

# **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**

### Teil I – Panik verstehen

#### **Kapitel 1: Was ist eine Panikattacke?**

##### 1.1 Definition

##### 1.2 Häufigkeit und Verbreitung

##### 1.3 Abgrenzung zu „normaler“ Angst

#### **Kapitel 2: Wie Panikattacken entstehen – Körper und Psyche im Alarmzustand**

##### 2.1 Biologische Grundlagen

##### 2.2 Psychologische Mechanismen

##### 2.3 Trigger und Auslöser

#### **Kapitel 3: Typische Symptome und ihre Bedeutung**

##### 3.1 Körperliche Symptome

##### 3.2 Psychische Symptome

##### 3.3 Der Teufelskreis der Wahrnehmung

#### **Kapitel 4: Der Teufelskreis der Angst – Angst vor der Angst**

##### 4.1 Erwartungsangst

##### 4.2 Vermeidungsverhalten

##### 4.3 Selbstverstärkende Mechanismen

#### **Kapitel 5: Abgrenzung zu anderen Störungen**

##### 5.1 Panikstörung

##### 5.2 Generalisierte Angststörung

##### 5.3 Soziale Phobie

##### 5.4 Depression und körperliche Erkrankungen

### Teil II – Leben mit Panik

#### **Kapitel 6: Erste Hilfe im Akutfall**

##### 6.1 Atemtechniken

##### 6.2 Erdung und Achtsamkeit

##### 6.3 Strategien für den Alltag

#### **Kapitel 7: Langfristige Strategien – Wege aus der Angstspirale**

##### 7.1 Exposition und Konfrontation

##### 7.2 Achtsamkeit und Meditation

##### 7.3 Positive Routinen

## **Kapitel 8: Therapieformen im Überblick**

- 8.1 Verhaltenstherapie
- 8.2 Tiefenpsychologisch fundierte Verfahren
- 8.3 Medikamentöse Behandlung
- 8.4 Ergänzende Methoden

## **Kapitel 9: Alltag mit Panik**

- 9.1 Beruf und Arbeitswelt
- 9.2 Beziehungen und Partnerschaft
- 9.3 Freizeit und Reisen

## **Kapitel 10: Selbsthilfe – Kraftquellen im Alltag**

- 10.1 Tagebuch und Selbstreflexion
- 10.2 Bewegung und Sport
- 10.3 Ernährung und Schlaf

## **Teil III – Heilung und Wachstum**

## **Kapitel 11: Resilienz stärken – innere Widerstandskraft aufbauen**

- 11.1 Ressourcen entdecken
- 11.2 Belastungen bewältigen
- 11.3 Sinn und Werte

## **Kapitel 12: Körper & Seele – Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit**

- 12.1 Stressabbau durch Sport
- 12.2 Gesunde Ernährung für das Nervensystem
- 12.3 Achtsamkeitstraining

## **Kapitel 13: Den inneren Dialog verändern – Sprache der Angst entkräften**

- 13.1 Negative Gedankenmuster erkennen
- 13.2 Selbstgespräche lenken
- 13.3 Affirmationen und hilfreiche Sprache

## **Kapitel 14: Rückfälle verstehen und bewältigen**

- 14.1 Rückfallprävention
- 14.2 Strategien im Krisenfall
- 14.3 Lernen aus Rückschlägen

## **Kapitel 15: Panik gesellschaftlich entstigmatisieren**

- 15.1 Das Stigma der Unsichtbarkeit
- 15.2 Scham als zweite Angst
- 15.3 Woher kommen diese Vorurteile?
- 15.4 Die Macht des offenen Wortes
- 15.5 Was wir gesellschaftlich brauchen

- 15.6 Was du persönlich tun kannst
- 15.7 Wenn wir gemeinsam schweigen, bleibt die Angst größer

## **Kapitel 16: Für Angehörige – Wie man unterstützen kann**

- 16.1 Panik verstehen – für Außenstehende
- 16.2 Was Angehörige konkret tun können
- 16.3 Was du besser vermeiden solltest
- 16.4 Langfristig begleiten – ohne auszubrennen
- 16.5 Panik in Beziehungen – eine besondere Herausforderung
- 16.6 Wenn Kinder betroffen sind
- 16.7 Worte, die guttun

## Teil IV – Perspektiven

## **Kapitel 17: Kinder und Jugendliche mit Panikattacken**

- 17.1 Typische Anzeichen
- 17.2 Unterstützung im Alltag
- 17.3 Fachliche Hilfe

## **Kapitel 18: Ältere Menschen und Angst – oft übersehene Betroffene**

- 18.1 Altersbedingte Besonderheiten
- 18.2 Umgang im Umfeld
- 18.3 Bedeutung für die Lebensqualität

## **Kapitel 19: Panik in der modernen Gesellschaft – Stress, Social Media & Leistungsdruck**

- 19.1 Gesellschaftliche Trends
- 19.2 Arbeitswelt und Leistungsdruck
- 19.3 Digitale Einflüsse

## **Kapitel 20: Hoffnung und Heilung – Geschichten von Betroffenen**

- 20.1 Erfahrungsberichte
- 20.2 Lektionen aus dem Umgang mit Angst
- 20.3 Wege in die Zukunft

## **Literaturverzeichnis**

# Einleitung

Stell dir vor, dein Herz beginnt plötzlich zu rasen, dein Atem wird flach, deine Hände zittern, und in deinem Kopf kreist nur ein Gedanke: „*Ich sterbe.*“ – obwohl keine äußere Gefahr erkennbar ist. Für Millionen Menschen weltweit ist dies Realität: eine Panikattacke.

„Es war, als hätte jemand in meinem Kopf den Alarmknopf gedrückt – ohne Grund, ohne Ausweg.“

– *Lisa, 32 Jahre*

Panikattacken gehören zu den häufigsten psychischen Phänomenen. Schätzungen zufolge erlebt rund jede\*r vierte Erwachsene im Laufe des Lebens mindestens eine (Kessler et al., 2005). Für manche bleibt es ein einmaliges Ereignis. Für andere entwickelt sich daraus eine Panikstörung – ein Zustand, in dem die Angst vor der Angst selbst das Leben bestimmt.

Doch obwohl Panikattacken so verbreitet sind, wird kaum darüber gesprochen. Sie sind unsichtbar, schwer erklärbar, oft schambehaftet. Viele Betroffene fühlen sich allein, unverstanden oder sogar schwach. Dabei handelt es sich keineswegs um ein Zeichen mangelnder Stärke. Panikattacken sind das Ergebnis einer Überlastung des Nervensystems – ein biologisch erklärbarer Alarmzustand (Craske & Barlow, 2007).

„Ich dachte, ich sei verrückt. Erst als ich verstanden habe, was da passiert, konnte ich mir selbst wieder vertrauen.“

– *Markus, 41 Jahre*

Dieses Buch möchte dir helfen, Panikattacken besser zu verstehen. Es ist sowohl für Betroffene geschrieben als auch für Angehörige, Freunde und Interessierte. Du wirst erfahren:

- was während einer Attacke im Körper passiert,
- wie Panik entsteht und aufrechterhalten wird,
- welche Strategien im Akutfall helfen,
- welche langfristigen Wege es zur Heilung gibt,
- wie wir als Gesellschaft dazu beitragen können, Ängste zu entstigmatisieren.

Mein Ziel ist es, die Sprachlosigkeit rund um dieses Thema zu durchbrechen. Panikattacken verdienen Verständnis, Wissen und Mitgefühl – nicht Schweigen oder Spott.

Wenn du dieses Buch liest, dann bist du vielleicht selbst betroffen. Oder du möchtest einen Menschen besser verstehen, der dir wichtig ist. In beiden Fällen möchte ich dir

Mut machen: Panikattacken sind behandelbar. Mit Wissen, Übung und Unterstützung ist ein Leben voller Freiheit, Vertrauen und Leichtigkeit möglich.

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine professionelle Therapie. Es soll vielmehr Orientierung, Ermutigung und konkrete Hilfestellung geben – als Begleiter auf deinem persönlichen Weg.

Lass uns gemeinsam anfangen, die Angst aus dem Schatten zu holen. Denn was wir verstehen, verliert seinen Schrecken. Und was wir teilen, wird leichter.

# Vorwort

Dieses Buch ist aus einer sehr persönlichen Erfahrung heraus entstanden. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn das Herz rast, der Boden schwankt und der Verstand überzeugt ist, dass gleich etwas Schreckliches passiert. Ich weiß, wie lähmend die Angst sein kann – und wie einsam man sich dabei oft fühlt.

Denn ich selbst leide unter Panikattacken und einer Angststörung. Lange habe ich versucht, diese Realität zu verbergen – aus Scham, aus Unsicherheit, aus Angst vor Unverständnis. Doch genau dieses Schweigen hat die Last nur schwerer gemacht.

Mit diesem Buch möchte ich das Schweigen brechen. Ich schreibe nicht nur aus der Perspektive einer betroffenen Person, sondern auch mit dem Ziel, wissenschaftlich fundiertes Wissen zugänglich und verständlich zu machen. Denn: Wer versteht, was in Körper und Psyche passiert, verliert ein Stück seiner Angst.

Meine Motivation ist einfach: Ich möchte anderen Betroffenen Mut machen. Niemand sollte glauben, mit Panik allein zu sein. Niemand sollte sich dafür schämen, dass das Nervensystem manchmal Alarm schlägt. Und niemand sollte denken, dass es keinen Weg hinaus gibt.

Panikattacken sind keine Schwäche. Sie sind ein Signal. Ein Hinweis darauf, dass etwas in uns Aufmerksamkeit braucht. Wenn wir lernen, hinzusehen und die Angst nicht länger zu verdrängen, können wir nicht nur wieder frei atmen, sondern auch stärker und bewusster durchs Leben gehen.

Dieses Buch soll Betroffenen eine Stütze sein, Angehörigen Verständnis schenken und die Gesellschaft dazu ermutigen, psychische Belastungen offener zu betrachten. Es ist mein Beitrag, das Thema Panikattacken sichtbarer zu machen – damit aus Angst mehr Verständnis, aus Scham mehr Offenheit und aus Hilflosigkeit mehr Hoffnung werden kann.

Wenn du dieses Buch liest, wünsche ich dir, dass du dich darin wiederfindest – vielleicht in den Geschichten, vielleicht in den Strategien, vielleicht einfach in dem Wissen: **Du bist nicht allein.**

Zum Schluss möchte ich dir Danke sagen: für deine Offenheit, dich diesem Thema zu stellen, und für dein Vertrauen, die nächsten Seiten mit mir zu gehen.

# Kapitel 1: Was ist eine Panikattacke?

Panikattacken sind plötzliche Episoden intensiver Angst, die ohne erkennbare äußere Bedrohung auftreten können. Sie betreffen Millionen Menschen weltweit und gehören zu den häufigsten psychischen Beschwerden (Wittchen & Jacobi, 2019). Typisch ist, dass die Attacken scheinbar „aus dem Nichts“ entstehen – selbst in Situationen, in denen objektiv keine Gefahr besteht.

## 1.1 Symptome einer Panikattacke

Eine Panikattacke geht mit einer Vielzahl körperlicher und psychischer Symptome einher. Häufige Anzeichen sind:

- Herzrasen oder Herzklopfen
- Schweißausbrüche
- Zittern oder Beben
- Atemnot oder Erstickungsgefühle
- Engegefühl in der Brust
- Schwindel, Benommenheit oder das Gefühl, ohnmächtig zu werden
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Kribbelgefühle oder Taubheit
- Derealisation (Gefühl der Unwirklichkeit) oder Depersonalisation (Gefühl, nicht man selbst zu sein)
- Angst, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden oder zu sterben (American Psychiatric Association, 2015).

Diese Symptome sind in den Diagnosemanualen DSM-5 und ICD-10/11 präzise beschrieben und bilden die Grundlage für die klinische Diagnostik (American Psychiatric Association, 2015).

## 1.2 Häufigkeit und Verbreitung

Panikattacken treten nicht nur im Rahmen einer Panikstörung auf, sondern können auch bei anderen psychischen Erkrankungen wie Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder generalisierten Angststörungen vorkommen (Bandelow, 2017).

Die Lebenszeitprävalenz einer Panikstörung liegt nach großen epidemiologischen Studien bei etwa 3–5 % der Bevölkerung (Wittchen & Jacobi, 2019). Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer (Margraf & Schneider, 2021).

## 1.3 Biologische Hintergründe

Neurobiologische Untersuchungen zeigen, dass Panikattacken mit einer Fehlregulation im Angstsystem des Gehirns zusammenhängen – insbesondere in der Amygdala, die als „Alarmzentrum“ fungiert (LeDoux, 2016). Auch Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin spielen eine wichtige Rolle (Graeff & Zangrossi, 2010).

## 1.4 Psychologische Faktoren

Neben biologischen Faktoren sind auch psychologische Aspekte entscheidend. Viele Betroffene entwickeln eine Angst vor der Angst („Erwartungsangst“), die das Risiko neuer Attacken erhöht (Clark & Beck, 2011). Häufig entstehen Teufelskreise: Erste körperliche Symptome werden fehlinterpretiert („Ich bekomme einen Herzinfarkt“), was die Angst verstärkt und die Attacke in Gang setzt.

## 1.5 Warum Panikattacken so belastend sind

Panikattacken dauern zwar meist nur wenige Minuten, fühlen sich für Betroffene aber wie eine existenzielle Bedrohung an (Bandelow, Domschke & Baldwin, 2016). Viele Menschen beschreiben die erste Attacke als den „schlimmsten Moment ihres Lebens“. Selbst wenn keine körperliche Gefahr besteht, kann die Angst so real wirken, dass sie das Vertrauen in den eigenen Körper nachhaltig erschüttert.

📌 Quellenhinweise in diesem Kapitel:

- American Psychiatric Association (2015)
- Bandelow (2017)
- Bandelow, Domschke & Baldwin (2016)
- Clark & Beck (2011)
- Graeff & Zangrossi (2010)
- LeDoux (2016)
- Margraf & Schneider (2021)
- Wittchen & Jacobi (2019)

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

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