen Wahrnehmung und Beurteilung der Betroffenen: Dass „etwas nicht stimmt“ kann man sagen – mit mentalen (oder anderweitigen) „Defekten“ hat das allerdings kaum etwas zu tun.

2. Was löst eine Attacke aus?

Tatsächlich hat sich im Inneren der Betroffenen ein Ablauf verselbständigt, der wie ein Autopilot funktioniert: einmal angeschaltet lässt er sich nicht mehr stoppen. Zumindest nicht mit dem bewussten Willen.

Es genügt, dass etwas im Inneren des Menschen angeregt – „angetriggert“ – wird und schon beginnt ein Automatismus. Oft ist den Betroffenen nicht bewusst, was genau der Auslöser, der Trigger, ist.

Tipp 1: Versuchen Sie sich zu erinnern, was der Attacke unmittelbar vorausgegangen ist. Ein bestimmter Gedanke? Ein bestimmtes Gesprächsthema? Eine Ahnung? Haben Sie eine bestimmte Farbe gesehen? Ein Verkrampfen oder eine Wärmeempfindung im Körper wahrgenommen? Es gibt unzählige Möglichkeiten.

Eigene Beobachtung: _____

Es ist wahrscheinlich, dass Sie damit dem **Auslöser** auf der Spur sind, bzw. ihn vielleicht schon entdeckt haben. Wenn Sie den Auslöser kennen, betrachten Sie ihn in sicherer Umgebung – am besten mit professioneller Unterstützung.

Beispielsweise können Sie mit einem Coach daran arbeiten, um zu erkennen, dass das „gefährliche“ Wort keine tatsächliche Gefahr (mehr) darstellt. Oder dass eine bestimmte Empfindung ruhig zugelassen werden kann, ohne Schaden.

Oft stammen die „Trigger“ aus der Kindheit und sind noch mit einer Bedeutung verbunden, die heute nicht mehr zutrifft.

3. Erste Hilfe

Tipp Nr. 2: Eine andere Möglichkeit ist, sich einen positiven „**Anker**“ zuzulegen, der bei Beginn einer Panikattacke stark genug ist, Sie in einen positiven inneren Zustand zu versetzen und damit sofort zu beruhigen.

Ein Anker ist, ähnlich wie eine Konditionierung, eine automatische Reiz-Reaktions-Kopplung und bedeutet, dass wir einen Aussenreiz mit einem inneren Zustand verknüpfen und per Auslösung des Aussenreizes den inneren Zustand hervorrufen können.

Sie kennen das bestimmt: Wenn Ihr Lieblingslied von vor 10 Jahren im Radio gespielt wird und Sie es hören, ist Ihnen wieder so zumute wie damals. Oder Sie betrachten Urlaubsfotos und entspannen dabei automatisch. Es gibt viele weitere Beispiele – immer geht es darum, dass eine äußere Wahrnehmung (im Beispiel Musik oder Bild) zu einer automatischen inneren, körperlichen Reaktion führt.

Was ist Ihre Lieblingsmusik, die Sie beruhigt? Wie sieht ihr Ort aus, an dem Sie sich sicher fühlen?

Auch einen Anker „installieren“ Sie am besten mit jemand, der dafür ausgebildet ist – klassischerweise einem zertifizierten NLP-Anwender.

4. Medikamente: pro und contra

Eine weitere Hilfe aus ärztlicher Sicht sind Arzneimittel, die die Stimmung der Patienten beeinflussen, sog. Psychopharmaka. Auch sie können im Stande sein, Panikattacken abzuschwächen.

Für den kurzfristigen Einsatz, beispielsweise wenn Sie eine wichtige Präsentation halten wollen und befürchten, eine Attacke dabei zu bekommen, sind sie sicher ein wertvolles Hilfsmittel. Allein schon zur persönlichen Beruhigung.

Wenn Panikattacken allerdings dauerhaft, also über Monate und Jahre, ausschließlich per Psychopharmaka unterdrückt werden – geht die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben, mit **sich selbst** verloren.

Panikattacken können als Symptom gesehen werden, das auf eine tiefer liegende Unstimmigkeit hinweist. Wenn diese erkannt und behoben wird, verschwindet das Symptom; Panikattacken finden nicht mehr statt.

Dieses Erkennen und Bearbeiten des tiefer Liegenden ist oft schon in wenigen Sitzungen bei darauf spezialisierten Coaches (und ggf. Psychotherapeuten) möglich. Damit ist der Grund aufgelöst und eben nicht nur das Symptom unterdrückt.

Unterbleibt eine solche Auseinandersetzung, dann geht zum einen die Chance verloren, zu erkennen, was denn im eigenen System unstimmtig ist. Zum anderen bleibt nur die dauerhafte Einnahme von Medikamenten (und ggf. Akzeptanz von Nebenwirkungen) – und wer will das schon? Langfristig ist also die Unterdrückung von Panikattacken per Psychopharmaka in den allermeisten Fällen kontraproduktiv. Es mag auch unter gesunden Menschen Fälle geben, in denen Medikamente langfristig notwendig sind – mir selbst (Autorin) ist noch keiner begegnet.

5. Bestmögliches Verhalten

Wie können wir Panikattacken am besten dauerhaft auflösen?

Tipp 3: Der beste Weg dazu ist, sich dazu professionelle Hilfe in Form eines darauf spezialisierten Coaches (oder Psychotherapeuten/Psychologen) zu suchen.

Dabei sollten Sie zunächst ein Gespräch, auch telefonisch führen und ausloten, ob der Profi **menschlich** zu Ihnen passt – ob Sie sich gut beraten und wohl fühlen.

Ebenso sollten Sie sich zumindest einen groben Überblick über die **fachliche** Qualifikation und Erfahrung verschaffen (oft finden Sie auch die Vita im Internet):

Welche Ausbildungen hat der Coach durchlaufen? Inwieweit sind diese Methoden empfohlen für die Arbeit an Panikattacken? Verfügt der Coach über anerkannte Ausbildungen in entsprechenden Kurzzeitverfahren – beispielsweise NLP und Wingwave®?

Wie lange arbeitet er/sie schon auf diesem Gebiet? Mit welchem Erfolg? Gibt es Referenzen?

Welche Instrumente nutzt er/sie bevorzugt? Wie würde er/sie die gemeinsame Arbeit beginnen & strukturieren?

Wie viele Termine benötigt er/sie im Schnitt? Wie lange dauert ein Termin (beispielsweise 60, 90, 120, 150 min?).

Welches Honorar wird fällig? Beachten Sie bitte, dass die Krankenkassen üblicherweise keine Coachingleistungen erstatten – Sie also selbst bezahlen.

Tipp 4:

Das Frankfurter Institut für EnergieFlussOptimierung verfügt über langjährige Coachingerfahrung mit Panikattacken-Klienten.

Sandra Willis, die Leiterin, nutzt dazu eine Mischung aus gut erforschten und in der Praxis bewährten Methoden. Sie ist Lehrtrainerin für NLP und Wingwave® und zertifizierter Coach für das TeamManagementSystem TMS ®. Sie bildet sich laufend weiter und besucht pro Jahr mindestens 5 Seminare, um stets auch neue Ansätze und Erfahrungen kennen zu lernen.

Bewährte Methoden kombiniert sie mit ihrer 14-jährigen Erfahrung als hauptberuflicher Coach und erzielt in 90% aller Fälle bereits nach 3 bis 5 doppelstündigen Sitzungen erhebliche Besserungen, wenn nicht gar die vollständige Auflösung jeglicher Panikattacken. Gelegentlich genügt bereits eine Doppelstunde (120min) – garantieren lässt sich das allerdings nicht.

Hier unsere Kontaktdaten:

Frankfurter Institut für EnergieFlussOptimierung

Sandra Willis

Willibrachtstr. 14

D - 60431 Frankfurt am Main

Tel. 069/ 952 978 28

Mail@EFO-Insitut.de

www.EFO-Institut.de