Gesund-Anzeiger 12.10.15

Die Angst vor der Angst

Wie Betroffene den Umgang mit Panikattacken lernen können

Schwitzige Hände, Klo̸ß im Hals, ein drückendes Gefühl in der Brust: Andrea Müller (Name geändert) hat Panikattacken. „Ich kann dann auch nicht mehr klar denken. In der Situation ist dann nur noch Angst, Angst, Angst in meinem Kopf", erzählt sie. „Die Zunge wird dann auch so bitzelig, als hätte man etwas Saures gegessen." Und der ganze Körper spannt sich an. Das kann zum Beispiel im Aufzug passieren, in der U-Bahn oder wenn in ihrem Leben große Veränderungen anstehen. Damit ist Müller nicht alleine: Zwei Prozent der Deutschen haben laut Robert-Koch-Institut eine Panikstörung.

Dahinter steckt oft die Angst vor Kontrollverlust, erklärt Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des Berufsverbandes Deutscher Psychiater (BVDP). „Betroffene haben das Gefühl, hilflos in der Situation eingesperrt zu sein und dass sie ohne weiteres nicht wieder rauskommen." Ausgelöst werden können Panikattacken etwa, wenn nahestehende Menschen plötzlich sterben, man bei einem Unglück hilflos war – aber auch eigentlich positive Veränderungen wie die Geburt eines Kindes oder eine Heirat. Nur selten haben die Angstanfälle körperliche Ursachen wie etwa eine Überfunktion der Schilddrüse.

Bei einer Panikattacke laufen die nicht willentlich steuerbaren Mechanismen des sympathischen Nervensystems, das unter anderem den Körper in Fluchtbereitschaft versetzt, unabhängig von äußeren Umständen ab. Die Folgen können etwa Herzrasen, Schwitzen, Handrang oder Atemnot sein. Meist dauert eine Panikattacke etwa 20 Minuten. Jeder Mensch kann mal eine Panikattacke erleben. Die meisten halten die Symptome zunächst für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall, gehen deswegen vielen Ärzten, als ware die Angst die Folge von den wahrgenommenen körperlichen Symptomen", erklärt Roth-Sackenheim.

Auch Andrea Müller wusste bei ihrer ersten Panikattacke überhaupt nicht, was los ist. Sie wusste auch nicht, dass es Panikattacken gibt. „Ich dachte, ich sterbe." Damals war sie bereits 30-Jährige 17 und hatte auf der Abschlussfahrt mit der Schule gerade einen Joint geraucht. Damit war eine Welle Reize, aber die nächste Attacke kam ein paar Wochen später, wieder im Urlaub. Und auch die nächsten Attacken kamen. „Es gab Phasen, wo ich nicht mehr auf die Straße gegangen bin", sagt Müller. Inzwischen ist sie in Therapie, besucht regelmäßig die Münchner Angst-Selbsthilfe (Mash) und hat einen Klinikaufenthalt hinter sich. Mittlerweile gibt es auch Zeiten ohne die Angstanfälle. Im Moment ist es aber wieder schlimmer. Sie steht kurz vor dem Abschluss ihres Studiums – eine große Veränderung.

Wer etwa zweimal im Monat einen Panikattacke hat oder merkt, dass sich die auslösenden Situationen ausdehnen, sollte sich an einen Arzt wenden, ist Roth-Sackenheim. Vielen Betroffenen hilft eine kognitive Verhaltenstherapie. Zunächst ist es wichtig, den Patienten zu erklären, was eigentlich mit ihnen passiert. „Panikattacken sind eine funktionelle Störung. Das heißt, nicht die Funktion an sich ist krankhaft, sondern deren Steuerung", erklärt Roth-Sackenheim. Der wichtigste Aspekt sei, dem Patienten klarzumachen, dass das, was er erlebt, von selbst und schnell wieder vorbeigeht.

Betroffene von regelmäßigen Panikattacken schämen sich oft und meiden die Öffentlichkeit. Dabei ist es wichtig, Hilfe aufzusuchen und den Umgang mit der immer wiederkehrenden Angst zu erlernen. FOTO: DPA

Auch Müller hat gelernt, mit den Panikattacken umzugehen. Wenn ein erster Anflug von Angst spürbar wird, versucht sie, dem Gefühl keine Aufmerksamkeit zu schenken. Bei einer Panikattacke geht sie zum Sport oder absolviert Sparziergänge. Und sie telefoniert ziemlich viel. „Das Handy ist mein Rettungsanker. Es hilft mir, wenn jemand dabei ist – live oder am Telefon. Das erdet mich, wenn ich nicht klar denken kann." Wenn sie nachts von einer Panikattacke geweckt wird, helfen Atemübungen. Die häufig empfohlene ruhige Atmung hilft ihr nicht. „Ich bekomme dann immer mehr das Gefühl, zu hyperventilieren."

„Auch Kältereize oder die Massage mit dem Igelball hilft manchen einem", sagt Roth-Sackenheim. „Solche Dinge helfen, sich in der Realität zu verankern." Ein Beistandteil der kognitiven Verhaltenstherapie ist auch die Konfrontation. Das bedeutet, dass Betroffene angstauslösende Situationen gemeinsam mit ihrem Therapeuten durchstehen.

Und zwar ohne Hilfsmittel: „Viele trinken Wasser oder hören Musik zur Ablenkung. Das drückt die Angst kürzlich runter", erklärt Jens Plag von der Spezialambulanz für Angsterkrankungen an der Berliner Charité. Denn das führe langfristig dazu, dass eventuell schon Panik ausbricht, wenn man zum Beispiel kein Wasser dabei hat.

Bei der Konfrontation machen die Betroffenen die Erfahrung, dass die Angst physiologisch von alleine abfällt", erklärt er. An der Charité wurde gerade erforscht, ob ein altes Antibiotikum (D-Cycloserin) helfen kann, den Lernprozess des Durchstehens von Angstsituationen im Gehirn besser zu verankern. In ähnlichen Studien gab es bereits erste Erfolge.

Andrea Müller hat auch die Selbsthilfegruppe sehr geholfen. „Man muss nichts erklären. Und man merkt einfach, dass man nicht alleine ist." Früher hat sie sich wegen ihrer Panikattacken zu Hause verkrochen und geschämt. Heute sagt sie: „Blök nicht."

dpa