

TITEL: „PANIKATTACKEN VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN“

Leseprobe

Impressum

Titel: „**Panikattacken verstehen und bewältigen**“

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2025

Urheberrecht: © 2025 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gestaltung/Illustrationen: KI generiert und bearbeitet

Imprint: Independently published Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung: Wenn Angst das Leben bestimmt

Kapitel 1: Was ist eine Panikattacke?

- 1.1 Definition und Symptome
- 1.2 Verlauf einer typischen Panikattacke
- 1.3 Wie fühlt sich eine Panikattacke an?
- 1.4 Körper und Psyche im Ausnahmezustand
- 1.5 Abgrenzung zu anderen Angstformen
- 1.6 Wann spricht man von einer Panikstörung?
- 1.7 Was eine Panikattacke nicht ist

Kapitel 2: Wie häufig sind Panikattacken?

- 2.1 Zahlen aus der Forschung
- 2.2 Frauen häufiger betroffen als Männer
- 2.3 Wann treten Panikattacken auf?
- 2.4 Weltweit verbreitet – mit kulturellen Unterschieden
- 2.5 Warum diese Zahlen wichtig sind

Kapitel 3: Die Biologie der Angst

- 3.1 Angst als Schutzmechanismus
- 3.2 Das Gehirn in Alarmbereitschaft
- 3.3 Der Körper im Alarmmodus
- 3.4 Was passiert bei einer Panikattacke?
- 3.5 Die Rolle des vegetativen Nervensystems
- 3.6 Warum das Gehirn „überreagiert“
- 3.7 Kein Zeichen von Schwäche – sondern von Biologie

Kapitel 4: Psychologische Erklärungsmodelle

- 4.1 Die Macht der Gedanken
- 4.2 Lerntheorien: Wie Panik sich „einschleicht“
- 4.3 Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell

- 4.4 Der Teufelskreis der Angst
- 4.5 Metakognitionen – Angst vor der Angst
- 4.6 Kontrollverlust und Hyperaufmerksamkeit
- 4.7 Was all diese Modelle gemeinsam haben

Kapitel 5: Auslöser und Risikofaktoren

- 5.1 Äußere Auslöser
- 5.2 Innere Auslöser
- 5.3 Biologische Risikofaktoren
- 5.4 Traumatische Erlebnisse
- 5.5 Weitere psychologische Risikofaktoren
- 5.6 Die Rolle der Umwelt

Kapitel 6: Erste Hilfe bei akuten Panikattacken

- 6.1 Erkennen: Du bist nicht in Gefahr
- 6.2 Atemtechniken
- 6.3 Sinnesübungen (5-4-3-2-1)
- 6.4 Kalte Reize zur Unterbrechung
- 6.5 Muskelanspannung
- 6.6 Beruhigende Selbstgespräche
- 6.7 SOS-Plan und Notfallkarte
- 6.8 Was tun nach der Attacke?
- 6.9 Was nicht hilft

Kapitel 7: Therapieformen im Überblick

- 7.1 Warum Therapie?
- 7.2 Verhaltenstherapie
- 7.3 Tiefenpsychologische Ansätze
- 7.4 Psychoanalyse
- 7.5 EMDR
- 7.6 ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie)
- 7.7 Körperzentrierte Methoden
- 7.8 Digitale Therapieformen
- 7.9 Den passenden Weg finden

Kapitel 8: Medikamente – Fluch oder Segen?

- 8.1 Medikamente als Unterstützung
- 8.2 Antidepressiva
- 8.3 Benzodiazepine
- 8.4 Betablocker
- 8.5 Wann sind Medikamente sinnvoll?
- 8.6 Mythen und Fakten
- 8.7 Der Umgang mit Medikamenten
- 8.8 Medikamente & Therapie: ein Team

Kapitel 9: Alternative und ergänzende Methoden

- 9.1 Achtsamkeit im Alltag
- 9.2 Bewegung und Yoga
- 9.3 Atemarbeit
- 9.4 Ernährung und Mikronährstoffe
- 9.5 Pflanzliche Mittel
- 9.6 Kreativer Ausdruck
- 9.7 Die Natur als Ressource
- 9.8 Was individuell hilft

Kapitel 10: Digitale Hilfe und Selbsthilfegruppen

- 10.1 Die Kraft der Gemeinschaft
- 10.2 Angebote in Deutschland, Österreich, Schweiz
- 10.3 Apps und Online-Programme
- 10.4 Internet-Foren und soziale Medien
- 10.5 Was passt zu mir?
- 10.6 Online-Therapie
- 10.7 Tagebuch & Tracker
- 10.8 Chancen und Grenzen digitaler Hilfe

Kapitel 11: Erfahrungsberichte und Wege zur Heilung

- 11.1 Lenas Geschichte
- 11.2 Maliks Nachtangst
- 11.3 Julias Angst vor der Angst
- 11.4 Was sie alle gemeinsam haben
- 11.5 Kleine Impulse aus vielen Stimmen
- 11.6 Heilung ist ein Weg

Kapitel 12: Rückfälle und wie man mit ihnen umgeht

- 12.1 Was ist ein Rückfall wirklich?
- 12.2 Auslöser erkennen
- 12.3 Erste Hilfe im Rückfall
- 12.4 Umgang mit Rückfall-Gefühlen
- 12.5 Rückfälle als Chance
- 12.6 Rückfallprävention
- 12.7 Wenn Rückfälle häufiger werden

Kapitel 13: Stabil bleiben – auch in stressigen Zeiten

- 13.1 Was ist Stabilität?
- 13.2 Frühwarnzeichen
- 13.3 Stabilitäts-ABC
- 13.4 Stressmanagement
- 13.5 Die Angst vor der Angst
- 13.6 Kraftquellen bewusst pflegen
- 13.7 Rückschläge mit Weitblick begegnen

Kapitel 14: Resilienz stärken – Prävention im Alltag

- 14.1 Was ist Resilienz?
- 14.2 Die sieben Säulen der Resilienz
- 14.3 Alltagsübungen
- 14.4 Soziale Resilienz
- 14.5 Stress bewusst abbauen
- 14.6 Selbstgespräche stärken
- 14.7 Krisen als Entwicklung

Kapitel 15: Panik gesellschaftlich entstigmatisieren

- 15.1 Unsichtbare Leiden sichtbar machen
- 15.2 Scham brechen
- 15.3 Vorurteile verstehen
- 15.4 Offenes Sprechen
- 15.5 Was Gesellschaft braucht
- 15.6 Was du persönlich tun kannst
- 15.7 Eine Kultur der Offenheit schaffen

Kapitel 16: Für Angehörige – Wie man unterstützen kann

16.1 Panik erkennen und einordnen

16.2 Hilfe während der Attacke

16.3 Was vermeiden?

16.4 Selbstschutz für Angehörige

16.5 In Beziehungen helfen

16.6 Kinder und Jugendliche

16.7 Worte, die stärken

Schlusswort: Du bist mehr als deine Angst

Literaturverzeichnis

Glossar: Wichtige Begriffe einfach erklärt

Kapitel 1: Was ist eine Panikattacke?

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Bus, in einem Café oder sogar entspannt auf dem Sofa – plötzlich beginnt Ihr Herz zu rasen. Ihre Hände zittern, der Atem geht flach, Ihnen ist schwindlig, vielleicht fühlen Sie sich wie ohnmächtig oder glauben, gleich zu sterben. Diese Erfahrung, völlig unerwartet, überwältigend und scheinbar ohne konkreten Anlass, nennt man eine **Panikattacke**.

1.1 Definition: Was genau passiert bei einer Panikattacke?

Eine Panikattacke ist eine **plötzliche Welle intensiver Angst**, die ohne unmittelbare äußere Bedrohung auftritt. Sie erreicht meist innerhalb von wenigen Minuten ihren Höhepunkt und kann zwischen einigen Minuten bis zu einer halben Stunde andauern. Betroffene erleben sie als extrem bedrohlich – auch wenn sie medizinisch gesehen meist harmlos ist.

Typisch ist das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden oder körperlich zu kollabieren. Doch obwohl diese Attacken sich sehr real anfühlen, beruhen sie nicht auf einer tatsächlichen Gefahr – sondern auf einer übermäßigen Alarmreaktion des Körpers.

1.2 Häufige Symptome

Panikattacken äußern sich auf mehreren Ebenen: körperlich, emotional und gedanklich. Hier ein Überblick über typische Symptome:

Körperliche Symptome:

- Herzklopfen oder Herzrasen
- Kurzatmigkeit oder Erstickungsgefühle
 - Schweißausbrüche
 - Zittern oder Beben
- Schwindel oder Benommenheit
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Magenbeschwerden oder Übelkeit
- Brustschmerzen oder ein Engegefühl in der Brust

Psychische Symptome:

- Intensive Angst oder Panik
- Gefühl der Unwirklichkeit (Derealisation)
- Gefühl, neben sich zu stehen (Depersonalisation)
- Todesangst oder Angst, die Kontrolle zu verlieren

1.3 Wie fühlt sich eine Panikattacke an? – Stimmen von Betroffenen

Viele Menschen beschreiben ihre erste Panikattacke als „so schlimm wie ein Herzinfarkt“. Andere berichten von einem „Gefühl des Erstickens“, als würde „der Boden unter den Füßen wegbrechen“. Obwohl jede Panikattacke individuell verläuft, ähneln sich viele Erfahrungsberichte im intensiven Gefühl völliger Hilflosigkeit.

„Ich war überzeugt, dass ich gleich sterbe. Ich konnte kaum noch atmen, mein Herz raste, und ich wusste nicht, was mit mir geschieht.“

(– Anna, 34 Jahre)

„Es kam aus dem Nichts. Ich war im Supermarkt, plötzlich wurde mir schwarz vor Augen und ich dachte, ich kippe um. Ich hatte Todesangst.“

(– Lukas, 41 Jahre)

1.4 Warum der Körper so reagiert

Die Symptome einer Panikattacke sind kein Zeichen für Schwäche oder Krankheit – sie sind Ausdruck eines **fehlgesteuerten Alarmsystems** im Körper. Unser Gehirn interpretiert eine harmlose Situation fälschlich als bedrohlich und löst die sogenannte **„Kampf-oder-Flucht-Reaktion“** aus – ein Überlebensmechanismus, der in echten Gefahren nützlich ist, bei Panikattacken aber „Feueralarm ohne Feuer“ bedeutet.

Diese körperlichen Reaktionen sind eigentlich sinnvoll – etwa bei echter Gefahr. Doch bei Panikattacken wird diese Reaktion ausgelöst, obwohl keine wirkliche Bedrohung besteht. Das Herz schlägt schneller, um mehr Blut zu transportieren, die Atmung beschleunigt sich, um mehr Sauerstoff bereitzustellen – alles für eine Flucht, die gar nicht notwendig ist.

1.5 Abgrenzung zu anderen Angstformen

Panikattacken sind eine besondere Form der Angstreaktion. Sie treten meist **plötzlich, intensiv und ohne erkennbare Ursache** auf. Das unterscheidet sie von anderen Angststörungen, bei denen die Angst oft an bestimmte Situationen, Objekte oder Gedanken gebunden ist. Eine klare Unterscheidung hilft, besser zu verstehen, was im eigenen Körper geschieht – und welche Hilfe sinnvoll ist.

Generalisierte Angststörung (GAS)

Bei der generalisierten Angststörung leiden Betroffene unter **andauernder Sorge und innerer Anspannung**. Die Angst ist nicht an bestimmte Auslöser gebunden, sondern schleicht sich in viele Lebensbereiche ein – etwa als

ständige Sorge um Gesundheit, Finanzen oder das Wohlergehen der Familie. Die körperlichen Symptome sind meist weniger intensiv als bei einer Panikattacke, dafür aber **dauerhafter**.

Soziale Phobie

Hier steht die Angst vor **negativer Bewertung durch andere** im Mittelpunkt. Betroffene vermeiden soziale Situationen aus Angst, sich zu blamieren oder unangenehm aufzufallen. Auch hier können Panikreaktionen auftreten, etwa beim Gedanken an eine Präsentation – doch im Gegensatz zur Panikattacke gibt es **einen klaren Auslöser**.

Spezifische Phobien

Diese Ängste beziehen sich auf **ganz bestimmte Auslöser**, etwa Spinnen, Höhe oder das Fliegen. Auch hier kann es zu panikartigen Reaktionen kommen – doch sie treten **nur im Kontakt mit dem jeweiligen Objekt oder der Situation** auf. Panikattacken hingegen können auch **ohne konkreten äußeren Reiz** auftreten.

Panikstörung

Wiederkehrende Panikattacken, die nicht auf eine Phobie zurückzuführen sind, können ein Hinweis auf eine **Panikstörung** sein – eine eigenständige Diagnoseform. Sie wird dann gestellt, wenn die Attacken **mehrfach auftreten** und die betroffene Person eine **ausgeprägte Angst vor der nächsten Attacke** entwickelt.

1.6 Wann spricht man von einer Panikstörung?

Nicht jede Panikattacke bedeutet automatisch, dass man an einer psychischen Erkrankung leidet. Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens **einmalig oder vereinzelt** eine solche Attacke – zum Beispiel in sehr stressigen Lebensphasen. Von einer **Panikstörung** sprechen Fachleute jedoch erst, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind.

Laut dem **Diagnoseklassifikationssystem ICD-11** sowie dem **DSM-5** (beide international anerkannt) ist eine Panikstörung dadurch gekennzeichnet, dass:

- wiederholte **unerwartete Panikattacken** auftreten,
- **anhaltende Sorge** vor weiteren Attacken besteht,
- sich das Verhalten der betroffenen Person verändert (z. B. durch Vermeidung bestimmter Orte oder Aktivitäten),
- die Symptome **nicht durch andere Erkrankungen oder Substanzen** erklärbar sind.

Diese anhaltende Angst vor der nächsten Panikattacke kann dazu führen, dass sich ein regelrechter **Teufelskreis** entwickelt: Die Angst vor der Angst wird zum ständigen Begleiter – manchmal bis hin zur sozialen Isolation.

Ein wichtiger Hinweis: **Frühzeitige Hilfe** kann verhindern, dass sich die Symptome chronifizieren. Wer eine oder mehrere Panikattacken erlebt hat, sollte sich deshalb nicht scheuen, mit einer Ärztin oder einem Therapeuten zu sprechen.

1.7 Was eine Panikattacke nicht ist

Trotz ihrer Dramatik sind Panikattacken **keine körperlich gefährlichen Zustände**. Sie führen weder zum Herzinfarkt, noch zu einem „Verrücktwerden“ oder Erstickten – auch wenn sich das für Betroffene im Moment ganz anders anfühlt.

Wichtig zu wissen:

- **Panikattacken sind keine Schwäche**, kein „psychisches Versagen“, sondern eine übersteigerte Stressreaktion des Körpers.
 - **Sie bedeuten nicht, dass man „nicht normal“ ist.**
 - **Sie hinterlassen keine körperlichen Schäden** – auch wenn die Symptome oft heftig erscheinen.

Ein sachliches Verständnis kann helfen, mit der eigenen Angst **weniger hilflos** umzugehen. Wer erkennt, dass das Herzrasen, Zittern oder die Atemnot **Teil einer Fehlreaktion des Nervensystems** sind, kann beginnen, diesen Mechanismus zu durchbrechen.

Fazit von Kapitel 1:

Panikattacken sind intensive, oft erschütternde Erlebnisse – aber sie sind **verständliche** und **behandelbare** Phänomene. Wer begreift, was bei einer Attacke im Körper passiert, hat bereits den ersten Schritt aus der

Hilflosigkeit getan. In den nächsten Kapiteln werden wir tiefer in die Ursachen, Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten eintauchen.

Herzlichen Dank für den Kauf meines Buches!

Bitte helfen Sie mir – bewerten Sie mein Buch!

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Ihnen mein

Buch gefallen hat, würde ich mich sehr über Ihre Unterstützung freuen. Eine kurze Bewertung auf Amazon hilft nicht nur mir als Autor, sondern auch anderen Leserinnen, meine Werke zu entdecken.

Ihre Meinung ist mir wichtig – ehrlich, direkt und gern auch konstruktiv. Jede einzelne Rezension bedeutet mir sehr viel und trägt dazu bei, dass meine Geschichten wachsen können.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Schwarz

