

Panikattacke: Was zu tun ist, wenn die Angst regiert

MARIA KAPPELLER
1. August 2018, 07:00

174 POSTINGS



foto: getty images/istockphoto

Die Angst wächst, das Herz rast, die Luft wird knapp – die typischen Symptome einer Panikattacke.

Eine Panikattacke kann Todesängste auslösen. Wird sie rechtzeitig behandelt, kann ein erneuter "Rückfall" meist verhindert werden

Plötzlich ist sie da, die Panik. Wie aus heiterem Himmel macht sich im Körper Unruhe breit, eine Spirale der Angst setzt sich in Gang, das Herz beginnt zu rasen. Weitere Symptome: Beklemmungsgefühle, Atemnot, Schweißausbrüche. Man steckt mitten in einer Panikattacke. "Weil es kein angstmachendes Objekt in der Außenwelt gibt, fokussiert man sich auf den Körper", erklärt Thomas Stompe von der Panikattacken-Ambulanz der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des AKH Wien.

Eine Panikattacke dauert in der Regel zwischen zehn Minuten und einer halben Stunde. Für den Betroffenen ist sie ein einschneidendes Erlebnis, das schwer einzuordnen ist. Gerade wer zum ersten Mal eine Panikattacke erleidet, bleibt oft ratlos zurück. Meist wird in solchen Akutsituationen der Notarzt gerufen, weil sie Symptome eine schwere körperliche Erkrankung wie etwa einen Herzinfarkt vermuten lassen. Der Notfallmediziner kann oft nur ein beruhigendes Mittel verabreichen, auf eine mögliche Panikattacke hinweisen und raten, einen Psychiater oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

Weit verbreitetes Phänomen

Das Aufkommen einer Panikattacke ist meist ein Zusammenspiel aus mehreren Komponenten wie genetische Vorbelastung, der Verlust von sehr nahe stehenden Menschen und gesteigertem Angstempfinden. "Bei Verwandten ersten Grades, die an Panikattacken gelitten haben, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für die Nachkommen um das Fünf- bis Fünfzehnfache", sagt Stompe. Auch Menschen, die in der frühen Kindheit ein Elternteil durch Tod oder Scheidung verloren haben, sind vorbelastet.

Häufig trifft es zudem Menschen, die schon in der Kindheit Ängste hatten, etwa vor dem Alleinsein oder der Dunkelheit. Darüber hinaus spielen Lernmechanismen eine Rolle, zum Beispiel das Miterleben einer Panikattacke oder eines Herzinfarkts im engeren Umfeld. Hinzu kommt, dass die Angstschwelle in manchen Lebenssituationen, zum Beispiel im Falle einer körperlichen Erkrankung, allgemein verringert sein kann.

Panikattacken kommen im Vergleich zu Panikstörungen vergleichsweise häufig vor. Dem Institut für Psychologie der Universität Greifswald zufolge kennt in Deutschland rund jeder Vierte das Gefühl plötzlich einsetzender Angst oder Panik.

bezahlte Anzeige

IMMOBILIE DES TAGES

8 Fotos

📍 3400 Klosterneuburg Wohnung, Kauf

🏠 102 m² 📄 3 Zi. € 578.000

Stompe schätzt, dass in Österreich rund zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens eine Panikattacke erleiden. Vermutlich erlebt ein Großteil der Betroffenen diese Angst nur ein bis zwei Mal im Leben.

Das Problem bearbeiten

Wird eine Panikattacke rasch behandelt, ist sie in der Regel gut in den Griff zu bekommen. In vielen Fällen bleibt ein zweites negatives Erlebnis aus. Wenngleich sich das Risiko, in der Folge eine psychische Störung wie eine Angststörung, Depression oder Suchterkrankung zu entwickeln, laut Universität Greifswald häufig deutlich erhöht.

Problematisch wird es vor allem dann, wenn Panikattacken öfter auftreten und für längere Zeit unbehandelt bleiben. "Wer bereits mehrere Panikattacken gehabt hat, entwickelt eine gewisse Erwartungsangst", sagt Stompe. Ein Prozess der Chronifizierung wird in Gang gesetzt, der Betroffene beginnt, Orte, Situationen und Aktivitäten zu vermeiden, die er mit den negativen Erlebnissen verbindet.

Behandlung und Vorbeugung

Nach einer Panikattacke sollte jedenfalls ärztlich abgeklärt werden, dass keine schwere körperliche Erkrankung vorliegt. Die Behandlung besteht aus Psychotherapie und – falls notwendig – der Einnahme von Antidepressiva. In diesem Zusammenhang warnt Stompe vor sogenannten Tranquilizern: "Diese helfen zwar in der Akutsituation, sind aber wegen ihres Suchtpotenzials nicht für die dauerhafte Therapie gedacht. Zudem wirken sich auf lange Sicht nicht optimal."

In der kognitiven Verhaltenstherapie werden die Patienten darüber aufgeklärt, was bei einer Panikattacke im Körper vor sich geht. Weiters lernen sie, Symptome richtig einzuordnen und die aufkeimende Panik mit Entspannungsübungen unter Kontrolle zu bringen. "Durch dieses Wissen wird der Regelkreis unterbrochen, damit ist häufig schon sehr viel getan", sagt der Psychiater. In seltenen Fällen, etwa bei Patienten mit starken Verlustängsten aus der Kindheit, werden die Prozesse im Rahmen einer psychodynamisch orientierten Therapie aufgearbeitet.

Wer bereits einmal eine Panikattacke hatte, kann vorbeugende Maßnahmen treffen. Neben situationsbedingten Entspannungsübungen hilft es vielen Menschen, als Absicherung für die Ernstsituation Beruhigungsmittel bei sich zu tragen. "Allein dadurch kommt es oft gar nicht zu einer Panikattacke", weiß Stompe. Treten erste Anzeichen eines "Rückfalls" auf und beginnt der Betroffene zu hyperventilieren, kann das simple Ein- und Ausatmen in ein Sackerl Abhilfe schaffen. Dadurch beruhigt sich die Atmung wieder und die Situation entspannt sich. (Maria Kapeller, 1.8.2018)

Zum Weiterlesen:

Panikattacke: Video-Anleitung für den Ernstfall

Nicht nur Heilige, auch Menschen können Blut schwitzen