

Vorwort

In einem der regelmäßigen Gespräche, die wir während unserer gemeinsamen Zeit in den Universitären Kliniken in Basel führten, unterhielten wir uns über die Beobachtung, dass der Begriff *Panik* uns immer öfter im klinischen Alltag zu begegnen schien. Obwohl wir nicht unbedingt mehr Menschen mit klassischen Panikattacken oder sogenannten Panikstörungen in unseren Behandlungen sahen, berichteten Patientinnen und Patienten immer öfter und auch im Rahmen von anderen Krankheitsbildern von *Panik*, *Panikattacken* und *Panikanfällen*.

Zuerst dachten wir uns, dass das Wort bzw. der Begriff *Panik* wohl einfach immer *öfter und breiter genutzt* würde. Dass das Wort *Panik* sozusagen den Weg in die Alltagssprache gefunden haben könnte und heutzutage dazu dienen würde, ein sehr viel breiteres Spektrum an inneren menschlichen Zuständen zu benennen, als es bis dato im Fachjargon der Fall war. Soweit zumindest eine mögliche Hypothese.

Eine andere Möglichkeit könnte aber natürlich auch sein, dass Menschen heutzutage tatsächlich *mehr Panik* erleben. Dass der physiologische, als (lebens-)bedrohlich wahrgenommene Erregungszustand also tatsächlich *mehr erlebt wird*. Das würde bedeuten, dass unser Gehirn bzw. unser Verstand den eigenen Körper öfter als bedroht wahrnimmt und mit einer entsprechenden aktivierenden Alarmreaktion reagiert. Im Zuge zunehmend hoher – zumindest von uns subjektiv wahrgenommener – Leistungsansprüche unserer gegenwärtigen Zeit, in der der menschliche Körper (z. T. auch in der modernen Medizin) oftmals mit einer Maschine gleichgesetzt wird, erscheint es zumindest theoretisch nachvollziehbar, dass wir immer höhere Ansprüche an unseren Körper stellen. Ergo bewertet, so die zweite Hypothese, unser Verstand immer öfter gewöhnliche (in den meisten Fällen normale) körperliche Prozesse und Schwankungen als anormal und pathologisch, und schlägt dadurch öfter Alarm – die dann als Panik wahrgenommen werden.

Tatsächlich – und das wollen wir gleich vorwegnehmen – wissen wir nicht, ob eher Ersteres oder Zweiteres, oder vielleicht sogar beides gleichermaßen, der Grund dafür ist, dass wir es in der Praxis immer mehr mit dem Phänomen *Panik* zu tun haben. Und wir haben ehrlich gesagt auch nicht den Anspruch, dieser spezifischen Frage auf den Grund zu gehen (wir sind auch tatsächlich nicht kompetent genug für die Beantwortung dieser eher soziologisch-sozialpsychologischen Frage). Als Kliniker wollen wir in diesem Buch vielmehr beschreiben, wie im Alltag mit diesem zunehmenden Phänomen umzugehen ist. Wir benutzen an dieser Stelle bewusst den Begriff *Phänomen* und nicht Symptom, Syndrom oder Krankheit. Denn wir wollen dieses Phänomen bewusst breit fassen und praxisnah beschreiben, wie Menschen selbst, aber auch Angehörige und Freunde sowie Fachpersonen anderer

Fachbereiche wie der klinischen Psychologie oder der Psychiatrie mit dem Phänomen der Panik wie auch mit den Betroffenen selbst umgehen können.

Unser Buch möchte praktisch und alltagsnah sein. Wir beide haben bereits einige Fachbücher geschrieben. Mit diesem Werk wollten wir uns aber speziell nicht nur an Fachpersonen richten und auch ein möglichst praktisches Buch schreiben. Ein Buch, das man nicht von Anfang bis zum Ende lesen muss, sondern ein Buch, in dem man mal rasch nachschlagen oder einfach eine Passage lesen kann, weil die Inhalte gerade interessant oder relevant erscheinen. Tatsächlich ist uns das alles nicht ganz so einfach gefallen, wie wir anfangs dachten. Wir versuchten, gewohnte Schreibweisen und -stile zu flexibilisieren, um ein möglichst einfaches und angenehmes Leseerlebnis für alle zu ermöglichen. Wir hoffen, es ist uns gelungen. An dieser Stelle dem Lektorat des Verlages ein großes Dankeschön für die Hilfe und vor allem für die Geduld bei der Begleitung auf diesem Weg. Ganz speziell möchten wir aber auch noch Patrick Walter danken, der dieses Buch so wunderbar illustriert hat. Die Kunst bringt es nicht selten besser auf den Punkt als unsere oft sperrige und unpräzise Sprache, vor allem wenn es um emotionale Inhalte geht.

Sollten Sie uns ein Feedback zu dem Buch schreiben wollen, würden wir uns über einen entsprechenden Austausch ehrlich freuen.

Nun wünschen wir Ihnen eine hoffentlich angenehme und spannende Lektüre.

Luxemburg und Basel, im Sommer 2024

Charles Benoy und Marc Walter