



[www.ichbingenug.com](http://www.ichbingenug.com)

# So fetzt du Panikattacken aus deinem System

## 9 Tricks, die wirken wie ein Hochdruckreiniger gegen Angst

von Susanne Schubert

Copyright © 2021 Rasche Transformation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Dieses eBook und Auszüge davon dürfen nicht ohne ausdrückliche Zustimmung von Rasche Transformation GmbH in einem kommerziellen Kontext verwendet werden.

**Du kannst nicht immer kontrollieren, was draußen vor sich geht.  
Aber du kannst immer kontrollieren, was in dir vorgeht.**

Wayne Dyer

### **Der Tag, an dem die Panik Einzug in mein Leben hielt**

„Ich war 22, Studentin und lebte in einer Zweier-WG in der Nähe der Uni, als es mir zum ersten Mal passierte. Ich war zuhause an meinem Schreibtisch und arbeitete an einer Hausarbeit. Es war keine besondere Stresssituation. Aber plötzlich fing mein Herz an zu stolpern und stark zu schlagen. Es war fast ein Rumpeln. Das Blut pulsierte in meinen Ohren und ich konnte sehen, wie mein Brustkorb von meinem Herzschlag bebte.

Ich hatte aufgehört auf der Tastatur zu schreiben und merkte, wie der Bildschirm vor meinen Augen verschwamm. Ich erinnere mich, dass ich am Anfang fast überrascht war, aber dann bemerkte ich die Angst. Plötzlich war mir heiß, so heiß, dass ich meine Strickjacke auszog und ins Bad gehen wollte, um mein Gesicht abzukühlen. Auf dem Weg dorthin merkte ich, dass meine Knie ganz weich waren. Es war als laufe ich über einen schwankenden Bootssteg.

Mein Herz schlug noch schneller und ich hatte eine Art rhythmisches Dröhnen in den Ohren. Ich hatte das Gefühl, mein Körper entgleitet mir, der totale Kontrollverlust und das Schlimme war, ich wusste nicht, wie mir geschah. Ich weiß noch, wie ich dachte: Verdammt, ich sterbe. Das war's also.

Mein erster Impuls war, zum Handy zu gehen und meine Mutter anzurufen, aber als ich es auf dem Wohnzimmertisch fand, konnte ich nicht tippen, meine Finger waren wie gelähmt, so als seien sie gefroren. Und dann sank ich langsam auf den Boden. Und lag da einige Zeit. Ich kann nicht sagen, wie lange.

Komischerweise kam meine Mitbewohnerin unerwartet nach Hause, sie war eigentlich verreist, hatte aber ihre Reise abgebrochen. Es war, als hätte sie irgendetwas geahnt. Das ist einer der seltsamen Zufälle in meinem Leben, von dem ich nicht glaube, dass es ein Zufall war. Sie fand mich auf dem Wohnzimmerteppich liegend und hat mich dann auf die Couch gehievt und sodann ins Krankenhaus gefahren. Nach einigen Untersuchungen hat man mir dann eröffnet, dass es wahrscheinlich eine Panikattacke war. Leider war es nicht meine Letzte.“

So weit der Bericht meiner Klientin, nennen wir sie Andrea. Wie Andrea leiden rund 60 Millionen Menschen in Europa an einer Angststörung, allein in Deutschland sind es gar 12 Millionen. Damit sind psychische Erkrankungen gemeint, die sich auch als Panikattacken äußern können, häufiger noch als Depressionen.

## Medizinische Ursachen von Panikattacken

Viele Menschen stellen sich in der Notaufnahme vor, weil sie glauben, eine Herzattacke erlitten zu haben. Und das ist durchaus berechtigt, denn Panikattacken gehen mit einigen heftigen körperlichen Symptomen einher.

Der Erkrankungsgipfel für Angststörungen liegt in der Kindheit und Jugend: Wenn du über 40 bist, und zum ersten Mal eine Panikattacke bekommst, dann ist das eher ungewöhnlich und ein Grund, dem Phänomen in medizinischen Untersuchungen auf den Grund zu gehen. Es gibt nämlich einige Krankheiten, die ihrerseits Angst und Panik verursachen können und zwar:

- Hirntumore
- Hormonelle Störungen (Schilddrüsenfehlfunktionen, Wechseljahre)
- Mangelernährung (z.B. Vitamin B 12-Mangel)
- Infektionskrankheiten wie Borreliose
- Gehirnerschütterungen
- neurologische Erkrankungen wie Alzheimer
- Nahrungsmittelallergien
- Rheumatische Erkrankungen wie Lupus
- Bindegewebskrankheiten wie Fibromyalgie
- Bestimmte Medikamente oder Koffein (weil sie den Elektrolythaushalt durcheinanderbringen)
- Drogen wie Alkohol oder Kokain

**Ich habe dieses absurde Syndrom, bei dem ich aus heiterem Himmel diese erbärmlichen Panikattacken bekomme. Das passiert in einer ganz einfachen, simplen Szene, in der alles prima läuft, und dann plötzlich, peng, habe ich Schiss und kann mich nicht mehr an meinen Text erinnern.**

Hugh Grant

## Hast du ein erhöhtes Panik-Risiko?

Sofern eine medizinische Ursache für die Panikattacken ausgeschlossen wurde, solltest du dich deiner Psyche zuwenden. Es gibt einige Risikofaktoren, die Panikattacken begünstigen:

- das Alter: zwischen 18 und 35
- das Geschlecht: Frauen trifft es häufiger
- der Persönlichkeitstyp: wenn du als Kind schon ängstlich warst, trifft es dich eher
- das familiäre Umfeld: insbesondere perfektionistische und anspruchsvolle Eltern

- eine genetische Disposition wird diskutiert, konnte aber noch nicht nachgewiesen werden
- belastende Lebensereignisse wie der Verlust eines geliebten Menschen, Kündigung, Scheidung, sexueller Missbrauch in der Kindheit, Opfer einer Gewalttat
- eigentlich positive Lebensereignisse wie Hochzeit, bevorstehende Geburt eines Kindes, Umzug etc.
- Depressionen

### **Steckbrief Panik**

Das Wort Panik kommt übrigens von „Pan“, dem griechischen Gott der Natur und der Tierherden. Der Legende nach wurde er von dem muhenden und blökenden Vieh aus seinem Mittagsschlaf gerissen, weswegen er einen lauten wütenden Schrei ausstieß, der die Herden kopflos – in wilder Panik – davonstieben ließ.

„Verdammt“, sagst du dir jetzt vielleicht. „Ich bin weder ein Schaf noch eine Kuh. Dieser Mist passt einfach nicht zu mir und meinem Selbstbild.“

Da sich Panikattacken durch den Verlust der Selbstbeherrschung und des rationalen Denkens auszeichnen, schämen sich manche Menschen hinterher für ihre vermeintliche Entgleisung. Die Intensität der Anfälle kann jedoch verschlimmert werden, wenn du dir Selbstvorwürfe machst. Denk daran: Panikattacken können jeden ereilen.

**Manchmal gerate ich so sehr in Panik, dass ich nicht mehr weiß, was ich denke oder tue. Ich habe eine richtige Panikattacke. Die habe ich sowieso die ganze Zeit, aber beim Vorsprechen ist es besonders schlimm.**

Dakota Johnson

Inmitten einer Panikattacke kann es dir passieren, dass du anfängst zu schnaufen und nach Luft zu schnappen. Das ist die Folge des Adrenalinstoßes, der gerade in dein Blut ausgeschüttet wurde. Es ist eine archaische Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung, die sich entwickelt hat, als Menschen noch auf der Speisekarte von Säbelzähntigern und anderen furchteinflößenden Raubtieren standen. Er befähigt dich, die Beine in die Hand zu nehmen, und wegzulaufen, so schnell du nur kannst. Nun ist es so, dass dein Leben gar nicht wirklich in Gefahr ist. Du befindest dich vielleicht in einer extrem stressigen Situation, aber es geht dir nicht unmittelbar ans Leben. Der Körper verfolgt dennoch sein Steinzeit-Programm (er hat kein anderes) und schüttet Adrenalin aus und da stehst du nun und schnaufst wie ein Walross.

Und dennoch hast du das Gefühl, du bekommst nicht genug Luft. Du fühlst dich, als hättest du einen brutalen Sprint hingelegt, doch vielleicht sitzt du in der Sofaecke oder im Auto. Dieses schnelle Atmen nennt man Hyperventilieren. Es kann deine Angst noch verstärken, weil du nicht genug Sauerstoff in die Lungen bekommst.

Du bist jedoch der Panik nicht hilflos ausgeliefert. Wenn du bemerkst, dass sich ein weiterer Anfall einstellt, dann wende folgende Tricks an. Das erstickt die Panik im Keim.

## **1. Seufzender Superheld killt Panik**

Gegen das Hyperventilieren und den Sauerstoffmangel helfen die sogenannten physiologischen Seufzer, eine Methode, die Professor Andrew D. Huberman, Neurobiologe an der Stanford University, beschreibt<sup>1</sup>. Mit dem physiologischen Seufzen übernimmst du wieder die Kontrolle über deinen Atemrhythmus, denn du bist der Herr, die Herrin in deinem Körperhaus. Gehe folgendermaßen vor:

Stelle dich aufrecht hin wie ein Superheld oder eine Superheldin und atme einmal durch die Nase ein, dann pausiere kurz und setze das Einatmen durch die Nase fort, so als wolltest du die hintersten Zipfel deiner Lunge mit Luft füllen. Wenn wir ängstlich sind, schützen wir unseren Oberkörper, unsere wichtigsten Organe Herz und Lunge, indem wir uns zusammensacken lassen. Das lässt aber noch weniger Sauerstoff ins System gelangen. Deswegen ist es sehr wichtig, dass du in die Superheldenpose gehst.

Die Superheldenpose hat noch einen anderen genialen Effekt: Durch Biofeedback wird deinem Gehirn signalisiert: „Moment mal, wir haben ja gar keine Angst! Wir sind selbstbewusst und stark und haben die Lage absolut unter Kontrolle!“ Das stoppt die Adrenalinausschüttung.

Es ist wichtig, dass du so viel Luft wie möglich hineinbekommst, denn damit fegst du das Kohlendioxid aus der Lunge. Wenn nichts mehr geht, dann atme kräftig und lange durch den Mund aus. Zweimal einatmen, dann kräftig ausatmen. Die Betonung sollte dabei auf der Ausatmung liegen. Das kannst du zwei oder dreimal wiederholen und du wirst feststellen, dass sich dein Stresslevel wieder senkt. Diese Art der Atmung bewirkt, dass der Herzschlag sich wieder beruhigt, ganz einfach, weil das Zwerchfell bei der Ausatmung nach oben geht und das Herz minimal zusammendrückt. Das verlangsamt in der Folge den Herzschlag.

---

<sup>1</sup> Reduce Anxiety & Stress with the Physiological Sigh | Huberman Lab Quantal Clip | <https://www.youtube.com/watch?v=rBdhqBGqiMc&t=3s>

## **2. Panoramablick killt Panik**

Wenn du inmitten einer Panikattacke bist, dann entwickelst du einen Tunnelblick, blendest alles um dich herum aus. Höchste Zeit, deine Perspektive zu erweitern, und zwar *big time*. In echten Gefahrensituationen ist es sinnvoll, alle unwesentlichen visuellen Eindrücke auszuschalten und nur auf die Gefahrenquelle zu fokussieren, sie genau im Blick zu behalten. Schließlich soll dir keine Gelegenheit entgehen, aus der bedrohlichen Konfrontation mit dem Säbelzahn tiger zu entkommen.

Dein angstvolles Gehirn lässt sich jedoch mit einem Trick überlisten, die unangemessene Panikreaktion herunterzufahren, indem du bewusst dem Tunnelblick entgegensteuerst und für einen weiten Blick sorgst.

Leg also das Handy weg und geh zum Fenster oder auf den Balkon und schau so weit wie möglich in die Ferne. Lass deinen Blick schweifen. Dieser Panoramablick signalisiert dem Gehirn, dass die Gefahr vorbei ist und die Angstreaktion einzustellen ist.

Warum schreibe ich: leg dein Handy weg? Nun, es zeichnet sich eine ziemlich üble Nebenwirkung der ausufernden Handybenutzung ab. In wissenschaftlichen Studien hat sich herausgestellt, dass das Starren in den „kleinen Guckkasten Handy“ die Angstneigung verstärkt. Und das lässt sich nicht (ausschließlich) darauf zurückführen, dass wir grauselige Nachrichten am laufenden Band konsumieren. Es ist einfach eine Reaktion deines Gehirns auf ein wahrgenommenes (und falsch interpretiertes) fokussiertes Starren auf ein Objekt.

## **3. Akzeptanz killt Panik**

Du warst schon einmal in dieser Situation, sonst würdest du diesen Text nicht lesen. Und du weißt: Panikattacken gehen niemals tödlich aus. Das macht sie so viel attraktiver als einen Herzinfarkt. Halte dir also vor Augen, dass dir nichts passieren kann und dass dieser Anfall nur vorübergehend ist. Es geht vorbei und zwar nach 15 bis 20 Minuten, dann nämlich, wenn das Adrenalin im Blut wieder abgebaut ist.

Führe dir vor Augen, dass du ganz genau weißt, dass es nur eine überschießende Reaktion deines Körpers ist, angetrieben von einer Fehlbewertung der Situation durch dein Gehirn. Es steht kein Säbelzahn tiger vor dir. Die Situation ist beherrschbar. Du wirst nicht sterben. Du wirst nicht untergehen. Es wird dir schon bald besser gehen. Wenn du dir das vor Augen hältst, kannst du dich auf weitere Techniken konzentrieren, die deine Symptome lindern werden.

#### **4. Machtvolles Mantra killt Panik**

Ein Mantra innerlich oder auch laut zu wiederholen, ist ankernd und beruhigend und gibt dir Halt während einer Panikattacke.

Du könntest dir in der Endlosschleife sagen „Es geht vorbei“, „Es geht vorbei“, „Es geht vorbei“ oder „Alles wird gut“, „Alles wird gut“, „Alles wird gut“ oder auch „Ich bin genug“, „Ich bin genug“, „Ich bin genug“, bis du spürst, dass die Panikattacke nachlässt.

**Ich kenne die Panik vor finanziellen Problemen.  
Ich bin überhaupt nicht mit Geld aufgewachsen,  
und meine Familie kennt die Panik:  
"Oh Gott, woher soll das nächste Geld kommen?"**

Cate Blanchett

#### **5. Spielen killt Panik**

Wenn du Angst hast, bist du gefangen in einer (negativen) Gedankenschleife. Das 3-3-3-Spiel katapultiert dich da raus. Es ist ebenso simpel wie wirkungsvoll. Anstatt Schultern und Kopf hängen zu lassen, richte dich zum Superhelden auf, sieh dich um und benenne drei Dinge, die du sehen kannst. Stell die Lauscher auf und nenne drei Geräusche, die du hören kannst. Bewege drei Körperteile (flattere mit den Händen, nicke mit dem Kopf, wackle mit den Ohren, falls du das kannst). Hört sich banal an, aber es hilft dir, deinen angstvoll verengten Fokus zu verschieben von der Panikattacke auf die Realität um dich herum.

**Ich bin im Allgemeinen als fröhlicher Mensch bekannt, aber vor Jahren litt ich unter Panik und Angstzuständen.**

**Ich habe gelernt, mit der Angst und dem Schmerz umzugehen.**

Goldie Hawn

#### **6. Gelächter killt Panik**

Jeder würde der Aussage zustimmen, dass das Gehirn ein ziemlich kompliziertes Gebilde ist. Zugleich lässt es sich furchtbar leicht überlisten: das Gehirn ist nicht in der Lage verschiedene Emotionen gleichzeitig zu empfinden. Um das Angstgefühl auszuradieren oder gar im Keim zu ersticken, genügt es, für eine freudvolle Emotion zu sorgen. Es reicht aus, über etwas wirklich Witziges zu lachen, um die Angst auszuradieren.

Es ist physiologisch gesehen nicht möglich, zugleich zu lachen und ängstlich zu sein. Durch Lachen verändert sich deine Körperchemie in einer Weise, die Gefühle der Angst abbaut, regelrecht ausknipst. Lachen reichert dein Blut mit Sauerstoff an, regt dein Herz und deine Lungen an und führt dazu, dass Endorphine ausgeschüttet werden. Es genügt also, dass du dir ein witziges Video anschaust, Youtube bietet dir ausreichend Material.

Du solltest es dir aber nicht auf dem Handy anschauen aus den oben genannten Gründen. Generell lässt sich sagen, dass Menschen, die sich selbst als fröhliche Zeitgenossen bezeichnen und die gerne und regelmäßig lachen, eher nicht zu Panikattacken neigen. Das kannst du auch hinkommen. Setze das Lachen auf deinen Stundenplan. Denn Lachen ist bekanntlich die beste Medizin.

Vielleicht probierst du es mal mit Lachyoga? Hier findest du einen Link zu einem kostenlosen Lach-Yoga-Seminar mit Egbert Griebeling, der sich zusammen mit seiner Lach-Partnerin Susan einen Ast lacht. Eine besonders rare und wertvolle YouTube-Perle. Ich fange schon an zu prusten, wenn ich nur daran denke. Klick [HIER](#).

### **Ruhm verursachte bei mir eine Panikstörung.**

Sia

## **7. Bewegung killt Panik**

Angst ist verbunden mit flacher Atmung. In dem Wort „Angst“ steckt Enge. Und es wird wirklich alles eng während einer Panikattacke. Der Blickradius verengt sich, du bekommst ein Engegefühl in der Brust, die Kleidung fühlt sich zu eng an, das Zimmer erscheint eng, der Fahrstuhl sowieso oder das Flugzeug. Bewegung ist ein bewährtes Mittel, um Ängste abzubauen. Ein flotter Spaziergang steigert nicht nur deinen Spiegel an Wohlfühl-Hormonen im Blut, sondern macht auch deinen Kopf frei und lässt dich wieder tiefer und befreiter atmen.

Bewegung wirkt auch prophylaktisch: Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, ein um 25 Prozent geringeres Risiko haben, an einer Angststörung zu erkranken. Du solltest Bewegung also nicht nur als Gegenmittel in einer akuten Paniksituation anwenden, sondern auch als Vorsorge in deinen Alltag einbauen.

## **8. Reframing killt Panik**

Du bist Herr oder Herrin deiner Gedanken. Generell gilt: Wenn du unbedacht jede Lappalie zum Weltuntergang stilisierst, dann erhöht sich deine Panikbereitschaft. Ich hatte mal eine Nachbarin, die jeden kleinen Regenschauer quittierte mit den

Worten: „Es ist eine Katastrophe!“ Sobald die Sonne rauskam, kommentierte sie: „Fürchterlich, ganz fürchterlich!“ Hinter jedem Zipperlein vermutete sie eine tödliche Krankheit und ging schnurstracks zum Arzt, um sich eine Ladung Medikamente verschreiben zu lassen. Nachdem sie die Beipackzettel gelesen hatte, war sie voller Angst, dass sie sämtliche Nebenwirkungen auf einmal bekommen würde. Deswegen nahm sie die Medikamente nicht ein. Eine ernsthafte körperliche Erkrankung hatte meine Nachbarin nicht, doch sie entwickelte irgendwann Panikattacken, und raste mehrfach mit Blaulicht und Martinshorn in die Notaufnahme, weil sie jedes Mal überzeugt war, einen Herzinfarkt zu haben.

Dieses extreme Beispiel soll dir zeigen: Panikattacken gedeihen auf einem mentalen Nährboden aus gewohnheitsmäßigem negativen Denken, an dem du arbeiten solltest.

Wenn es dann passiert und dich eine Panikattacke ereilt, dann wirst du die Intensität der Panikattacke noch steigern, wenn du dich einschwingst in Gedanken, die die Situation weiter katastrophisieren. Reframe daher das, was dir gerade passiert.

Anstatt zu sagen „Oh mein Gott, ich flippe aus, ich breche zusammen, ich sterbe!“ Sag dir lieber: „Ich habe gerade eine Panikattacke. Das bedeutet, mein Hypothalamus hat gerade eine Adrenalinausschüttung ausgelöst. Na fein. Er funktioniert also noch.“ Fokussier dich auf die unweigerliche Tatsache, dass dieser Anfall vorübergeht. Sag dir laut, dass Adrenalin nach ca. 15 Minuten vom Körper abgebaut wird. Erinnerung dich daran, wie du das letzte Mal Achterbahn gefahren bist. Auch da wurde kräftig Adrenalin ausgeschüttet. Da du dafür bezahlt hast, konntest du es genießen und dein Gehirn mixte einige kräftige Spritzer Endorphine – Glückshormone – in dein Blut. Wenn eine Panikattacke versucht, sich deiner zu bemächtigen, wehre sie ab, indem du dir sagst: Achterbahn fahren ist eine meiner leichteren Übungen. Ich genieße diese Extraportion Adrenalin.

## **9. Berührung killt Panik**

Wir sind durch eine Zeit der Isolation und sozialen Distanzierung gegangen. Das war ziemlich übel. Viele von uns mussten auf die körperliche Nähe zu Freunden und Familienmitgliedern verzichten. Es ist aber leider so, dass der Mangel an körperlicher Nähe und Berührung die Angstneigung verstärkt. Deswegen haben sich viele Singles in dieser Zeit ein Tier aus dem Tierheim geholt. Zum Schmusen. Und auch um dem Alltag Struktur zu geben.

Wenn du unter wiederkehrenden Panikattacken leidest und bereits eine Angst vor Menschenansammlungen entwickelt hast, dann beginne ganz schlicht mit folgender Gegenmaßnahme: triff dich mit einem Freund oder einer Freundin und umarme sie beim Wiedersehen. Auch wenn euer Verhältnis bisher eher distanziert gewesen sein mag, ERLAUBE dir diesmal, die Arme weit auszubreiten und deinem

Gegenüber eine Umarmung anzubieten. Ich prophezeie, diese Geste wird auf Gegenliebe stoßen.

Es geht nicht darum, einen schmierigen *body check* zu machen, wie ein angeheirateter Onkel, der die Körbchengröße durch Ranschmeißen zu ermitteln versucht 😬. Vermittle einfach, dass du dich über das Wiedersehen freust, dass du ganz präsent in diesem Augenblick der Umarmung den anderen wahrnimmst und sei versichert: die Angst wird sich in Freude umwandeln.

### **Der Tag, an dem die Panik der Gelassenheit wich**

Meine Klientin Andrea hatte zwei Jahre mit Panikattacken zu kämpfen, bevor sie zu mir kam. Die Anfälle waren so schlimm geworden, dass sie Kurse an der Uni nicht mehr besuchen konnte und ihr Studium aufgeben musste. „Ich hatte auch vorher schon Angst, aber ich habe nicht hören wollen, was mir die Angst sagen wollte. Die Panikattacken hatten eine ganz heftige Botschaft für mich, die ich lange nicht verstanden habe. Ich glaube, ich musste erkennen, dass ich etwas in meinem Leben machen sollte, das mein Herz wirklich höherschlagen lässt, nicht aus Angst, sondern aus Begeisterung. Das Studium war definitiv nichts für mich, aber ich war dabei, mein Leben wegzuwerfen, um die Erwartungen hauptsächlich meiner Eltern zu erfüllen. Heute bin ich Fliesenlegermeisterin und genieße meinen Job. Ich will demnächst den Schritt in die Selbständigkeit gehen und bin völlig angstfrei dabei. Ich liebe, was ich tue, die Panikattacken sind restlos aus meinem Leben verschwunden.“