

KLARA HANSTEIN  
Hey Panik, komm mal wieder runter!





KLARA HANSTEIN

Hey  
**PANIK,**  
komm mal  
wieder  
runter!

21 Wege mit Panikattacken  
umzugehen – im Akutfall  
und langfristig



kailash

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2025: Kailash Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Lektorat: Diane Zilliges

Umschlag: ki 36 Editorial Design, München, Bettina Stickel  
Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil: Roter Pinselstrich:  
getty images/R. Tsubin; Schwarzer Pinselstrich: dreamstime/Charon;  
Tornado: istockphoto/seamartin; Gesichter + Hintergrund: shutterstock  
(JulieArnhem, FL Wong;) Illustrationen Kästen: istockphoto-1198198361

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, GmbH, München

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-424-63278-1

www.kailash-verlag.de

Für meine Schwester

# Inhalt

Dein Kompass durch den Paniktornado – für Klarheit und Sicherheit auf deinem Weg . . . . .	8
--	---

## Wenn das Nervensystem Alarm schlägt. Bestimmte Empfindungen rufen die Panik hervor

### Einleitung:

Die Angstzentrale macht Radau . . . . .	18
---	----

#1 »Es zerreißt mich fast vor Anspannung!« . . . . .	24
#2 »Mit meinem Atem stimmt was nicht!« . . . . .	40
#3 »Mein Herz hpft gleich aus der Brust!« . . . . .	49
#4 »Ich spüre komische Sachen im Körper!« . . . . .	65
#5 »Mir wird so furchtbar heiß!« . . . . .	83
#6 »Mein Darm rebelliert!« . . . . .	91
#7 »Schwindel lässt mich wanken!« . . . . .	101

### Resümee:

Die Alarmanlage im Körper desensibilisieren . . . . .	112
---	-----

## Wenn es im Kopf zu laut wird. Bestimmte Vorstellungen rufen die Panik hervor

### Einleitung:

Du bekommst Panik vor deinem eigenen Denken . . . . .	116
---	-----

#8 »Hilfe, ich werde verrückt!« . . . . .	119
#9 »Ich bin sicher schwer krank!« . . . . .	129
#10 »Die nächste Panikattacke ist schon fast da!« . . . . .	138

#11	»Meine Angst darf niemandem auffallen!« . . . . .	148
#12	»Ich verliere die Kontrolle!« . . . . .	158
#13	»Ich schaffe den Termin morgen nicht!« . . . . .	165
#14	»Ich kann nicht mehr allein sein!« . . . . .	173

**Resümee:**

Die Gedanken leiser stellen . . . . .	182
---------------------------------------	-----

## Wenn Orte zur Bedrohung werden. Bestimmte Situationen rufen die Panik hervor

**Einleitung:**

Der Alltag wird zur Herausforderung . . . . .	186
---	-----

#15	Panik in der Lieblingspizzeria. . . . .	188
#16	Jede Autofahrt der blanke Horror . . . . .	200
#17	Kontrollverlust in Öffis . . . . .	207
#18	Daueranspannung im Arbeitsalltag . . . . .	216
#19	Schweißgebadet zwischen Supermarktregalen . . . . .	226
#20	Gefangen in der Menschenmenge . . . . .	234
#21	Panikausbruch beim Flugzeug-Boarding . . . . .	242

**Resümee:**

Den Alltag wieder leben – und genießen – können. . . . .	249
--	-----

Und jetzt: Mit Ruhe weitergehen. . . . .	250
--	-----

Fragen, die du dir vielleicht noch stellst . . . . .	251
--	-----

Danke . . . . .	255
-----------------	-----

Über die Autorin . . . . .	256
----------------------------	-----

# Dein Kompass durch den Paniktornado – für Klarheit und Sicherheit auf deinem Weg



Panikattacken kann man überwinden.

Ja, das sind große Worte. Und nein, das ist kein Heilversprechen. Das darf ich dir als Psychotherapeutin gar nicht geben. Aber ich war selbst genau dort, wo du vielleicht jetzt gerade stehst.

Ich bin Klara, Klinische Psychologin und Psychotherapeutin, und seit vielen Jahren weiß ich, wie es sich anfühlt, wenn Angst und Panik über das ganze Leben bestimmen. Vielleicht hast du auch schon mein erstes Buch *Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!* gelesen und weißt, dass ich lange mit einer Angststörung und Panikattacken gelebt habe.

Leider kann man es nicht anders sagen: Es ist die Hölle. Und Panikattacken haben eine besondere Wucht. Wir werden zu Gefangenen im eigenen Körper. Die Gedanken präsentieren uns die schlimmsten Zukunftsszenarien, wie sie Stephen King nicht besser hätte schreiben können. Der Körper schikaniert uns und produziert Symptome, bei denen wir jedes Mal denken: »Jetzt ist es vorbei. Das ist das Ende.«

Unsere Gefühlswelt ist das reinste Chaos und wir pendeln zwischen Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Todesängsten. Herzrasen, Atemnot und das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren – der Paniktornado fegt durch Kopf und Körper. Es fühlt sich an, als wäre man in allergrößter Gefahr, obwohl man, objektiv betrachtet, in völliger Sicherheit ist. Die Symptome sind beängstigend, auch wenn wir vielleicht sogar wissen, dass unser Körper uns nur schützen möchte.

Ich steckte genau da mittendrin und wusste nicht mehr vor und zurück. Ich hatte täglich Angstzustände. Die nächste Panikattacke konnte hinter jeder Ecke auf mich warten. Und das tat sie auch.



Sie überfiel mich aus dem Hinterhalt mit voller Wucht. Ich konnte mich noch so sehr darauf vorbereiten – jedes Mal wieder riss sie mich nieder und machte mich fertig. Ich war innerlich unruhig und ständig angespannt. Mein Nervensystem war im Daueralarm. Ich konnte nicht mehr Auto fahren. Nicht mehr essen gehen. Keine Freunde mehr treffen. Nicht mehr in den Supermarkt. Keine Ärzte mehr aufsuchen. Bis ich irgendwann kaum mehr das Haus verließ. Und dann kamen die Panikattacken auch dort.

Damals habe ich mich von vielen Experten beraten lassen, um der Angstspirale so schnell wie möglich zu entkommen. Es wurde in meiner Familiengeschichte gegraben und auf der rationalen Ebene über meine Gedanken gesprochen. Mir wurde gesagt, wer in meiner Familie schuld an der Problematik sei und dass ich sicherlich einen sehr langen Weg aus der Angst vor mir habe. All das hat mir nicht geholfen.

Denn was mir niemand gezeigt hat, war: wie ich mir selbst helfen kann, wenn die Angst auftaucht. Wie ich mit einer Panikattacke umgehen kann, wenn sie mich überfällt. Wie ich auf der körperlichen Ebene Entspannung in die Situation bringen kann. Wie ich Angstgedanken auf den Prüfstand stellen kann, um nicht ständig auf sie hereinzufallen. Es hat mir niemand gezeigt, wie ich Ruhe in diese ganze Aufregung in meinem Kopf und in meinem Körper bringen kann. Es hat mir niemand gezeigt, wie ich mir selbst Halt geben kann, wenn ich mich völlig verloren und ausgeliefert fühle.

Ich ging so mit der Panik um, wie es wahrscheinlich viele Betroffene intuitiv machen: Ich kämpfte dagegen an. Ich gegen die Panik. Jedes Mal, wenn ein Anflug von Panik anrauschte, lenkte ich mich hektisch ab, nur um nicht in ihren Tornado hineingerissen zu werden. Jedes Mal, wenn sich ein Angstgedanke anschlich, drückte ich ihn mit aller Gewalt weg, nur um mich nicht mit ihm auseinanderzusetzen zu müssen. Jedes Mal, wenn mir mein Körper ein komisches Symptom präsentierte, riss ich meine Aufmerksamkeit davon weg, um es ja nicht größer werden zu lassen.

Ich hatte das Ziel, die Angst aus meinem Leben zu vertreiben, und bin fast daran zerbrochen. Weil ein Kampf gegen die Angst

zwecklos ist. Und nein, nicht, weil wir Angst und Panik nicht überwinden können. Sondern weil wir einen anderen Umgang mit ihnen finden müssen, als uns gegen sie zu wehren und sie wegzudrängen. Bloß kannte ich diesen Umgang damals noch nicht. Und ich fand mich schon fast damit ab, dass mein Leben wohl für immer ein Mix aus Anspannung, innerer Unruhe, Angstzuständen und Panikattacken sein wird. Keine schöne Vorstellung.

## Der Quantensprung vom Weglaufen zum Hinschauen

Vielleicht steckst du gerade mitten in einem solchen Chaos. Dann möchte ich dir Mut machen. Es gibt Methoden, die helfen können. Es gibt Methoden, die an den richtigen Punkten ansetzen, um Angst und Panik beruhigen zu können. Was bei vielen Ansätzen übersehen wird, ist, dass wir unser Nervensystem und unseren Körper mit ins Boot holen müssen, wenn wir Panikattacken überwinden möchten. Darum kommen so viele bei der Angstbewältigung nicht weiter. Ich war lange Zeit eine davon. Doch nachdem ich jahrelang von Angst und Panik »gefangen gehalten« wurde, habe ich Möglichkeiten gefunden, mit denen ich mir selbst helfen konnte. Ich stieß auf Strategien, um eine Panikattacke selbstständig beruhigen zu können.

Vielleicht schaust du gerade ungläubig – das kann ich gut verstehen, ich konnte auch lange nicht glauben, dass es solche Methoden gibt. Doch ich setzte mich damit auseinander, was in meinem Körper und in meinem Nervensystem passiert, wenn die Panik mich in Besitz nahm. Dieses Wissen half mir, endlich zu verstehen, was sich in mir abspielte. Es nahm der Attacke einerseits ihre Macht und andererseits wurde dadurch auch klar, an welchen Punkten ich ansetzen musste, wenn ich die Vorgänge, die zur Panik geführt hatten, rückgängig machen wollte. Ich entlarvte die Gedanken, die zu Panikattacken führten, und konnte frühzeitig gegensteuern, wenn sie sich wieder in meinen Kopf einschlichen. Ich lernte, mein Ner-

vensystem zu entspannen, das während einer solchen Ausnahme-situation in hellster Aufregung war.

Als ich begann, mit diesen Methoden an mir zu arbeiten, waren die Panikattacken nicht sofort verschwunden. Leider nein. Wunderstrategien gibt es bei Panikattacken keine, da möchte ich ganz ehrlich mit dir sein. Zu tief hatten sich die Abläufe über viele Jahre in meinem Kopf und meinem Körper eingegraben, liefen nahezu automatisch ab und ließen sich nicht einfach ein- und ausschalten. Ich arbeitete intensiv an mir, an meinem Nervensystem, an meinem Anspannungslevel im Körper, an den immer selben Gedankenschleifen, die die Angst aufrechterhielten. Tag für Tag. Woche für Woche. Monat für Monat. Ich brachte mir bei, die Vorgänge meines Körpers, meiner Gefühle und meiner Gedanken selbst zu regulieren, wenn die Angst auftauchte. Ich brachte mir bei, selbst von Aufregung in Gelassenheit zu wechseln. Ich brachte mir bei, eine Panikattacke eigenständig zu beruhigen. Ich brachte mir bei, mich wieder sicher zu fühlen. Denn das ist möglich. Unser Nervensystem hat die Fähigkeit dazu. Auch deines.

Und heute?

Ich habe keine Panikattacken mehr. Ich konnte diese schwierige Zeit hinter mir lassen, obwohl ich selbst schon nicht mehr daran geglaubt hatte. Weil ich all dieses Wissen, all die Erkenntnisse und Erfahrungen und all die wirksamen Werkzeuge, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe, auch anderen Betroffenen zur Verfügung stellen möchte, gibt es dieses Buch. Und ich wünsche dir, dass es auch dir hilft, den Paniktornado in dir zu entspannen und in deine innere Ruhe zurückzufinden.

## Zu diesem Buch

In meinem ersten Buch *Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!* ging es um ganz unterschiedliche Facetten von Angst: von grüblerischen Zukunftssorgen über körperliche Symptome bis hin zu intensiven Angstgefühlen. Es ist mein persönliches Standardwerk über Angst

und für viele Leserinnen und Leser ein erster wichtiger Anker auf ihrem Weg heraus aus der Angst.

Mein zweites Buch, das du gerade in den Händen hältst, zoomt in eine ganz bestimmte Form der Angst hinein: in die Panikattacke. Denn obwohl ich in meinem ersten Buch Panikattacken auch thematisiert habe, war dort zu wenig Raum, dabei in die Tiefe zu gehen. Und ich bekam immer mehr Nachrichten mit solchen Fragen: »Klara, wie kann ich konkret mit Panikzuständen im Supermarkt umgehen?«, »Was mache ich, wenn mir bei einer Panikattacke das Herz fast aus der Brust hüpf?« oder »Wie reagiere ich in Panikmomenten auf die Vorstellung, dass ich gleich verrückt werde?«. In diesem Buch nehme ich deshalb die Mechanismen, die körperlichen Abläufe, gedanklichen Muster und Hintergründe von Panikattacken genau unter die Lupe und gebe dir konkrete, wirksame Möglichkeiten an die Hand, wie du mit diesen Attacken umgehen und sie nach und nach loswerden kannst.

Wenn du mein erstes Buch gelesen hast, wirst du merken: Dieses Buch geht über meinen bewährten Ansatz zur Angstbewältigung hinaus – du findest hier einen neuen Schwerpunkt und genau darauf abgestimmte, neue Methoden, die gezielt dabei helfen, Panik in konkreten Situationen zu bewältigen, dein Nervensystem zu beruhigen und deine Selbstregulation nachhaltig zu stärken. Ob du das erste Buch kennst oder nicht: Du findest hier alles, was du brauchst, wenn dich Panikattacken belasten. Und vielleicht sogar viel mehr, als du gesucht hast.

Vor dem Hintergrund meiner Ausbildung als Psychotherapeutin und meiner persönlichen Erfahrungen richtet sich dieses Buch an alle, die mit Panikattacken zu tun haben. Viele Betroffene erleben diese als ständige Begleiter, die wiederholt und belastend, oft ohne erkennbaren äußeren Auslöser auftreten. Es gibt aber auch Menschen, die in belastenden Lebensphasen, durch Überforderung oder akuten Stress »in Panik geraten« oder nur ab und zu von der Panik überrollt werden. Panik hat viele Gesichter und unterschiedliche Ausprägungen. Doch sie braucht immer dasselbe: Verständnis, Sicherheit, Strategien.

Ein wichtiger Hinweis: Panikattacken können auch in echten Gefahrenmomenten auftreten – zum Beispiel, wenn Menschen Gewalt erleben oder akut in Gefahr kommen. In solchen Situationen ist die Panik keine Fehlfunktion von Gehirn und Nervensystem, sondern ein unmittelbarer Ausdruck davon, dass dein System dich schützen will. Im Gefahrenmoment geht es vorrangig nicht darum, das Nervensystem zu regulieren – hier geht es zuerst darum, in Sicherheit zu kommen. Erst wenn die akute Bedrohung vorbei ist und du in einem sicheren Umfeld bist, kannst du dich darum kümmern, dein Nervensystem zu unterstützen, wieder in die Ruhe zu finden. Sicherheit kommt immer vor Selbstregulation. Erst wenn du in Sicherheit bist, hat dein Nervensystem überhaupt die Möglichkeit, »herunterzufahren«.

## 21 typische Ausgangspunkte, 21 neue Wege

Du bekommst in diesem Buch einerseits leicht verständliches Wissen über deinen Körper, dein Nervensystem und die biologischen Abläufe bei Panikattacken. Es ist wichtig, diese Zusammenhänge zu verstehen, weil du so der Angst vor der Angst ihre Macht nehmen kannst und begreifst, wo du bei der Angstbewältigung ansetzen darfst. Andererseits bekommst du eine Vielzahl von Methoden an die Hand, die du direkt anwenden kannst. Diese habe ich in den drei Buchteilen immer bestimmten Empfindungen, Vorstellungen und Situationen als Auslöser zugeordnet. Aber natürlich lässt sich jede Methode auch an anderer Stelle anwenden. Was dir bei einer Panikattacke im Bus hilft, kann dir auch im Supermarkt helfen. Du darfst also alles ausprobieren – und schauen, was für dich am besten passt. Ich finde es wichtig, dass wir effektive Werkzeuge haben, die wir nutzen können, wenn Panik auftaucht. Mit diesen Werkzeugen bist du gut gerüstet, um dir innere Ruhe und Gelassenheit in dein Leben zurückzuholen. Gute Strategien helfen dir, selbstwirksam zu werden und dich den Panikattacken nicht mehr ausgeliefert zu fühlen.

Zu Beginn des Buches befassen wir uns mit bestimmten Symptomen, eigenartigen Körpersignalen und scheinbar unerklärlichen physischen Reaktionen, die wie aus heiterem Himmel auftreten und uns dann so viel Angst machen, dass wir in eine Panikattacke hineinrauschen: rasender Puls, Atemnot, Schwindel, Druck auf der Brust und andere Phänomene. Weil wir diese körperlichen Vorgänge als gefährlich bewerten, schaukelt sich die Angst immer weiter auf. Gemeinsam schauen wir uns daher typische Signale des Körpers genauer an und untersuchen, wie wir sie samt der dabei auftretenden Panik wieder loswerden können.

Als nächstes richten wir unseren Blick auf bestimmte Vorstellungen, die uns in eine Panikattacke hineinziehen können. Jemand erzählt von einer Krankheit, du hast am nächsten Tag einen wichtigen Termin oder weißt, dass du abends allein zu Hause bist, und schon beginnt dein Nervensystem in die Höhe zu schießen und der Paniktornado braut sich zusammen? Dann sind gedankliche Vorstellungen der Auslöser für diese Zustände. Wir gehen Schritt für Schritt durch, wie du wieder Sicherheit in dir selbst finden und das Kopfkino zur Ruhe bringen kannst.

Abschließend möchte ich auf bestimmte Alltagssituationen eingehen, in denen Panikattacken häufig auftreten. Viele Betroffene schildern, dass sie beim Autofahren, im Flugzeug oder im Restaurant von Panikzuständen geplagt werden. Bestimmte Situationen können also auch der Auslöser sein. Wir durchleuchten, warum das so ist, und schauen uns gemeinsam Wege an, wie du dein Leben wieder in die Hand nehmen und mutig auch in solche Situationen gehen kannst.

Du wirst beim Lesen merken, dass sich manche Gedanken oder Formulierungen wiederholen. Damit möchte ich dich nicht langweilen, ich habe mich ganz bewusst dafür entschieden. Manche Gedanken verdienen es einfach, mehrfach gehört zu werden. Gerade wenn wir mit Panikattacken zu kämpfen haben, brauchen wir Wiederholung. In der Zeit meiner schlimmen Panikattacken musste ich viele Dinge wieder und immer wieder hören, bis sie sich tief verankert haben. Die Wiederholungen im Buch dienen dazu, dass sich

das, was wir verstehen wollen, auch wirklich setzen darf – im Kopf, im Körper, im Herzen.

Wir erarbeiten hier gemeinsam viele neue Wege, mit denen du deine volle Handlungsfähigkeit zurückgewinnen kannst. In jedem Kapitel findest du nicht nur fachliches Wissen, sondern auch Reflexionsfragen, kleine Gedankenimpulse, Mutmacher und kreative Ideen, die du direkt umsetzen kannst. In diesem Buch steckt alles, was mir geholfen hat, Panikattacken hinter mir zu lassen. Da die Strategien und das Wissen, die ich hier vermittele, aufeinander aufbauen, würde ich dir empfehlen, das Buch für einen ersten Durchgang einmal von vorn bis hinten durchzulesen, bis du dich nochmals einzelnen Kapiteln zuwendest, die für dich persönlich besonders relevant sind.

Ich wünsche mir, dass dir alles, was du hier liest, helfen wird, die ersten wesentlichen Schritte heraus aus der Panik und hinein in dein neues Leben zu setzen.

Also, legen wir los!  
Wir schaffen das.

Deine Klara







# Wenn das Nervensystem Alarm schlägt. Bestimmte Empfindungen rufen die Panik hervor

Ein Zwicken, beschleunigter Herzschlag, ein Ziehen, ein Schweißausbruch. Und plötzlich ist sie da – die Panik. Der Kopf schlägt Alarm und der Körper reagiert mit noch intensiveren Zeichen. In diesem Kapitel erfährst du, wie du Ruhe in deinen Körper bringen kannst und warum das auch deinem Kopf hilft, zu entspannen.

# EINLEITUNG:

## Die Angstzentrale macht Radau



Nachdem sich eine Panikattacke wieder gelegt hat, bleiben viele Betroffene ratlos zurück. Erschöpft, müde, voller Unverständnis – und zutiefst verunsichert. Der Schock sitzt meistens noch tief in den Knochen. Die Todesangst lässt gerade mal ein Stückchen nach. »Was hat mein Körper da wieder fabriziert?!?«, fragen sich die Menschen schockiert.

Der Paniktornado ist einmal quer durch den ganzen Körper gefegt, hat die stärksten Ängste ausgelöst, die man je hatte, und alles mitgerissen, was ihm in die Quere kam. Was bleibt, ist eine wahnsinnige Angst davor, dass so eine Attacke wiederkommt. Diese Angst nistet sich immer tiefer ein und begleitet uns bald Tag um Tag, Stunde um Stunde, Minute um Minute. Kein Mensch möchte solche Gefühle und Zustände haben. Und niemand, der das nicht selbst erlebt hat, kann nachvollziehen, wie grauenvoll diese Momente sind.

Genau darum geht es in diesem Kapitel: Wir wollen verstehen, was bei einer Panikattacke genau passiert – auf physischer Ebene, im Nervensystem, im Gehirn. Denn Panik ist nichts Geheimnisvolles, das auf mysteriöse Art und Weise in unser Leben kommt. Es ist ein biologischer und sehr wichtiger Vorgang unseres Körpers. Nur leider erfolgt er zur falschen Zeit.

### Was passiert da eigentlich im Körper?

Angst ist ein uraltes Warnsystem unseres Körpers, das uns auf Gefahren hinweisen soll, um unser Überleben zu sichern. Es macht uns blitzschnell darauf aufmerksam, dass wir vielleicht unser Leben verteidigen müssen. Sofort. Mit aller Kraft.

In unserem Gehirn befindet sich ein kleines Areal namens Amygdala, das ist die Angstzentrale. Es ist der Bereich, der innerhalb von Millisekunden bewertet, ob etwas für uns gefährlich ist oder nicht. Unsere Amygdala scannt ständig unsere Umgebung und unseren Körper ab und wenn sie etwas als bedrohlich einstuft, leitet sie sofort alle notwendigen Maßnahmen ein, um unser Überleben zu sichern. Sie bereitet uns blitzschnell darauf vor, dass wir kämpfen oder flüchten könnten. Oder wir erstarren, wenn Kampf oder Flucht ausweglos erscheint oder tatsächlich nicht möglich ist. Du hast bestimmt schon mal von den Reaktionen Fight, Flight, Freeze gehört. Das sind genau diese drei Überlebensstrategien, die unser Nervensystem auslöst.

Bei Gefahr wird also eine Notfallreaktion in Gang gesetzt, die unser Überleben garantieren soll. Alles muss schnell gehen. Es werden Unmengen an Adrenalin produziert, um genügend Energie im Körper bereitzustellen. Unsere Atmung wird schneller, damit die Muskeln mit ausreichend Sauerstoff versorgt sind und wir schnell weglaufen oder effektiv kämpfen können. Das Herz schlägt intensiver, damit das Blut in Armen und Beinen besser zirkuliert. Wir beginnen zu schwitzen, damit unser aktiver gewordener Körper durch das verdunstende Wasser auf der Haut heruntergekühlt wird. Die Aufmerksamkeit liegt nur mehr auf der (realen oder vermeintlichen) Gefahrenquelle, denn diese gilt es auszuschalten. Wir können uns jetzt auf nichts anderes konzentrieren.

All das sind Reaktionen, die du nicht willentlich steuerst. Dein vegetatives Nervensystem kümmert sich automatisch darum, alle Ressourcen deines Körpers zu aktivieren, um dich bestmöglich zu unterstützen und zu schützen.

Die gesamte Angstreaktion ist ein lebenswichtiger Mechanismus – wenn du wirklich in Gefahr bist. Wenn dir also jemand etwas Böses antun will, wenn dir jemand die Geldbörse klaut, wenn im Wald ein Bär auf dich zuläuft, dann ist dieser Ablauf sinnvoll und wichtig. Die Angstzentrale in deinem Kopf bewertet die Situation als Gefahr. Sie informiert blitzschnell das Nervensystem, dass es hier dringend etwas zu tun gibt. Daraufhin werden all die

Vorgänge eingeleitet, die du zur Verteidigung oder zum Weglaufen brauchst.

Wenn die Gefahr gebannt ist und du wieder in Sicherheit bist, beruhigt sich dein Nervensystem von selbst. Die Atmung wird automatisch wieder ruhiger, der Puls normalisiert sich, die Körpertemperatur fällt auf ihren Normalzustand zurück, der Aufmerksamkeitsfokus weitet sich, das Adrenalin im Körper wird abgebaut. Ganz schön clever. In einer wirklichen Gefahrensituation würden wir niemals hinterfragen, warum uns das Herz gerade bis zum Hals schlägt oder unser Shirt klatschnass an unserem Körper klebt. Die Reaktionen wären völlig logisch für uns und würden uns keine Angst machen. Sie dienen unserem Überleben. Außerdem ist uns völlig bewusst, dass sich alles in uns wieder beruhigt, wenn die Gefahr vorbei ist.

## **Ganz anders bei einer Panikattacke**

Die körperlichen Reaktionen sind bei einer Panikattacke fast dieselben wie bei echter Gefahr. Es gibt nur einen Unterschied: Wir können beim besten Willen keine tatsächliche Bedrohung im Außen finden.

Weil es keine gibt.

Kein Taschendieb, gegen den wir uns wehren müssten. Kein Bär im Wald, vor dem wir davonlaufen sollten. Kein Einbrecher, den wir in die Flucht schlagen müssten. Keine dunkle Gestalt auf dem Nachhauseweg. Bei einer Panikattacke ist keine reale Gefahr im Umfeld erkennbar.

Was aber macht unser Gehirn, das immer nach logischen Erklärungen sucht, wenn es im Außen keine Bedrohung findet, wir körperlich aber Anzeichen für Gefahr bemerken? Es sucht nach Ursachen im Inneren. Und das ist der Punkt, an dem wir in den Panikkreislauf einsteigen.

## Der Panikkreislauf

Also: Der Körper produziert bestimmte Reaktionen, weil die Angstzentrale das Ruder übernommen hat. Deine innere Alarmanlage war wieder einmal etwas zu übermotiviert. Sie schlägt Alarm, obwohl keine reale Gefahr besteht – im Supermarkt, im Auto oder im Restaurant. Warum das neuronale Angstzentrum so hyperaktiv vorgeht, werden wir im Laufe des Buches immer besser verstehen. Jetzt kommt erst einmal der entscheidende Punkt: Wir bewerten diese körperlichen Vorgänge voller Panik und denken: »Das muss ein Herzinfarkt sein! Das muss eine lebensbedrohliche Krankheit sein! Das ist sicher ein Schlaganfall! Ich verliere die Kontrolle! Ich werde verrückt! Was auch immer es ist, es ist das Schlimmste, das mir je widerfahren ist!« Während wir die körperlichen Reaktionen bei echter Gefahr sinnvoll einordnen können, interpretieren wir bei einer Panikattacke genau diese Vorgänge als Gefahr. Es macht uns Angst, dass da physische Angstreaktionen sind, weil wir doch im Außen gar keine Gefahr erkennen. Also denken wir, sie muss von innen kommen. Aus unserem Körper.

Panikattacken fühlen sich für viele nicht wie eine Angstreaktion an, sondern eher wie eine lebensbedrohliche gesundheitliche Krise. Parallel zu den körperlichen Erscheinungen bäumen sich die Emotionen auf und überrollen uns tornadoartig. Wir fühlen uns völlig ausgeliefert. Viele Betroffene stehen Todesängste aus. Und das ist ja auch logisch: Wer würde schon seelenruhig bleiben, wenn er denkt, dass sein letztes Stündchen geschlagen hat?

Wir bewerten also die Körperreaktionen, die unser Nervensystem eigentlich zu unserem Schutz auslöst, als Lebensgefahr. Durch diese Bewertung der (biologisch eigentlich völlig unbedenklichen) Vorgänge schaukeln sich diese weiter auf, verstärken sich und wir bleiben im Panikkreislauf stecken, der sich durch die Gedanken und Gefühle immer wieder selbst anheizt. Ein Teufelskreis, der Betroffene immer wieder in ihrer Annahme bestätigt, dass sie an etwas Schrecklichem leiden, das sie wahrscheinlich nicht überleben. Dabei sind es »nur« Panikattacken – eine Überreaktion des Nervensystems.

## Definieren wir genau, wovon wir hier sprechen

Was ist eine Panikattacke genau? Bei einer Panikattacke erleben Betroffene ein Maximum an Angst und Aufregung, das sich auf der Körperebene, in den Gedanken und in der Gefühlswelt zeigt und durch diese zugleich weiter angefeuert wird. Die Symptome können von Person zu Person variieren, jedoch treten häufig Schmerzen oder Druck in der Brust, Herzklopfen oder Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Entfremdungsgefühle (Depersonalisation, Derealisation), Hitzevallungen, Übelkeit, Durchfall, Schüttelfrost und/oder Kribbelgefühle oder Taubheitsgefühle in bestimmten Körperregionen auf. Da viele der Symptome lebenswichtige Organe betreffen, befürchten wir, dass wir schwerwiegende gesundheitliche Probleme haben, an denen wir sterben könnten. Wir haben große Angst, dass wir die Kontrolle über uns verlieren oder verrückt werden könnten.

Die Symptome treten meist plötzlich und unerwartet auf und dauern üblicherweise nicht länger als 30 Minuten. Eine Attacke erreicht oft nach wenigen Minuten ihren Höhepunkt und vergeht von allein, weil das Adrenalin im Körper rasch wieder abgebaut wird. In Ausnahmefällen dauert eine Panikattacke länger. Betroffene berichten dann, dass die Symptome zwar nicht mehr so stark sind, aber sie noch immer sehr aufgeregt und aufgewühlt sind. Hier spricht man dann eher von einer Angstepisode.

Panikattacken verursachen zwar starke Symptome, sind an sich aber ungefährlich. Natürlich sollte die Symptomatik gut ärztlich abgeklärt werden, um körperliche Ursachen auszuschließen.

Und wann sprechen wir von einer Panikstörung? Dies ist eine Angsterkrankung und wird dann diagnostiziert, wenn Panikattacken wiederholt über einen gewissen Zeitraum immer wieder auftreten. Eine gelegentliche Panikattacke ist also noch keine Panikstörung. Bei dieser haben Betroffene ständig Angst vor einer weiteren Attacke, leiden unter der Angst vor der Angst und meiden immer mehr Situationen, die eine Attacke auslösen könnten. Dies geht manchmal so weit, dass sie kaum mehr das Haus verlassen.

## Raus aus dem Schlamassel

Eine häufige Folge von Panikattacken ist, dass der Körper zum Feind wird und wir ihn ständig argwöhnisch beobachten. Wir hören immer mehr in uns hinein und beim kleinsten komischen Zwicken hier oder unerklärbaren Zwacken dort, wenn das Herz etwas schneller schlägt, wenn der Atem etwas stockt, steigen wir in den Panikkreislauf ein. Wir fühlen uns ausgeliefert, machtlos und wissen nicht, wie wir aus dem Schlamassel herauskommen sollen.

Doch es gibt Wege heraus und wir schauen sie uns in diesem Buch an. Ich möchte dabei nicht so viel Gewicht auf die Ursachen von Ängsten und Panik legen, sondern dich vor allem ermutigen und mit praktischen Anregungen dabei unterstützen, Panikattacken Schritt für Schritt hinter dir zu lassen.

In diesem ersten Kapitel werfen wir einen genauen Blick auf die unerklärlichen Körperreaktionen, die uns Angst machen, und finden Erklärungen für sie. Wir sehen uns an, warum der Darm bei vielen immer dann rebelliert, wenn die Panik auftritt. Wir analysieren, warum das Herz manchmal so schnell schlägt und uns Angst macht, wenn die innere Unruhe im Anmarsch ist. Wir nehmen uns das Thema Schwindel vor und durchleuchten auch hier Zusammenhänge zu Panikattacken. Du wirst aber nicht nur erfahren, was es mit den typischen Symptomen bei Panikattacken auf sich hat, sondern eben vor allem auch, wie du mit ihnen umgehen kannst.



# #1

## »Es zerreißt mich fast vor Anspannung!«



Menschen, die unter Panikattacken leiden, berichten oft, dass sie ständig »unter Strom« stehen. Sie sind angespannt, die Muskeln sind verspannt und sie kennen kaum noch das Gefühl, alles loszulassen und so richtig zu relaxen. Zugleich sehnen sie sich aber genau danach.

Manchmal sagen sie: »Es zerreißt mich fast vor lauter Anspannung.« Oder: »In mir brodeln ein Vulkan.« Oder: »Der Tornado kann jederzeit wieder losfegen.« Ständig warten sie darauf, dass die Panik erneut losgeht. Dauernd hören sie in sich hinein, was der Körper nun für komische Sachen macht. Sie liegen auf der Lauer und versuchen, den Körper, die Gedanken, Gefühle und Situationen einzuschätzen und zu kontrollieren. Genau deswegen haben diese Menschen aber diese hohe körperliche Grundanspannung – und dadurch ist der Sprung in die Panikattacke nicht weit, denn dabei ist die Anspannung im Maximum angekommen.

Für die Bewältigung von Panikattacken ist es wichtig, das allgemein hohe Anspannungsniveau des Körpers zu senken. Wenn wir insgesamt körperlich entspannter sind, hat die Panik deutlich weniger Chancen, sich in uns breit zu machen. Bei dieser Entspannung kann uns das Nervensystem helfen. Denn es ist einerseits dazu da, Vorgänge in uns hochzufahren, zum Beispiel wenn wir in Gefahr sind. Aber es kann uns auch dabei unterstützen, diese Vorgänge wieder herunterzuregulieren und uns in die Ruhe zurückzubringen. Um das besser zu verstehen, schauen wir uns das vegetative Nervensystem genauer an.



## Eine Ampel in deinem Nervensystem

Stell dir vor, dein Nervensystem könnte zwischen drei Bereichen hin- und herwechseln: dem grünen, dem orangen und dem roten Bereich. Du kannst dir das wie eine Skala vorstellen. Im grünen Bereich bist du völlig entspannt, locker, komplett gelassen und in deiner Ruhe. Du fühlst dich wohl. In diesen Phasen regeneriert dein Körper, du tankst neue Energie, fühlst dich ausgeglichen und innerlich ruhig. Du empfindest Sicherheit und Geborgenheit und fühlst dich dem Leben gewachsen. Du spürst diese Entspannung im Körper, aber auch im Kopf. Wenn du dich im grünen Bereich befindest, schlägt dein Herz ruhig und gleichmäßig, deine Atmung fließt widerstandslos und deine Muskeln fühlen sich locker und flexibel an. Das ist der Ruhemodus. In diesem Bereich fühlen sich die meisten Menschen wohl, sie sind zuversichtlich, können die Dinge auf sich zukommen lassen und vertrauen sich und dem Leben. Die Herausforderungen des Alltags scheinen gut bewältigbar.

Wenn es für dich »etwas zu tun« gibt, wird dein Nervensystem aktiver und wechselt in den orangen Bereich: wenn du Aufgaben in deinem Job erledigst, wenn du dich bei einer nebeligen Autofahrt konzentrieren musst, wenn du fokussiert und im positiven Sinn leicht angespannt bist. Diese gesunde Spannung braucht es ja auch, damit du voll bei der Sache bist und Dinge erfolgreich und ausdauernd erledigen kannst. Dein Herz wird in solchen Situationen etwas schneller schlagen, die Durchblutung deiner Muskeln wird sich leicht erhöhen und deine Aufmerksamkeit wird enger auf die Sache gelenkt sein, um die du dich jetzt kümmerst. Dein Blutdruck geht etwas in die Höhe und du bist wachsam und kannst dich gut konzentrieren. Auch in diesem Bereich können wir uns wohlfühlen, wenn wir etwas anpacken und die Kraft haben, loszulegen.

Je weiter du im orangen Bereich nach oben kletterst, umso mehr wird aus angenehmer erhöhter Aufmerksamkeit eine unangenehmere Anspannung. Diese kippt dann leicht in den roten Bereich. Dieser rote Bereich ist das andere Ende der Skala, wo das Nervensystem hoch aktiviert ist. Dort bist du, wenn du dich außerordent-

lich gestresst fühlst und das Nervensystem außer Rand und Band gerät. Je weiter du im roten Bereich nach oben kommst, umso überforderter fühlst du dich, hast starke Angst oder erlebst irgendwann eine Panikattacke.

Dies zeigt sich auch in deinem Körper: Dein Herz wird rasen, deine Atmung wird sehr schnell werden und dein Blutdruck steigt. In diesem Bereich fühlen wir uns nicht mehr wohl. Es fällt uns schwer, klar zu denken, wir finden keine Lösungen mehr, die Gefühle überrollen uns und wir haben den Eindruck, die Situation nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Wir fühlen uns ausgeliefert und machtlos. Und noch einmal gesagt: Wenn du wirklich in Gefahr bist, ist diese starke Aktivierung deines Körpers wichtig. Sie ist ein Schutzmechanismus. In einer realen Gefahr brauchst du all das Adrenalin und all die Energie, um dich irgendwie in Sicherheit bringen zu können. Bei Panikattacken reagieren Körper und Kopf so, als ob da eine lebensbedrohliche Gefahr wäre. Es ist aber keine da. Es ist ein Fehlalarm.

Wenn du schon länger unter Panikattacken leidest, kennst du den orangen und den roten Bereich wahrscheinlich ziemlich gut. Vielleicht schwankst du zwischen einer inneren Unruhe im orangen und Panik im roten Bereich. Der grüne Bereich steht vermutlich schon länger nicht mehr auf deiner Tagesordnung und Entspannung oder Gelassenheit sind Fremdwörter für dich geworden. Genau dort aber setzen wir an: Wenn wir Panikattacken bewältigen möchten, dürfen wir unserem Nervensystem wieder zeigen, wie sich grün anfühlt. Wir dürfen es in seine Balance zurückbringen. Wir dürfen ihm beibringen, sich wieder sicher zu fühlen. All das kann man lernen.

## Das Nervensystem in Balance

Wenn dein Nervensystem prinzipiell in Balance ist, dann kann es ganz geschmeidig zwischen dem grünen und dem orangen Bereich hin- und herwechseln, je nachdem, ob gerade Entspannung oder