

Panikattacken: So lassen sie sich bekämpfen

- **Akzeptanz**

Zunächst kann die Einsicht helfen, dass es sich bei einer Panik nicht um eine seltene, exotische Krankheit handelt. Und dass man keineswegs unnormale ist, wenn sie einen vor dem Probetag im Unternehmen übermannt. Zudem entlädt sich die panische Unruhe manchmal mehr nach innen als nach außen, man sieht Ihnen also gar nicht zwingend an, dass Sie gerade im Panikmodus festsitzen. Daher: Panikattacken sind nicht peinlich - wer sie akzeptiert, kann sie wirkungsvoller bekämpfen.

- **Atmung**

Hyperventilation und beschleunigte Atmung können Panikattacken begünstigen. Wenn Sie also merken, dass Ihr Herz kurz vor der Raserei steht, dann versuchen Sie Ihre Atmung bewusst zu verlangsamen. Ärzte empfehlen, langsam ein- und auszuatmen, beim Einatmen die Luft möglichst tief und lange "einzusaugen" und dabei bis fünf zu zählen. Dann ebenso langsam durch den leicht geöffneten Mund wieder ausatmen: So wird der Parasympathikus aktiviert, was zur Entspannung und Verlangsamung der Herzfrequenz führt. Grundsätzlich sinnvoll: Regelmäßige Atemübungen.

- **Konfrontation**

Ein grundsätzlicher Rat, den Psychologen empfehlen und von dem Sie sicher auch schon gehört haben: Situationen, die Sie ins Schwitzen bringen, wollen konfrontiert, nicht mit allen Mitteln umgangen werden. Angst vor Referaten überwindet man, indem man sie immer und immer wieder hält. Routine gibt Ihnen Sicherheit, weil Sie Ihnen zeigt: Ich kann das. Dabei ist wichtig, den Perfektionismus zu überwinden, der häufig Ursache einer Panikstörung ist, indem man die oft ultrahohen Erwartungen an sich selbst ein wenig zurückschraubt.

- **Gedanken**

Noch ein psychologischer Kniff: Hüten Sie sich davor, extreme oder negative Wörter in den Mund zu nehmen. Dazu zählen zum Beispiel "immer", "nie" oder "alle". "Das hört NIE auf!". "Die Attacken kommen IMMER wieder." "ALLE lachen mich aus." Auf diese Verallgemeinerungen verzichten. Ohnehin können Sie

versuchen, auch Ihre Gedanken entsprechend zu steuern. Denken Sie an den Urlaubstag am Strand oder ähnliche Bilder, wenn Sie in Schnappatmung verfallen, nicht an den Hörsaal oder Konferenzraum. Das ist nicht immer leicht, aber in Teilen eine Übungssache.

- **Psychologe**

Vorweg: Sie müssen nicht sofort zum Psychologen rennen, wenn Sie vor dem letzten Bewerbungsgespräch einen Schweißausbruch hatten. Wenn Sie aber Dauer-Paniker sind, ständig unter Attacken leiden, dann kann die Psychotherapie eine Möglichkeit sein. Ruhig auch erst einmal den Hausarzt um Rat fragen (siehe unten letzter Punkt).

- **Lebensstil**

Dass psychoaktive Drogen, Amphetamine oder Halluzinogene (LSD) zum Beispiel, Panikattacken Vorschub leisten, können Sie sich sicherlich denken. Also Finger weg von dem Zeug. Darüber hinaus: Viel schlafen, Sport treiben und in bedrohlichen Situationen, während des Vortrags zum Beispiel, zwischendurch snacken, um eine Unterzuckerung zu vermeiden und körperlich immer voll auf dem Damm zu sein.

- **Entspannung**

Tägliche (oder wöchentliche) Entspannungsübungen können helfen, den Puls herunterzufahren. Autogenes Training ist eine Option, Muskelentspannung eine andere. Wenn die Panik schon längst da ist: Hinsetzen, angenehme Sitzposition finden, Augen schließen und sich ganz auf die Füße (!) konzentrieren. Alle Fuß-Muskeln anspannen, bis fünf zählen und wieder entspannen. Alternativ die Fäuste ballen und wieder loslassen.

- **Untersuchung**

Wer häufiger unter Panikattacken leidet, sollte die Ursachen medizinisch abklären lassen. Steckt genetische Disposition dahinter? Oder andere körperliche Ursachen, eine tiefer liegende Krankheit womöglich? Der Befund hilft Ihnen, weitere Schritte einzuleiten, im Notfall sogar medikamentöse.