

DENISE F. BECKFIELD

Panikattacken meistern



und das Leben zurückgewinnen

Schritt für Schritt Angstzustände überwinden

Denise F. Beckfield

**Panikattacken meistern und das Leben
zurückgewinnen**

Schritt für Schritt Angstzustände überwinden

Über dieses Buch

Angst- und Panikattacken können die Lebensqualität gravierend einschränken. Unabhängig davon, ob es sich um eine soziale Phobie, Angst vor Spinnen oder Platzangst (Agoraphobie) handelt, belastend sind vor allem die Hilflosigkeit und das Gefühl, die Kontrolle über den eigenen Körper, über den eigenen Willen zu verlieren.

Mit diesem Buch gibt Denise F. Beckfield den Betroffenen ein wichtiges Werkzeug an die Hand, um aktiv gegen die Ängste vorzugehen. Angstauslöser und damit verbundene Gefühle werden ebenso thematisiert wie Vor- und Nachteile einer unterstützenden medikamentösen Behandlung. Mithilfe der Schritt-für-Schritt-Anleitungen lernen Betroffene, Panikattacken zu entschärfen. Sie erfahren, wie eine Zentrierung in der angstauslösenden Situation gelingt und wie einfache Atemtechniken zu neuer innerer Ruhe führen können. Fallbeispiele und zahlreiche Übungen helfen bei der Umsetzung.

So kann das Leben Stück für Stück zurückerobert werden!



Denise F. Beckfield, PH. D., Klinische Psychologin, die sich auf die Behandlung von Angst- und Panikattacken spezialisiert hat.

DENISE F. BECKFIELD

PANIKATTACKEN MEISTERN UND DAS LEBEN ZURÜCKGEWINNEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANGSTZUSTÄNDE ÜBERWINDEN

Aus dem Englischen von
Karsten Petersen

Junfermann Verlag
Paderborn
2014



Copyright: © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2014

Copyright: © der Originalausgabe: 1994, 1998, 2000, 2004 by Denise Beckfield

Die Originalausgabe ist 2004 unter dem Titel *Master your panic and take back your life: twelve treatment sessions to conquer panic, anxiety & agoraphobia* bei Impact Publishers, Inc., California, erschienen.

Übersetzung: Karsten Petersen, Hamburg (www.translibri.com)

Coverfoto: © Trifonenko Ivan - Fotolia.com

Covergestaltung / Reihenentwurf: Christian Tschepp

Satz & Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2015

ISBN der Printausgabe: 978-3-95571-025-5

*ISBN dieses E-Books: 978-3-95571-026-2 (EPUB), 978-3-95571-349-2 (PDF),
978-3-95571-348-5 (MOBI).*

Dieses Buch ist

Lynn Baxter MaGuire
9/22/44 - 3/02/01

und

Leila Ruth Beckfield
9/25/11 - 5/25/00

gewidmet.

Zwei bewundernswerte Frauen,
die jeden Tag die Segnungen ihres Lebens genossen;
die sich schmerzlichen Erfahrungen von Leid und Verlust
mit unerschütterlichem Mut und voller Würde stellten;
und die dabei nie vergaßen,
wie man lacht.

Hinweis des Verlags

Dieses Buch soll zutreffende und maßgebliche Informationen über das behandelte Thema bieten. Es wird mit dem Hinweis veröffentlicht, dass der Verlag keine psychologischen, medizinischen oder anderen therapeutischen Leistungen erbringen kann. Falls Sie fachkundige Hilfe oder Beratung benötigen, sollten Sie sich an einen entsprechend qualifizierten Arzt oder Therapeuten wenden.

Die im Buch dargestellten Informationen und Ratschläge wurden sorgfältig geprüft. Autor, Lektorat und Verlag sind jedoch nicht haftbar zu machen für Irrtümer, für das Fehlen von Informationen oder für irgendwelche Folgen, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Angaben ergeben, und übernehmen weder ausdrücklich noch implizit eine Gewähr im Hinblick auf den Inhalt des Buches.

Autor, Lektorat und Verlag haben alle Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass im Text genannte Medikamente und Dosierungsanweisungen den zum Zeitpunkt der Veröffentlichung gültigen Empfehlungen und anerkannten Vorgehensweisen entsprechen. Da aber Forschungsstand, gesetzliche Regelungen und Erkenntnisse zu medikamentöser Therapie und zu den Wirkungen einzelner Medikamente in stetem Wandel begriffen sind, wird Leserinnen und Lesern eindringlich nahegelegt, den Beipackzettel jedes verordneten Medikaments zu prüfen und mit ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten zu sprechen, damit sie bei jeder Veränderung von Indikation oder Dosierung über die betreffenden Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

informiert sind. Besonders wichtig ist dies, wenn es sich bei der empfohlenen Substanz um ein neues oder selten eingesetztes Medikament handelt.

Manche der in diesem Buch erwähnten Medikamente und medizinischen Maßnahmen sind möglicherweise von Arzneimittelbehörden ausschließlich für den Einsatz in der Forschung zugelassen. Jeder Arzt und Therapeut ist gehalten, sich über den Zulassungsstatus der Medikamente und Maßnahmen, die er in der klinischen Praxis einzusetzen gedenkt, entsprechend zu informieren.

Danksagung

Als mein Verleger Bob Alberti mich zum ersten Mal bat, eine dritte Ausgabe dieses Buches zu publizieren, zögerte ich. Ich hatte bestimmte Sehstörungen und neurologische Probleme entwickelt, die dazu führten, dass Lesen und Schreiben mir schwerer fielen und anstrengender waren als vorher. Letztlich kam ich jedoch zu dem Schluss, dass das Projekt „mit ein bisschen Hilfe von meinen Freunden“ zu schaffen sein müsste. Aus „ein bisschen Hilfe“ wurde dann *eine Menge* Hilfe, von Freunden, Familienmitgliedern und früheren Kollegen, und deswegen ergreife ich gern diese Gelegenheit, mich bei ihnen zu bedanken, denn das haben sie wirklich verdient.

Zwar stehe ich nach wie vor in der Schuld der in früheren Ausgaben dieses Buches genannten Personen, aber leider kann ich ihnen hier aus Platzgründen nicht noch einmal namentlich danken. Allerdings muss ich für Sharon Skinner, der Produktionsleiterin von Impact, eine Ausnahme machen. Aufgrund meiner Unzulänglichkeiten bestanden die Änderungen, die ich ihr schickte, aus einem großen Stapel von aus der zweiten Ausgabe des Buches herausgerissenen Seiten mit durchgestrichenen Textpassagen, neuen, an den Rändern dazugekritzelten Texten, Pfeilen, die in sämtliche Himmelsrichtungen zeigten, und Änderungen in letzter Minute, die ans Ende geheftet waren. Irgendwie hat Sharon es geschafft, dieses unübersichtliche Chaos in ein perfektes, druckreifes Manuskript zu verwandeln – und, was noch beeindruckender ist: Das ist ihr gelungen, ohne dass sie auch nur ein einziges Mal die Geduld, ihren ermutigenden

Ton oder ihre gute Laune verloren hätte. Ich empfinde große Hochachtung sowohl für ihre Fähigkeiten als auch ihre Engelsgeduld. Es liegt auf der Hand, dass dieses Buch ohne sie nicht hätte entstehen können.

Darüber hinaus haben drei ausgewiesene Experten für Angststörungen direkte Beiträge zu dieser Ausgabe des Buches gemacht, die ohne sie nicht existieren würde. Erstens möchte ich Scott Bohon, meinem Freund und ehemaligen Kollegen am Dean Medical Center, für seine enorme Hilfe beim Aktualisieren und Revidieren von Teilen des Kapitels über Medikamente danken. Ich habe Scott um Hilfe gebeten, weil ich weiß, dass er auf diesem Gebiet außerordentlich belesen und bestens informiert ist, außerdem klinisch erfahren und – wie ich aus zehn Jahren Zusammenarbeit mit ihm weiß – stets sehr mitfühlend. Ich kann ihm gar nicht genug danken für seine Großzügigkeit und die große Sorgfalt, mit der er seine zahlreichen Vorschläge, Änderungen und Revisionen gemacht hat.

Mein Dank geht auch an Emily Hauck, die großzügigerweise bereit war, den gesamten Text zu lesen, um zu prüfen, ob ich irgendwelche notwendigen Aktualisierungen übersehen hätte. Emily hat seit über 15 Jahren von Panik und Agoraphobie betroffene Menschen behandelt, wobei sie auf ihre hervorragende Ausbildung im Grundstudium und als Doktorandin zurückgreifen konnte. Und es ist ein erstaunlicher Zufall, dass Emily Haucks wichtigste Professorin während ihres Promotionsstudiums Dianne Chambless war, die eine persönliche Heldin von mir ist und – so finde ich zumindest – eine unbesungene Heldin auf diesem Gebiet. Durch ihre Arbeit wurde ich überhaupt erst auf die Wichtigkeit emotionaler Faktoren bei

Panikstörungen und Agoraphobie aufmerksam – eine Erkenntnis, die im klinischen Betrieb wichtig ist und außerdem bedeutsam für Panik-Betroffene und die, wie ich glaube, in vielen Fällen von entscheidender Bedeutung ist, um einen umfassenden und nachhaltigen Behandlungserfolg erzielen zu können.

Und schließlich hätte dieses Buch – weder in der ersten, der zweiten noch in der dritten Ausgabe – ohne die Großzügigkeit, den Rat und das Fachwissen von John Greist nicht entstehen können. Dr. Greist ist die erste Person, die ich bat, das Manuskript zu lesen, schon in der Zeit vor der Drucklegung, als noch überall Fußnoten eingestreut waren, die zu guter Letzt in einen separaten Anhang ausgelagert wurden, um den Lesefluss zu verbessern.

Dr. Greist genießt internationales Renommee für sein hervorragendes Fachwissen auf dem Gebiet der Angststörungen – für seine erstklassige, fruchtbare und in vielen Fällen bahnbrechende Forschungsarbeit; für seine anspruchsvollen theoretischen Einsichten; und für den schiereren Umfang seines Wissens. Vielleicht weniger bekannt über ihn sind seine Freundlichkeit, Warmherzigkeit und grenzenlose Großzügigkeit, die mir überhaupt erst den Mut gaben, ihn um seine Hilfe zu bitten. Seine Kommentare zu diesem Buch waren ausnahmslos sehr durchdacht, gut begründet und wohlinformiert. Da wir im Hinblick auf ein Element dieses Buches unterschiedlicher Meinung waren, möchte ich an dieser Stelle den üblichen Vorbehalt betonen, dass alle noch verbleibenden Unterlassungs- und andere Fehler ausschließlich von mir selbst zu verantworten sind.

Ein klassischer „John-Greist“-Vorfall, an den ich mich lebhaft erinnern kann, trug sich auf einem Kongress über psychiatrische Themen zu, an dem ich vor einiger Zeit teilnahm. John hielt einen Vortrag über soziale Ängste, der, wie gewohnt, ganz hervorragend war – umfassend, richtungweisend und mitreißend, begleitet von Schaubildern, Grafiken, Tabellen und dem einen oder anderen Cartoon aus *The Far Side*. Und das Erstaunliche daran? John hatte sich – mit sehr wenig Zeit, um sich systematisch vorzubereiten – bereiterklärt, für den ursprünglich vorgesehenen Redner einzuspringen, der, so wurde uns gesagt, „wegen eines Schneesturms in Tucson stecken geblieben war“ – wahrscheinlich derselbe Sturm, der im Großraum Chicago sämtliche gelandeten Flugzeuge an den Boden fesselte. Kaum überraschend ist es allerdings, dass Johns Vortrag so außerordentlich gut war, obwohl er kaum Zeit hatte, sich gebührend darauf vorzubereiten. In Anbetracht seiner Intelligenz, seiner umfassenden Erfahrungen auf diesem Fachgebiet und seiner unermüdlichen Begeisterung für seine Arbeit könnte man fast denken, er springe jeden Morgen schon perfekt vorbereitet aus dem Bett!

Gesundheitliche Probleme und schicksalhafte Wendungen in meinem Leben haben die Arbeit an dieser Ausgabe des Buches verlangsamt und manchmal unterbrochen, aber zum Glück bin ich bei einer Reihe von wirklich begabten Ärzten in Behandlung, denen ich an dieser Stelle ebenfalls danken möchte: Ossama Al-Mefty, Marc Feeley, Joseph Fok, Michael Frontiera, Thomas Hirsch, Basil Holoyda und Mark Pyle sowie Russ Rohrdanz. Sie alle sind nicht nur warmherzige und mitfühlende Menschen, sondern auch Experten auf ihrem jeweiligen Fachgebiet. Ich hoffe nur,

dass dieses Buch die gleiche Verbindung aus Mitgefühl und Fachwissen zeigt, die mir in meiner eigenen medizinischen Fürsorge begegnet ist.

Zwei Auskunftsbibliothekarinnen haben mir beim Zusammentragen der Fachartikel, auf denen diese Aktualisierung des Buches auch beruht, unschätzbare Hilfe geleistet. Jodi Burgess, die zum Stab der medizinischen Bibliothek des St. Mary's Hospital Medical Center gehört, hat seit über 15 Jahren Literaturverweise für mich recherchiert; wahrscheinlich kennt sie die Fachliteratur auf diesem Gebiet besser als ich! Sie verblüfft mich immer wieder mit ihrem Können und ihrer Effizienz, ihrer Fähigkeit, vorausszusehen, was ich brauche, und ihre ausnahmslos gute Laune. Und meine gute Freundin Mary Griffith, Auskunftsbibliothekarin par excellence, war eine wunderbare Hilfe, die mir unermüdlich zu den unmöglichsten Tageszeiten zur Verfügung stand, um das zu finden, was ich brauchte, und die ärgerlichen losen Enden zusammenzuschüren.

Technische Hilfe einer etwas anderen Art erhielt ich von Kelvin Klassy, „unserem Computerguru“, der sich immer sehr aufmerksam, sensibel und clever Computerlösungen einfallen ließ, mit denen ich meine Sehschwäche umgehen konnte. Vor allem möchte ich Kevin für die Hingabe danken, mit der er sich dieser Aufgabe widmete – indem er darüber nachdachte, sich mit Kollegen beriet und nie aufgab –, und das alles wegen seiner rührenden Überzeugung, dieses Buch sei solche Anstrengungen wert.

Viele Menschen, die in meinem privaten Leben eine wichtige Rolle spielen, waren auch wichtig, um dieses Buch

fertigzustellen. Neben den langjährigen und treuen Freunden, die ich bereits in früheren Ausgaben dieses Buches gewürdigt habe, sind etliche außergewöhnliche Menschen in mein Leben getreten und haben es auf vielfältige Weise bereichert. Wenn ich bei meiner Arbeit auf Hindernisse stieß, haben sie mir weitergeholfen, mich aufgemuntert und für den notwendigen Ausgleich in meinem Leben gesorgt.

Mein zutiefst empfundener Dank geht an die Familie Lynde - Dar, Paula, Elliot and Drew - für ihre verlässliche Freundschaft und die unzähligen Gefallen, die sie mir getan haben; an Janet Easley Farin, die mir schnell ans Herz gewachsen ist; an Kathleen und Lee Olson, für ihre warmherzige und gewinnende Freundschaft; an Don und Krista Nelson, für ihr anhaltendes Interesse und ihre Fürsorge; und schließlich an Sally Wilmeth und Terry Geurkink, für ihre innige und geschätzte Freundschaft über die Jahre.

Zwar treffe ich mich nicht mehr so oft mit meinen ehemaligen Kollegen von der Dean Clinic, aber dennoch sind sie mir nach wie vor so lieb und teuer wie eh und je. Obwohl ich in früheren Ausgaben dieses Buches den Gesamtstab der Klinik gewürdigt habe, muss ich vor allem Don Ferguson und Peter Clagnaz für ihre unermüdliche Hilfsbereitschaft, Unterstützung und Freundschaft namentlich danken.

Ich danke auch den vielen Mitgliedern meiner Familie, die mir meine Arbeit beim Verfassen dieses Buches sehr erleichtert haben. Meine Mutter Romona Fisher, die ich wieder einmal zur „Mutter des Jahres“ ernennen möchte,

hat Literaturverweise für mich geprüft, das Manuskript Korrektur gelesen und war sogar bereit, nach meinem Diktat Texte zu tippen, was nie eine einfache Aufgabe ist. Einmal stieß sie auf die Worte „*Anxiety Disorders Association*“ („Verband für Angststörungen“), die sie anscheinend akustisch nicht richtig verstehen konnte. Schließlich schrieb sie – anscheinend etwas verwirrt – die Worte „*Thesaurus Association*“ („Thesaurus-Verband“) und machte dann wacker im Text weiter; nur durch ein winziges, mit Bleistift diskret an den Rand gesetztes Fragezeichen ließ sie erkennen, dass sie gewisse Zweifel hatte, was um alles in der Welt eine „*Thesaurus Association*“ mit Panik und Agoraphobie zu tun haben könnte!

Mein Dank geht auch an meinen Vater Dalton Fisher und seine Frau Kris, die immer für mich da waren und mich – je nach Bedarf – ermutigt, unterstützt und bemitleidet haben. Außerdem danke ich meiner lieben Tante Mabelle, die für mich ein besonderer, durch meine Heirat entstandener Glücksfall ist und die mir durch ihre vielen Postkarten, Briefe und ihr eigenes Beispiel Kraft und Inspiration gibt; und meiner Tante Betty, die sich – trotz ihrer schwer angeschlagenen Gesundheit – ihren Humor und ihre gute Laune bewahrt hat.

Außerdem danke ich der Familie Sievers – Kay, Sherm, Ginny and Emily – für ihr „Haus der offenen Tür“ an Feiertagen, ihre wiederholte „Pannenhilfe“ auf der Straße und die Beständigkeit, die sie in unser Leben gebracht hat; und den Kapps, die für mich immer wie Familienmitglieder waren; und meinem Cousin Ken, der ganz einfach gut für die Seele ist.

Es würde dieses Buch nicht geben ohne die Beiträge der vielen unter Panikattacken leidenden Menschen, die ich kennengelernt habe und die mir bereitwillig ihre Geschichten erzählten und von ihren Kämpfen berichteten, und deren mühsam gewonnene Weisheit das ganze Buch durchdringt. Jeder dieser Menschen hat mich viel über die Anteilnahme und den Mut gelehrt, die auch im Alltagsleben zu finden sind. Ich danke ihnen für dieses Buch und für alles, was sie mir gegeben haben.

Meine Liebe und Dankbarkeit gilt, wie immer, meinem lieben Mann Paul, mit dem ich seit nunmehr 30 Jahren die immer wieder mit unverhofften Wendungen aufwartende Straße des Lebens entlangreise. Es wärmt mir das Herz, nach so vielen gemeinsamen Jahren immer wieder festzustellen, dass er mich nach wie vor liebt, mich immer noch zum Lachen bringt und mir noch immer glaubt, wenn ich ihm sage: „Früher war ich richtig dünn.“

Und zu guter Letzt gilt meine am tiefsten empfundene Dankbarkeit unseren Söhnen John und Peter. Die Opfer, die sie für mich – und dieses Buch – auf sich genommen haben, sind nicht anders als edelmütig zu bezeichnen. Manche Dinge im Leben werden uns zuteil, weil wir sie verdient haben. Andere, wie John und Peter, sind ganz einfach beglückende Geschenke.

Denise Beckfield,
im Januar 2004

„Erste Hilfe“ bei Panik: Sechzehn Sofortmaßnahmen, um eine Panikattacke zu überstehen

1. Setzen Sie sich hin und atmen Sie ein paarmal langsam und tief durch. Atmen Sie mindestens vier Sekunden lang durch die Nase ein und atmen Sie weitere vier Sekunden lang aus, und zwar durch die geschürzten Lippen, als wollten Sie pfeifen. Setzen Sie das mehrere Minuten lang fort und versuchen Sie dabei ganz bewusst, Ihre Muskeln zu entspannen.
2. Stellen Sie sich mit all Ihren Sinnen eine entspannende Szene vor. Versetzen Sie sich dann in diese Szene hinein.
3. Erinnern Sie sich an eine Begebenheit, bei der Sie eine ähnliche Situation gut bewältigt haben oder sich erfolgreich und überlegen gefühlt haben. Versuchen Sie, die guten Gefühle, die Sie seinerzeit erlebten, nachzuempfinden.
4. Schnippen Sie mit den Fingern, um „den Bann zu brechen“ und das Katastrophendenken zu stoppen, bei dem Sie sich vorstellen, dass sich alle nur denkbaren Tragödien ereignen könnten. Konzentrieren Sie sich auf die konkreten Gegenstände in Ihrer Umgebung und machen Sie ein Spiel daraus, auf die Details eines jeden Gegenstandes in Ihrem Blickfeld zu achten.
5. Erlauben Sie Ihren angstvollen Gedanken, an Ihnen „vorbeizuziehen“, in dem Bewusstsein, dass eine Panikattacke Ihnen nichts anhaben kann, nicht gefährlich ist und keineswegs bedeutet, dass Sie

verrückt sind – ganz egal, wie bedrohlich sie sich anfühlen mag!

6. Stellen Sie sich eine Person vor, der Sie vertrauen – einen Menschen, der an Sie glaubt und dem Ihr Wohlbefinden wichtig ist. Stellen Sie sich dann vor, dieser Mensch sei bei Ihnen und spräche Ihnen Mut zu.
7. Denken Sie daran, dass Panik lediglich das natürliche Alarmsystem Ihres Körpers ist, das ausgelöst wird, obwohl es nicht gebraucht wird. Sagen Sie sich: „Das ist einfach nur ein falscher Alarm – es besteht keine Gefahr.“
8. Nehmen Sie eine Auszeit und halten Sie inne. Verlangsamen Sie Ihre Atmung, verlangsamen Sie Ihre rasenden Gedanken, verlangsamen Sie alle Körperfunktionen, von Kopf bis Fuß. Dann nehmen Sie langsam wieder Ihre vorigen Aktivitäten auf.
9. Fragen Sie sich, was Sie unmittelbar vor den ersten Anzeichen von Panik gefühlt haben. Dann versuchen Sie, diese Gefühle wirklich zu spüren. Diese Gefühle mögen schmerzhaft sein, aber wenn Sie sich ihnen stellen, wird Ihre Panik wahrscheinlich verschwinden.
10. Gähnen Sie ausgiebig und strecken Sie sich gründlich, von Kopf bis Fuß. Dann nehmen Sie ein Kaugummi und kauen Sie es langsam und gründlich.
11. Beschäftigen Sie Ihren Verstand mit einer Aufgabe, die Sie ganz in Anspruch nimmt – beginnen Sie ein kompliziertes Projekt, hören Sie einer interessanten Radiosendung zu oder rufen Sie eine Freundin an. Konzentrieren Sie sich darauf, was in Ihrem Umfeld passiert, statt auf das, was sich in Ihrem Körper abspielt, und konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart statt auf die Zukunft.

12. Werden Sie wütend. Schwören Sie sich, dass Sie sich von Ihrer Panik nicht unterkriegen lassen werden – Sie haben etwas Besseres verdient.
13. Machen Sie einen Spaziergang, falls Sie die Möglichkeit haben. Sprechen Sie mit jemandem, falls andere Menschen anwesend sind. Noch besser ist es, wenn Sie beides tun.
14. Zählen Sie von 20 rückwärts. Stellen Sie sich bei jeder Zahl ein anderes Bild vor, von einem geliebten Menschen, einer erfreulichen Begebenheit, etwas Beruhigendem. Dabei kann es sich um Bilder aus Ihrer Erinnerung handeln oder um solche, die Sie sich nur ausdenken.
15. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um ein kurzes Gebet oder einen Sinnspruch zu sprechen, und lassen Sie sich von Ihrem Glauben beruhigen.
16. Erinnern Sie sich daran, dass eine Panikattacke immer vorbeigeht. Immer.

Einführung: Was bietet dieses Buch - und ist es für mich richtig?

Falls Sie dieses Buch gerade zum ersten Mal aufgeschlagen haben, werden Sie sich vielleicht fragen, wie um alles in der Welt Sie Ihre Panik überwinden können, indem Sie einfach nur ein Buch lesen. In der folgenden Liste sind die Strategien, die in diesem Buch erklärt werden, zusammengefasst, um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben:

Zehn Strategien, die Ihnen helfen können, Panik zu überwinden

- Finden Sie heraus, *aus welchen Gründen Sie ursprünglich Panik entwickelten* (Kapitel 2) und aufgrund welcher *Persönlichkeitseigenschaften* Sie auch weiterhin für solche Ausbrüche *anfällig sind* (Kapitel 3).
- Ermitteln Sie Ihre „*persönlichen Auslöser*“ für Panik – die Ereignisse und Gefühle, die immer wieder zu Panik-Episoden führen (Kapitel 4), und jene, die einzelne Attacken provozieren (Kapitel 7).
- Erfahren Sie, wie Panik in einer sich selbst verstärkenden Spirale außer Kontrolle gerät – *und wie diese Angstspirale durchbrochen werden kann*, bevor Panik zuschlägt (Kapitel 6).
- Lernen Sie, das *Katastrophendenken zu beherrschen*, das Panik „befeuert“ (Kapitel 8).
- Erfahren Sie, wie neue Atemgewohnheiten Ihre körperlichen Angstsymptome eindämmen können – und

reduzieren Sie Ihre Anfälligkeit für Panik, indem Sie Ihren Blutstoffwechsel verändern (Kapitel 5).

- Informieren Sie sich über *emotionale Fallen* und Empfindlichkeiten, die Ihre *Schwelle* zur Panik *senken*, und was Sie gegen diese Probleme unternehmen können, sodass Sie von Panik verschont bleiben (Kapitel 2, 3, 4 und 7).
- Erweitern Sie Ihren „Wohlfühlbereich“ auf die *externen Umstände* und die *internen Empfindungen*, die Angst und Panik auslösen können (Kapitel 9 und 10).
- Finden Sie heraus, wann die Einnahme von *Medikamenten* angezeigt ist und wann nicht, was die neuesten Medikamente für Sie tun können, und informieren Sie sich darüber, was bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten ist (Kapitel 11).
- Lesen Sie darüber, wie *reale Menschen* ihre Probleme mit Panik gelöst haben. Lernen Sie aus ihren Erfolgen und Schwierigkeiten und fühlen Sie sich dadurch weniger allein.
- *Verbinden Sie das alles* (Kapitel 12) und bleiben Sie gelassen und panikfrei für das Leben, das vor Ihnen liegt.

Dieses Buch ist in zwölf „Sitzungen“ gegliedert, die den Therapiesitzungen im Rahmen einer persönlichen Behandlung nachempfunden sind. Jede Sitzung baut auf der vorherigen auf, und die Übungen am Ende einer jeden Sitzung können Ihnen helfen, die jeweiligen Inhalte Ihren persönlichen Umständen anzupassen. Und es gibt Abschnitte mit „Problemlösungen“, die Ihnen helfen können, eventuell auftretende Probleme zu beheben. Während Sie *Panikattacken meistern und das Leben zurückgewinnen* lesen, werden Sie sich vielleicht ein

bisschen so fühlen, als würden Sie von Ihrem persönlichen „Therapeuten^[1] im Buch“ angeleitet.

Es wird Sie freuen zu hören, dass es immer mehr solide Belege dafür gibt, dass Selbsthilfetechniken, wie sie zum Beispiel in diesem Buch zu finden sind (und die auch als *Bibliotherapie* bezeichnet werden), eine sehr effektive Methode sein können, um Panikattacken zu überwinden. Sie können für die weitaus meisten Betroffenen zu bleibenden Erfolgen führen, die so erheblich sind, dass sie eine echte Verbesserung ihrer Lebensqualität darstellen.

Eine besondere Qualität dieses Buches, die unter den Lesern der ersten beiden Ausgaben auf besondere Zustimmung stieß, ist das Betonen der *emotionalen Themen*, die beim Entstehen von Panik eine wichtige Rolle spielen – die sensiblen Bereiche in Ihrem Leben (zum Beispiel Verlust und unterdrückte Wut), die wiederkehrenden Panikausbrüchen zugrunde liegen können, und die Gefühle, die einzelne Attacken auslösen können. Diese Ideen wurden in der ersten Ausgabe des Buches eingeführt und in der zweiten verfeinert, etwa in Form zusätzlicher Beispiele für die verschiedenen Auslöser von Panik und in Form von Hinweisen, wie Sie Ihre persönlichen Auslösereize erkennen können.

Die Leser, die bereits mit der zweiten Ausgabe von *Panikattacken meistern* vertraut sind, werden in dieser Ausgabe keine dramatischen Änderungen feststellen. Wie die Kunst und das Handwerk von gutem Kochen haben sich die fundierten, wohlerprobten Strategien zur Überwindung von Panik in den fünf Jahren, die seit der Veröffentlichung der vorigen Ausgabe vergangen sind, nicht wesentlich

geändert. Für diese Ausgabe wurden die in den vergangenen fünf Jahren veröffentlichten Forschungsergebnisse ausgewertet, etwa 30 neue Literaturverweise wurden in [Anhang V](#) aufgenommen, und etliche Erkenntnisse, die mir als besonders wichtig für von Panik betroffene Menschen erschienen, wurden im Text des Buches beschrieben.

Die größten Änderungen finden sich in Sitzung elf, wo die Erstlinien-Medikamente (Medikamente, die als optimal zur Behandlung einer bestimmten Erkrankung angesehen werden) beschrieben werden, die heute zur Behandlung einer Panikstörung zur Verfügung stehen, sowie ihre typischen Nebenwirkungen und ihre Vorteile im Vergleich zu älteren Medikamenten. In Sitzung fünf, wo eine Strategie kontrollierter Atmung beschrieben wird, um körperliches Erregungsniveau und Panikanfälligkeit zu reduzieren, wurden einige Verbesserungen der Selbsthilfetechniken aufgenommen. Und es wurde ein neuer Anhang in das Buch aufgenommen, der Alternativen zum kontrollierten Atmen beschreibt, darunter auch die Technik der achtsamen Meditation, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut, sowie ihre besonderen Vorteile für Panik-Betroffene.

Schließlich wurde Sitzung zwölf um den Abschnitt „Panikanfälligkeit“ erweitert, der einen kurzen Überblick über die typischen Lebensgeschichten, Gewohnheiten, Denkmuster und emotionalen Stile enthält, die zur Entwicklung von Panik und zur anhaltenden Anfälligkeit für Panik beitragen und auf die mithilfe der in diesem Buch vorgestellten Strategien eingegangen wird. Diese Strategien sollen dem Leser helfen, nicht nur seine *akuten*

Panikattacken zu überwinden, sondern auch weniger anfällig für *zukünftige* Attacken zu werden.

Ganz unabhängig davon, was Ihre Panikattacken auslöst, können Sie die Strategien aus diesem Buch einsetzen, um sie zu überwinden. Dies gilt auch für das Krankheitsbild der *Panikstörung*, das im ersten Kapitel beschrieben wird, und für solche Panikattacken, die häufig von Menschen mit *anderen Angststörungen* erlitten werden.

Wenn Sie hauptsächlich unter Agoraphobie („Platzangst“) leiden (was bedeutet, dass Sie es vermeiden, sich an bestimmte Orte zu begeben, was unter Umständen so extrem ausgeprägt sein kann, dass Sie manchmal fast völlig ans Haus gefesselt sind), dann ist dieses Buch genau richtig für Sie. Die in Sitzung neun beschriebene Methode der *Exposition* („Ausgesetztsein“, auch *Konfrontation*) ist die am besten bewährte existierende Methode, um Ihre Symptome zu überwinden und wieder zu dem Leben zurückzukehren, das Sie führten, bevor Sie Panik und Agoraphobie entwickelten. Natürlich sind auch die anderen Sitzungen wichtig, da Sie Ihnen die Strategien liefern, die Sie brauchen, um das Entstehen von Panik zu dämpfen, um weniger Angst zu empfinden und natürlich um eine eventuelle akute Panikattacke zu überwinden. Dieses Buch kann Ihnen auch dabei helfen, die Ursachen Ihrer Probleme besser zu verstehen und in Zukunft von ihnen verschont zu bleiben.

Auch wenn Sie nicht unter Panikattacken leiden, aber in *bestimmten Situationen von Ängsten*, von *beinahepanischen Episoden* oder von *niedrigschwelligen chronischen Ängsten* geplagt werden, können diese

Methoden Ihnen helfen. Wie sie in Ihrer spezifischen Situation eingesetzt werden können, wird in dem Nachtrag „Alltägliche Ängste“ am Ende des Buches erörtert.

Versuchen Sie doch einmal „just for fun“, den folgenden Schnelltest zu machen, um herauszufinden, inwieweit Ihre Symptome denen von Personen ähneln, die von einer voll ausgeprägten Panikstörung betroffen sind:

1. Kommt es vor, dass Sie von intensiven Angstgefühlen überwältigt werden, dass Ihr Herz rast oder Sie sich schwach und schwindlig fühlen und denken, Sie würden sterben oder verrückt werden und die Kontrolle verlieren?
2. Wenn Sie Schmerzen haben oder eine körperliche Veränderung bemerken, zum Beispiel einen „zusätzlichen“ Herzschlag (Extrasystole; eine vorzeitige Kontraktion des Herzens innerhalb der normalen Herzschlagfolge), ein beklemmendes, schmerzendes Gefühl in der Brust oder heftige Kopfschmerzen, machen Sie sich dann Sorgen, dass es sich um ein ernstes Problem handeln könnte?
3. Denken Sie oft, dass in Anbetracht all der körperlichen Symptome, die Sie haben, etwas mit Ihrem Körper nicht stimmen kann, was Ihre Ärzte übersehen haben müssen?
4. Leiden Sie manchmal unter Kurzatmigkeit, Atemnot oder dem beängstigenden Gefühl, dass die Dinge in Ihrer Umgebung unwirklich sind?
5. Machen Sie sich häufig Sorgen um Sicherheit und Wohlbefinden Ihnen nahestehender Menschen? Oder darüber, dass Sie im Beruf gute Arbeit leisten? Machen Sie sich Sorgen über eigentlich *alles*?

6. Vermeiden Sie es, an bestimmte Orte zu gehen, weil Sie dort nervös werden, obwohl Sie diese Gefühle nicht wirklich erklären können, nicht einmal sich selbst gegenüber?
7. Versuchen Sie oft, wenn Sie ausgehen, in der Nähe des Ausgangs zu sitzen, damit Sie unauffällig gehen können, wenn Sie dieses Bedürfnis bekommen?
8. Sind Sie als Kind jemals für längere Zeit von einem wichtigen Familienmitglied getrennt worden, vielleicht wegen eines längeren Krankenhausaufenthaltes oder gar eines Todesfalls?
9. Hatten Sie als Kind Angst vor neuen Situationen, oder fiel es Ihnen schwer, von zu Hause fort zu sein? Leiden Sie immer noch manchmal unter Heimweh, obwohl Sie inzwischen erwachsen sind?
10. Finden Sie Konflikte beängstigend oder unangenehm, vielleicht sogar so sehr, dass Sie großes Geschick darin entwickelt haben, Konflikte zu vermeiden?

Haben Sie in dieser Liste einige Verhaltensweisen entdeckt, in denen Sie anderen Menschen ähneln, die unter Panik leiden? Eine wesentlich ausführlichere Beschreibung finden Sie in Sitzung eins, „Was ist ‚Panik‘?“ – lesen Sie einfach weiter, um mehr zu erfahren.

1. Sitzung eins: Was ist „Panik“?

Carol^[2] ist ein echter Erfolgsmensch – zumindest *wirkte* sie immer so. Als kompetente, attraktive Frau Ende dreißig war sie mit einem erfolgreichen Geschäftsmann verheiratet und hatte zwei aufgeweckte, bezaubernde Kinder. Sie arbeitete halbtags als Redakteurin für die Lokalzeitung, engagierte sich ehrenamtlich in Einrichtungen der Gemeinde und nahm häufig an Aktivitäten mit Freunden und Verwandten teil. Kurzum, ihr Leben schien sehr aktiv und erfüllt zu sein.

Aber unter der beherrschten und lächelnden Oberfläche stand Carol das Wasser bis zum Hals. Sie zwang sich, jeden Tag aus dem Haus zu gehen, musste aber ständig mit sich kämpfen, um weiterzumachen. Alles, was sie außer Haus unternahm, wurde sorgfältig um ihre Ängste herum organisiert. Zwar war sie in der Lage, mit dem eigenen Auto zu bestimmten Zielen zu fahren, aber sie konnte es nur ertragen, als Beifahrerin im Auto zu sitzen, wenn ihr Mann oder ihre Schwester den Wagen fuhren. Wenn sie an einer Veranstaltung teilnahm, sorgte sie immer dafür, dass sie von einer Person ihres Vertrauens begleitet wurde, und setzte sich in die Nähe eines Ausgangs – für den Fall, dass sie schnell gehen wollte. Wenn sie in eine andere Stadt reiste, recherchierte sie dort unmittelbar nach ihrer Ankunft, wo es ein Krankenhaus mit einer Notaufnahme gab.

Häufig blieb sie Veranstaltungen in der Schule ihrer Kinder fern, weil sie Angst davor hatte, in einer Menschenmenge zu sein; dann war sie traurig und schämte sich, weil sie

nicht dem entsprach, was in ihren Augen „eine normale Mutter“ war. Wenn sie doch einmal hinging, konzentrierte sie sich hauptsächlich darauf, die Veranstaltung zu überstehen, ohne sich selbst oder ihre Familie zu blamieren.

Sie verbrachte möglichst viel Zeit zu Hause mit den Kindern, aber wegen ihrer Ängste konnte sie zahllose Dinge nicht tun. Sie war nicht einmal in der Lage, ein Brettspiel mit ihrer Familie zu spielen, weil sie höchstens ein paar Minuten stillsitzen konnte, ohne extrem nervös zu werden.

Sie machte sich ständig Sorgen um die Sicherheit ihrer Kinder und stellte sich allerlei furchtbare Tragödien vor, die ihnen zustoßen könnten, solange sie nicht in ihrem Blickfeld waren. Sie zwang sich, die Kinder ein normales Leben führen zu lassen, aber es war eine Tortur für sie zu sehen, wie eines der Kinder das Haus verließ.

Mindestens einmal am Tag wurde Carol ohne Vorwarnung von entsetzlichen Angstgefühlen überwältigt. Von einer Sekunde auf die andere fing ihr Herz an zu rasen, ihr wurde schwindlig und sie fühlte sich einer Ohnmacht nahe. Ihr war, als würde sie ersticken, und sie musste nach draußen laufen, um Luft zu bekommen. Neben den körperlichen Symptomen wurde sie von dem Gefühl gepackt, dass im nächsten Moment etwas Furchtbares mit ihr passieren würde. Wenn sie eine Viertelstunde lang Höllenqualen ausgestanden hatte, die ihr endlos vorkamen, ließ die Attacke endlich wieder nach und ließ sie ausgelaugt und erschöpft zurück, manchmal für den ganzen Rest des Tages.

Carol schämte sich zutiefst wegen ihrer „Anfälle“ und hatte nur drei anderen Menschen davon erzählt. Sie glaubte, dass niemand solche Erfahrungen wirklich verstehen könne, und war insgeheim davon überzeugt, verrückt zu werden. Sie fühlte sich zunehmend allein und angsterfüllt und fragte sich, was wohl aus ihr werden würde. Manchmal dachte sie, dass es besser wäre, wenn sie tot sei.

Carols Geschichte. Carols Panikattacken hatten 18 Jahre vorher begonnen, als sie erst 21 Jahre alt war. Ein Jahr davor hatte sie ihre Jugendliebe geheiratet, war aus ihrem Elternhaus ausgezogen in einen weit entfernten Bundesstaat und hatte ihr erstes Kind bekommen, eine Tochter. So weit entfernt von ihrer Familie fühlte sie sich einsam und von der Verantwortung überwältigt, für ein Baby sorgen zu müssen.

Eines Tages war sie draußen und hängte Wäsche auf, als plötzlich, aus heiterem Himmel, ihr Herz so heftig zu klopfen begann, dass sie dachte, es würde ihr in der Brust explodieren. Sie fühlte sich atemlos und schwindlig, die Fingerspitzen kribbelten und ihre Beine fühlten sich an wie aus Gummi. Ein nicht zu beschreibendes, überwältigendes Gefühl drohenden Unheils packte sie. Voller Entsetzen lief sie ins Haus, um ihren Mann anzurufen, aber als der endlich zu Hause eintraf, waren ihre Symptome schon wieder abgeklungen. Sie fühlte sich zittrig und ausgelaugt, doch ihr Hausarzt konnte keinen Grund für ihre Beschwerden entdecken, woraufhin er sie beruhigte – „wahrscheinlich sind's die Nerven“ – und wieder nach Hause schickte.