Klaus Bernhardt

Panikattacken und andere Angststörungen loswerden

KLAUS BERNHARDT

PANIKATTACKEN
und andere Angststörungen
LOSWERDEN

Wie die Hirnforschung hilft,
Angst und Panik für immer zu besiegen

ARISTON

Haftungsausschluss
Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlags. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter http://dnb.de abrufbar.

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C083411
FSC
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

20. Auflage
© 2016 Klaus Bernhardt
© der überarbeiteten Neuausgabe 2017 Ariston Verlag in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Helga Linsbauer
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, München – Zürich
unter Verwendung eines Motivs von fotolia.com: Human mind © Sergey Nivens
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in th EU

ISBN: 978-3-424-20177-2

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 10

Kapitel 1:
Panikattacken – welche Ursachen gibt es? 13
1.1. Missachtete Warnsignale 14
1.2. Substanzen, die Panikattacken auslösen können 15
1.3. Negatives Denken und die drastischen Folgen für das Gehirn 23
1.4. *Secondary gain* – wenn Panikattacken geheime Vorzüge haben 30
1.5. Fallbeispiel für den *secondary gain* 31
1.6. Zusammenfassung: Entlarven Sie die wahren Auslöser Ihrer Angst 35

Kapitel 2:
Warnsignale erkennen und richtig darauf reagieren 37
2.1. Die Macht des Unterbewusstseins 38
2.2. Panikattacken: Ein Liebesdienst der Psyche 39
2.3. Neurotransmitter: Die mächtigen Handlanger unserer Psyche 43
2.4. Bauchgefühl und bewusster Verstand, ein ständiger Kampf 47
2.5. Medizinisch durchgecheckt und doch nichts gefunden 50
2.6. Zusammenfassung: Warum Sie nicht krank sind, auch wenn es sich so anfühlt 55

Kapitel 3:

Angsterkrankungen, die durch äußere Einflüsse ausgelöst werden, stoppen 59
3.1. Alternativen in der Medikation können die Rettung sein 62
3.2. Schutzmechanismen: Übelkeit, Hitzewallungen und Schwindel 63
3.3. Psychopharmaka: Mehr Fluch als Segen? 65
3.3.1. Antidepressiva 65
3.3.2. Starke Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) 68
3.4. Schlüssel zur Gesundheit: Selbstverantwortung und Selbstwertgefühl 69
3.5. Spaß und Entspannung statt Aufputschen und Betäuben 78
3.6. Zusammenfassung: Panikattacken durch äußere Einflüsse schnell stoppen 80

Kapitel 4:

Fehlgeleitete Gehirnautomatismen rückgängig machen 83
4.1. Angst ist ein erlerntes Verhalten 83
4.2. Warum Standardtherapien oft mehr schaden als helfen 86
4.2.1. Konfrontationstherapie 90
4.2.2. Psychoanalyse 91
4.2.3. Gruppentherapie 95
4.2.4. Ablenkung 97

4.3. Die zwei Ebenen einer erfolgreichen Angsttherapie 100
4.4. Die 10-Satz-Methode: So programmieren Sie Ihr Gehirn neu 103
4.5. Die 5-Kanal-Technik: Der Turbolader für psychische Gesundheit 116
4.6. Erste Erfolge und was Sie tun können, damit es noch schneller geht 125
4.7. Zusammenfassung: Mit der 10-Satz-Methode endlich angstfrei 130

Kapitel 5:
Notfalltechniken: Schnelle Hilfe binnen Sekunden 133
5.1. Die Sinneskanäle der Angst 137
5.2. Musterunterbrecher: Die Geheimwaffe gegen Angst und Panik 142
5.3. Test zur Identifizierung Ihrer persönlichen Angstauslöser 145
5.4. So entlarven Sie die Schwachstellen Ihrer Angst 150
5.5. Stopp-Techniken für visuell ausgelöste Ängste 154
5.5.1. Die visuelle Schiebe-Technik 155
5.5.2. Alternative zur visuellen Schiebe-Technik: Die Zoom-Technik 159
5.5.3. Die Slow-Motion-Technik 162
5.6. Stopp-Technik für Ängste, die durch innere Dialoge ausgelöst werden 167
5.6.1. Die auditive Schiebe-Technik 167
5.6.2. Die Pitching-Technik 169

5.7. Stopp-Technik für Ängste aufgrund von Körperempfindungen 173
5.7.1. Gegenimpulse setzen 176
5.7.2. Embodiment – einfache Übung mit großer Wirkung 182
5.7.3. Powerposen nutzen 184

Kapitel 6:
Endlich frei von Angst und Panikattacken 187
6.1. Alles wieder gut! Was können Sie tun, damit es so bleibt? 188
6.2. Bleiben Sie dran, es lohnt sich! 190
6.3. Alte und neue Ratgeber, aus Erfahrung klug 192
6.4. Warum arbeiten nicht viel mehr Therapeuten mit dieser Methode? 194
6.5. Wählen Sie die richtige Motivationsstrategie! 197
6.6. Abschließender Gedanke 200

Bleiben Sie gut informiert 203
Danksagung 205
Quellenverzeichnis 207

Vorwort

Alleine im deutschsprachigen Raum leiden mehr als 14 Millionen Menschen an einer diagnostizierten Angsterkrankung, über zwei Millionen davon werden von ständig wiederkehrenden Panikattacken geplagt. Diese Menschen wünschen sich nichts sehnlicher, als schnellstmöglich wieder in ein normales Leben zurückzukehren, in ein Leben ohne die Angst vor der Angst.

Ich habe mich vor vielen Jahren aufgrund eigener Erfahrungen dazu entschieden, alles in meiner Macht Stehende zu tun, um Menschen mit Panikattacken schneller und umfassender zu helfen, als das bislang möglich war. In unserer Praxis für Psychotherapie in Berlin haben wir uns deshalb auf die Behandlung von Angsterkrankungen spezialisiert. Meine Frau und ich arbeiten dabei mit einer vollkommen neuen Art von Therapie, die ihren Ursprung in der modernen Hirnforschung hat. Unsere Methode hat nur noch wenig mit dem zu tun, was Angstpatienten für gewöhnlich als Behandlung erwartet. Bei uns gibt es keine Konfrontationstherapie (Exposition), keine Atemübungen, keine progressive Muskelentspannung und auch kein Graben in der Kindheit. Auch die Einnahme von Antidepressiva und Tranquilizern lehnen wir bis auf ganz wenige Ausnahmen strikt ab. Entsprechend oft werden wir deshalb gefragt, warum denn unsere Form der Therapie so radikal anders ist als die unserer meisten Kollegen. Ich zitiere dann gerne Albert Einstein, der einmal so treffend sagte:

»Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.«

Bedauerlicherweise beschreibt dieses kluge Zitat in weiten Teilen die Art und Weise, wie heutzutage mit Angstpatienten umgegangen wird. Dieselben Therapieformen werden wieder und wieder praktiziert, obwohl sie oft gar nicht oder nur sehr schleppend helfen. Gleichzeitig werden neue, bahnbrechende Erkenntnisse der Hirnforschung anscheinend links liegen gelassen. Anstatt dieses Wissen zu nutzen, um endlich bessere Therapiestandards zu etablieren, werden weiterhin Antidepressiva verschrieben und Methoden verwendet, die sich zum Teil seit Jahrzehnten nicht wesentlich weiterentwickelt haben. Dabei haben wir gerade in den letzten 20 Jahren viele neue Erkenntnisse über das Gehirn und seine Funktionsweise gewonnen. Dank bildgebender Verfahren können wir unseren grauen Zellen beim Denken zusehen. Wir können testen, welche Gedanken und mentalen Übungen welche Reaktionen auslösen, und Experten haben die Möglichkeit, sich über das Internet weltweit auszutauschen.

All das hat dazu geführt, dass wir heute recht genau wissen, was im Gehirn passieren muss, damit Panikattacken überhaupt auftreten können, und auch, was getan werden kann, um diese Angst wieder zu beenden. Alle Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind, haben wir selbst über Jahre in unserer Praxis getestet und immer wieder verfeinert. Vermutlich können Sie sich das kaum

vorstellen, aber mittlerweile benötigen über 70 Prozent unserer Patienten weniger als sechs Sitzungen, um ihre Panikattacken vollständig loszuwerden.

Natürlich kann und soll ein Buch nicht die Arbeit mit einem erfahrenen Arzt oder Therapeuten ersetzen. Dennoch kann dieses Buch Ihnen helfen zu verstehen, was Ihre Panik wirklich ausgelöst hat. Zudem bietet es eine Reihe spannender und einfach erlernbarer Techniken, mit denen es vielen unserer Patienten bereits gelungen ist, wieder in ein Leben ohne Angst und Panik zurückzufinden.

Ich hoffe sehr, dass die folgenden Kapitel auch Ihnen dabei helfen werden, dieses Ziel so schnell wie möglich zu erreichen.

Ihr
Klaus Bernhardt

Wissenschafts- und Medizinjournalist, Heilpraktiker für Psychotherapie und Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement AFNB

1 Panikattacken – welche Ursachen gibt es?

Ängste generell – und dazu gehören auch Panikattacken – sind zuerst einmal eine völlig richtige und gesunde Reaktion unseres Körpers. Denn Angst hat nur eine Aufgabe, nämlich die, uns zu schützen. Wenn also zum Beispiel ein hungriger Löwe direkt vor Ihnen aus dem Gebüsch springt, wird Ihr Körper schlagartig Adrenalin ausschütten, Ihr Herz wird anfangen auf Hochtouren zu laufen, und Sie werden binnen weniger Millisekunden entscheiden, ob Sie kämpfen möchten, wovon ich im Falle eines Löwen eher abraten würde, oder doch lieber weglaufen. Das ist eine völlig normale und notwendige Reaktion, die unser Überleben sichert.

Doch was ist, wenn da kein Löwe lauert, wenn anscheinend aus dem Nichts heraus Ihr Herz anfängt zu rasen, Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren oder gar wahnsinnig zu werden, wenn Schwindel, Taubheitsgefühle, Atemnot und Übelkeit aus heiterem Himmel über Sie herfallen?

Was passiert da in Ihrem Gehirn, und welchen Grund hat es, so zu reagieren? Nun, hierfür gibt es im Wesentlichen vier Ursachen. Ich werde jeder dieser Ursachen ein eigenes Kapitel widmen, und es ist hilfreich für eine schnelle Genesung, möglichst keines dieser Kapitel zu überspringen, denn Panikattacken haben oft mehr als nur eine Ursa-

che. Nur wer alle Ursachen kennt und dann die dafür passenden Techniken anwendet, kann seine Angst schnell und nachhaltig überwinden. Deshalb hier zunächst einmal eine kurze Übersicht über die vier häufigsten Ursachen von Panikattacken.

1.1. Missachtete Warnsignale

Nach allen Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren in meiner Praxisarbeit machen durfte, sind verdrängte oder missachtete Warnsignale die Hauptursache für das erstmalige Auftreten von Panikattacken.

Doch was genau zählt alles zu diesen Warnsignalen? Meist fängt es damit an, dass Sie viel zu lange nicht auf Ihren Bauch gehört haben. Bauchgefühle sind das Sprachrohr Ihres Unterbewusstseins, man könnte auch sagen: Ihrer Psyche. Und je öfter Sie Ihren bewussten Verstand bemühen, noch ein Argument zu finden, warum Sie angeblich auch diesmal nicht auf Ihren Bauch hören können, umso deutlicher verschafft sich Ihr unzufriedenes Unterbewusstsein Gehör. Mithilfe verschiedenster Warnsignale, die sowohl psychischer als auch körperlicher Natur sein können, versucht Ihre Psyche Sie dazu zu bewegen, etwas in Ihrem Leben zu verändern, das Ihnen schon lange nicht mehr guttut.

Zu den psychischen Warnsignalen zählt zum Beispiel eine plötzlich nachlassende Merk- und Konzentrationsfähigkeit, aber auch Antriebsschwäche, Kraftlosigkeit und

scheinbar grundlose Traurigkeit. Die Panikattacke selbst ist übrigens die letzte Stufe und somit die stärkste Form eines psychischen Warnsignals.

Zu den körperlichen Warnsignalen zählen unter anderem Magen- und Darmprobleme, eine plötzliche Verschlechterung der Sehkraft, Hautirritationen, unwillkürliches Muskelzucken (sogenannte Tics) sowie gesteigerter Harndrang. Selbst Bandscheibenvorfälle und Gürtelrosen sind erwiesenermaßen oft psychosomatisch bedingt und zählen deshalb ebenfalls zu diesen Warnhinweisen. Wie das alles zusammenhängt und was Sie genau tun können, damit Ihre Psyche sich all das ersparen kann, darauf gehe ich in Kapitel 2 ganz ausführlich ein.

1.2. Substanzen, die Panikattacken auslösen können

Es gibt einige Medikamente, die nachweislich Panikattacken auslösen können. Neben sogenannten Neuroleptika, die zum Beispiel bei Schizophrenie verabreicht werden, kann das mitunter auch das Schilddrüsenhormon Thyroxin sein, das bei einer Unterfunktion der Schilddrüse eingesetzt wird. Vor allem Frauen, bei denen Hashimoto diagnostiziert wurde, können auf eine falsche Dosierung von synthetisch hergestelltem Thyroxin mit Panikattacken reagieren. Hier überprüfen zu lassen, ob Sie noch die richtige Dosis zu sich nehmen, ist auf jeden Fall ratsam. Einige

meiner Patienten haben zudem gute Erfahrungen mit einer Medikamentenumstellung auf natürliche Schweineschilddrüsenhormone gemacht. Mehr dazu finden Sie in Kapitel 3.1. sowie auf unserer Webseite *hilfe-bei-hashimoto.de*, welche meine Frau und ich eigens für Betroffene eingerichtet haben. Zurzeit gibt es die Seite bereits in deutscher, englischer und französischer Sprache, weitere werden in Kürze folgen.

Viel öfter als durch Medikamente werden Panikattacken jedoch durch Drogen ausgelöst. Vor allem der Wirkstoff THC, den man beim sogenannten Kiffen zu sich nimmt, aber auch Ecstasy, die Abkürzung hierfür ist MDMA, sowie Kokain spielen hier eine Rolle. Auch Psilocybin, das ist die psychoaktive Substanz in bestimmten Pilzen, steht weit oben auf der Liste der Panikverursacher. Ebenso viele der neuen, synthetisch hergestellten Designerdrogen, die derzeit den Markt überschwemmen. Denn all diese Substanzen greifen massiv in den Neurotransmitterhaushalt unseres Körpers ein und sorgen zudem dafür, dass bestimmte Schutzfunktionen des Gehirns für einen gewissen Zeitraum ausgeschaltet werden. Spannend daran ist, dass unser Gehirn dadurch in gewisser Weise sogar oft leistungsfähiger wird. Von einigen berühmten Malern und Schriftstellern, wie zum Beispiel dem Bestsellerautor Stephen King, ist bekannt, dass so manch großes Werk unter dem Einfluss von Drogen entstand.

Die im Gehirn durch Drogenkonsum ausgeschalteten Schutzfilter können Sie sich in etwa so vorstellen, als wür-

de man aus einem Wasserleitungssystem die Schmutzfilter entfernen. Das Wasser kann nun zwar deutlich schneller fließen, der Schmutz, der sich im Wasser befindet, wird aber leider auch im gesamten System verteilt und kann dort unter Umständen erhebliche Schäden verursachen. Ein möglicher Schaden im Gehirn ist zum Beispiel der, dass sich bestimmte neuronale Verknüpfungen bilden, die Panikattacken auslösen. Ist das erst einmal geschehen, steigt die Gefahr für weitere Panikattacken durch jeden weiteren Drogenkonsum rapide an. Falls Ihre erste Panikattacke also innerhalb von 48 Stunden, nachdem Sie Drogen genommen haben, aufgetreten ist, sollten Sie ab sofort die Finger von diesen Substanzen lassen. Dabei spielt es übrigens keine Rolle, ob Sie diese Droge zum ersten Mal genommen haben oder bereits jahrelange Erfahrung damit haben. Sobald der Körper auf eine Substanz mit Panik reagiert, sollte diese Substanz für Sie ab sofort tabu sein. Und zwar auch, beziehungsweise gerade dann, wenn es Ihnen wieder gut geht. Denn die Gefahr, durch Drogen eine erneute Panikattacke auszulösen, ist bei Ihnen besonders groß, weil Ihr Gehirn diesbezüglich bereits bestimmte Erfahrungen gemacht und somit gespeichert hat.

Wussten Sie übrigens, dass die meisten Menschen im Laufe Ihres Lebens eine oder zwei Situationen durchleben, die sich wie Panikattacken anfühlen? Diese sind mal mehr, mal weniger stark ausgeprägt, und die Gründe dafür sind sehr vielfältig. Eine allergische Reaktion auf ein Antibiotikum zum Beispiel oder ein vorübergehender Vitamin-B_{12}-

Mangel. Auch eine kurzzeitige, ernährungsbedingte Unterfunktion der Schilddrüse oder Lebensmittelunverträglichkeit gelten als Auslöser. Doch gerade bei einem Mangel an Vitaminen oder anderen Nährstoffen sorgt unser Körper in aller Regel von ganz alleine dafür, dass dieses Defizit schnell behoben wird. Wir bekommen dann eine Heißhungerattacke auf ein bestimmtes Lebensmittel, in dem die fehlende Substanz reichlich enthalten ist, und das panische Gefühl verschwindet so schnell wieder, wie es gekommen ist.

TIPP: Vegetariern und Veganern, die aufgrund ihrer Ernährung auf viele B_{12}-Quellen wie zum Beispiel Leber, Fleisch, Milch und Eier verzichten, empfehle ich, bei Panikattacken Vitamin B_{12} in Form eines Nahrungsergänzungsmittels zu sich zu nehmen.

Auch blähende Lebensmittel oder eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten, einem Eiweißkleber, der in fast allen Getreideprodukten enthalten ist, kann zu Panikattacken führen. Schuld daran ist das sogenannte Roemheld-Syndrom. Benannt wurde es nach seinem Entdecker, dem Internisten Ludwig von Roemheld, der Anfang des 20. Jahrhunderts eine wichtige Entdeckung machte. Er fand heraus, dass viele Menschen, die unter Blähungen oder Aufstoßen leiden, auch häufiger über Symptome klagen, die ansonsten in erster Linie bei Angstpatienten auftreten: Hitzewallungen, Atemnot, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Angstzustände, Schwindel, Schlafstörungen und sogenannte Extrasystolen, besser bekannt als Herzstolpern.

Doch was steckt dahinter? In *Exaplan. Das Kompendium der Klinischen Medizin* wird dieses Phänomen wie folgt beschrieben: »Durch die Luftansammlung im Magen-Darm-Trakt wird das Zwerchfell nach oben gedrückt und kann direkten oder indirekten Druck auf das Herz ausüben. Es können verschiedene Herzbeschwerden entstehen, unter anderem Schmerzen, die einer Angina pectoris (Brustenge) ähneln. In schweren Fällen kann es zu einer kurzzeitigen Ohnmacht kommen.«[1]

Falls auch Sie vermehrt unter Blähungen oder Aufstoßen leiden, wäre es also durchaus möglich, dass auch Sie einfach »nur« unter dem Roemheld-Syndrom leiden. Glücklicherweise kann man das mit einem Test schnell herausfinden, und zudem gibt es eine Reihe altbewährter Hausmittel, die Sie in diesem Fall nutzen können. Gerade in der Anfangsphase einer vermeintlichen Angststörung, solange die Angst sich strukturell noch nicht so tief im Gehirn verankert hat, gilt beim Roemheld-Syndrom nämlich die Faustregel: kein Druck aufs Zwerchfell, keine Angst.

Am einfachsten wäre es deshalb, Sie würden, wie zu Luthers Zeiten noch üblich, nach Herzenslust rülpsen und furzen. Blähungen hätten dann gar keine Chance, so viel internen Druck aufzubauen, wie nötig wäre, um diese unangenehmen Symptome auszulösen.

Da diese Methode zur Angstreduzierung jedoch weder bei Familienangehörigen noch bei Arbeitskollegen wirklich gut ankommt, rate ich Ihnen eher zu einer Ernährungsumstellung. Vermeiden Sie einmal testweise für 14 Tage alles,