Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 11: Kalt! : Kälter! : Erkältet?

Artikel: Nur keine Panik
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558120

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der erste Impuls bei Angstattacken ist oft: nur weg, nur raus hier! Doch der Handlungsspielraum wird schnell drastisch eingeschränkt: die Angst lähmt, und man fühlt sich hilflos ausgeliefert.

Nur keine Panik

Noch vor wenigen Jahren waren Panikattacken unbekannt. 1986 sah man darin eine neue amerikanische Erfindung. Die Erkrankung wurde nicht erkannt, die Betroffenen mit Etiketten versehen. Bei 100 Patienten von damals stellte man über 200 verschiedene Diagnosen fest. Inzwischen weiss man wesentlich mehr darüber, wie solche Attacken entstehen und wie man damit zurechtkommen kann.

Der Tag war wie immer und sollte dennoch völlig anders werden. Carola hatte eine Dienstfahrt mit dem Wagen zu unternehmen, an einer Baustelle kam es zu einem Stau, die Seitenstreifen waren gesperrt, im Wageninneren wurde es eng, heiss und stickig. Carola (32 Jahre) kannte diese Strecke. Ihr waren Staus sowie Baustellen vertraut. Dennoch fing sie an zu zittern: «Mit einem Mal wurde mir ganz merkwürdig zumute. Erst schnürte sich der Hals zu, dann spürte ich meinen Puls unnatürlich schnell an meiner Kehle. Ich dachte, ich würde keine Luft mehr bekommen und wurde schlagartig von einem Gefühl der Todesangst erfasst. Ich wollte weg, raus aus dieser Autoschlange, irgendwo anhalten, Luft schnappen. Aber das ging nicht.» Mit Schweiss auf der Stirn, zitternd und mit Tränen in den Augen hielt Carola bis zur nächsten Ausfahrt durch. Von dort rief sie ihren Mann an und bat um Hilfe. Weiterzufahren schien ihr unmöglich.

Angst gehört zu unserem Leben

Sie ist ein grundlegendes Gefühl, ein Instinkt, den wir seit Urzeiten haben, eine Alarmreaktion, die uns schützt oder zum Handeln bewegt. Ängste begleiten uns unser ganzes Leben lang. Das Leben selbst ist eine Kette von Problemen, die immer wieder neu bewältigt werden müssen. Manchmal werden wir dabei zu Recht ängstlich. Es wird uns z.B. mulmig, wenn wir in eine neue Stadt ziehen. Wir haben vor einer neuen Arbeitsstelle Angst, fühlen uns überfordert, wenn wir Eltern werden oder unsere eigenen Eltern sterben. Mit Ängsten oder Befürchtungen dieser Art müssen wir einfach leben. Manchmal jedoch gerät – die an sich sinnvolle Angst – ausser Rand und Band. Wir beginnen, uns in Situationen zu ängstigen, in denen wir niemals zuvor Angst verspürten. Der Körper spielt verrückt. Scheinbar ohne Grund tritt Herzrasen und Schwitzen auf. Die Muskeln sind verspannt oder zittern, die Stimme wird dünn oder versagt. Die Gedanken werden hektisch. «Ob man jemals Panikattacken bekommt, ist keine Sache der Persönlichkeitsstruktur. Es ist aber nachgewiesen worden, dass es Menschen gibt, die dafür eher empfänglich sind. Wir wissen, dass es eine genetische Komponente geben muss, nicht die Störung wird vererbt, sondern die Anfälligkeit dafür. Hinzu kommt, wie wir gelernt haben, mit belastenden Situationen umzugehen und ob wir es uns zutrauen, sie zu bewältigen», sagt der Verhaltenstherapeut und Panik-Experte Professor Dr. Jürgen Margraf vom Institut für Psychologie an der Universität Basel.

Die Angst nimmt gefangen

Wer unter unbegründeten Ängsten, Panikattacken, leidet, ist nicht mehr frei. Manche Betroffene versuchen deswegen, die angstmachende Ursache zu vermeiden und hoffen darauf, die Angst würde auf diese Weise von alleine verschwinden, so wie sie einst kam. Aufzüge, grosse Plätze, enge Lokale oder Reisen ins Ausland werden fortan gemieden. Wenn man dann der Angst auf diese Weise nachgibt, heisst das jedoch, der Angst die Entscheidung für die persönliche Lebensgestaltung zu überlassen, ohne zu überprüfen, wie begründet die Angst tatsächlich ist.

Der Vertriebsleiter Peter (39 Jahre) ist lieber mit der Bahn unterwegs; Staus auf der Autobahn sind ihm ein Gräuel. «Ich bin immer gerne mit dem Zug gefahren, denn man kann etwas lesen und entspannen. Vor einiger Zeit passierte es mir jedoch, dass ich von einem Augenblick auf den anderen in dem Zug eine Höllenangst bekam. Ich fühlte mich eingesperrt, mir wurde schlecht, mein Herz schlug viel zu schnell, ich befürchtete einen Herzinfarkt. Seit diesem Tag meide ich die Bahn. Ich habe Angst, dass mir das nochmal passiert.»

Angstzustände fallen nur scheinbar vom Himmel

Bei genauerer Betrachtung lässt sich feststellen, dass die Betroffenen schon vorher sehr viel Aufmerksamkeit auf körperliche Symptome verwendeten. Professor Margraf weiss aus Erfahrung: «Die meisten

Angst was kommt
Denken vor Angst was kommt
Angst vor dem Denken was kommt
Angst vor dem Denken
Wenn es kommt
kommt es wegen der Angst
wegen der Angst vor dem Denken
die mir Angst macht

Erich Fried

Panikpatienten betreiben wenig Sport. Sie schonen sich, weil sie Angst vor dem Herzklopfen haben. Die mangelnde Kondition bewirkt aber, dass das Herz einfach bei allen Bewegungen sehr viel schneller reagiert. Dieses Herzschlagen wird dann von den Patienten fehlinterpretiert und versetzt sie in Angst. Jedes Herzklopfen heisst dann, dass man sich am Rande eines Herzinfarkt bewegt. Anstrengung wird vermieden, das Herz reagiert daraufhin empfindlicher, man registriert besorgt das Klopfen, und so schaukelt sich das Ganze hoch. Durch Vermeidungsverhalten engt sich jedoch auch die Lebensqualität so dramatisch ein, dass damit auch das Selbstvertrauen untergraben wird. Körperliche Symptome zu beachten, ist normal und gesund. Nicht gesund ist es hingegen, eine Gesundheitsangst ohne hinreichenden Hinweis auf Krankheit zu entwickeln.»

Angst-Attacken immer häufiger

Panikattacken haben mit Alltagsängsten nichts zu tun. Der Basler Verhaltenstherapeut stellt fest: «Gerade im reichen Westen haben in den letzten 40 bis 50 Jahren die Ängste massiv zugenommen. Etwa 25 bis 30 Prozent der gesamten erwachsenen Bevölkerung hat im Laufe des Lebens zumindest ein Mal eine schwere Panikattacke. Eine richtige Störung wird aber nur von wenigen Personen tatsächlich entwickelt. Die meisten bekommen ihre Angst alleine in den Griff.» Tatsache ist, dass veränderte Lebensstrukturen in unserer heutigen Gesellschaft, Leistungsdruck, Isolation, Stress, Horrorbilder im TV und Unsicherheiten im privaten Bereich dafür sorgen, dass wir alles andere als ein angstfreies, entspanntes Leben führen. Wer schon als Kind massive Ängste durchlebte, ist auch als Erwachsener für viele Probleme anfällig, unter anderem auch für Ängste. Wer schon von seiner Anlage her eher zaghaft oder ängstlich ist, wer für bestimmte Probleme seines Lebens keine Lösung weiss oder wer in seiner Kindheit nicht lernte, mit Ängsten umzugehen, oder an sich selbst zu glauben, kann hier emotional in die Knie gehen. Die Angst vor dem Unbekannten wird dann immer grösser. Wir haben Angst zu versagen, Angst uns zu blamieren. Aus der Grundlagenforschung ist bereits bekannt, dass

Dr. Jürgen Margraf

Prof. Dr. Margraf ist Vorsteher des Institutes für Psychologie an der Universität Basel, Ordinarius für Klinische Psychologie und Psychotherapie sowie Leiter der Abteilung Klinische Psychologie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Publikationen in Fachzeitschriften und Büchern.

Buchtipps:

Jürgen Margraf/Silvia Schneider
«Agoraphobie und Panikstörung»,
Taschenbuch, 80 S., Hogrefe-Verlag 1998,
ISBN 3801710114, sFr. 35.90/DM 39.80

Jürgen Margraf (Hrsg.):
«Lehrbuch der Verhaltenstherapie», 2 Bde.,
Bd. 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen/ Bd. 2: Störungen,
gebunden, 736 und 658 S., Springer Verlag 2000, je sFr. 120.50/DM 139.90

Prof. Dr. Hans-Ullrich Wittchen
«Wenn Angst krank macht – Störungen erkennen, verstehen und behandeln»,
Taschenbuch, 95 S., Mosaik Verlag, 1999,
ISBN 357611355X, sFR. 18.50/DM 19.90

Jürgen Margraf/Silvia Schneider:
«Panik – Angstanfälle und ihre Behandlung»,
derzeit nicht verfügbar, Nachdruck folgt,
Springer Verlag Heidelberg,
sFr. 44.50/DM 48.–

man Stress besser aushalten kann, wenn man weiss, worin der Grund liegt und wie der Ablauf ist. Ist das bekannt, können Menschen eine ganze Menge aushalten. Bei Dingen deren Ausgang ungewiss, nicht vorhersagbar ist, halten Menschen viel weniger aus.

Mit der Angst zurechtkommen

«Angst per se ist nicht gefährlich, aber wenn sie lange anhält, dann können die Auswirkungen durchaus negativ werden. Die körperlichen Symptome der Angst zwingen einen ja auch, etwas zu verändern. Ein Zusammenbruch aus Angst zeigt ja auch, dass etwas so nicht mehr weitergeht. Das ist auch eine positive Erfahrung. Wenn über lange Zeit Ängste anhalten, können sich psychosomatische Störungen zeigen.» (Prof. Dr. Margraf)

Sich der Angst zu stellen, ist am Anfang oft unangenehm. Jeder von uns kennt das aus Alltagssituationen selbst: wenn es um einen unangenehmen Anruf oder einen anderen schwierigen Moment im Leben geht. Wenn wir uns drücken, wird das Problem immer grösser. Sich stellen heisst oft: es war nur halb so wild oder: es ist jetzt wenigstens vorbei. Erst durch Vermeidung wird die Angst zum richtigen Problem. Professor Margraf: «Oft genügt die Information, dass Angst sich nun mal körperlich äussert und dass eine Attacke schnell kommt und auch schnell wieder geht. Eine Attacke dauert im Durchschnitt 28 Minuten. Angstattacken sind nicht gefährlich und gehen von alleine weg. Das ist der Normalfall. Wenn man keine Gegenmassnahmen ergreift, ist die Attacke sogar kürzer. Die meisten Betroffenen versuchen, etwas dagegen zu unternehmen. Wenn das dann nicht klappt, spüren sie auch noch den Kontrollverlust. Die eigentliche Angstkurve wird dadurch etwas ausgedehnt. Nützlich ist, sich der Situationen bewusst zu werden, in denen die Angst kam und auch schnell wieder weg ging. Wir können in unserem Leben immer mal wieder Angst haben. Die Frage ist nur, wie wir damit umgehen.»

Was tun, wenn einen die Angst überfällt

Tipps von Prof. Dr. Jürgen Margraf, Basel

- Im Hier und Jetzt bleiben.
- Die Gedanken zügeln.
- Sich ablenken.
- Sich sicher sein, dass die Angst vorbei geht.
- Sich im Klaren sein: Es ist noch niemand tatsächlich aus Angst gestorben.
- Keine Situationen meiden, die Angst machen könnten.
- Daran denken: die Körpersymptome sind nicht gefährlich.
- Darüber sprechen.
- Entspannungsübungen machen.
- Die Lebensweise überprüfen.

Wann man doch zum Arzt sollte

Es ist nicht gefährlich, wenn man erst einmal versucht, die Angst alleine in den Griff zu bekommen. Wird die Angst jedoch unkontrollierbar, schränkt sie beruflich ein, werden die familiären Angelegenheiten nicht mehr erfüllt, und ist der Zustand nach Wochen oder Monaten nicht besser, sollte man sich an den Hausarzt oder an einen Psychotherapeuten wenden. Ohne Hilfe könnte die Angst nach Monaten chronisch werden. • CW