Wenn die Angst einen lähmt

Mareike K. aus Wustermark leidet seit drei Jahren an Panikattacken. Bei Psychotherapeut Alexander Friese aus Falkensee sucht sie sich Hilfe. Er weiß, was gegen Panikanfälle hilft

Von Franziska Nixdorf



Psychotherapeut Alexander Friese aus Falkensee behandelt in seiner Praxis unter anderem Menschen mit Panikanfällen. FOTO: FRANZISKA NIXDORF

Mareike K. aus Wustermark (*Name geändert) möchte einfach nur frühstücken, als ihre Welt über ihr zusammenbricht. Ihr Herz beginnt zu rasen, ihre Brust schnürt sich zu, die Hände sind schweißnass. Obwohl sie sitzt, hat sie das Gefühl, jeden Moment umzukippen. „Mir wurde schwarz vor Augen, sodass ich schließlich einen Krankenwagen gerufen habe“, erzählt sie.

Mareike K. erleidet am Frühstückstisch keinen Herzinfarkt. Vielmehr erlebt sie eine Panikattacke, wie ihr erst später bewusst wird. Diese Panikattacke vor drei Jahren sollte nicht die letzte sein. „Meine letzte Panikattacke hatte ich im Januar dieses Jahres während eines Skiurlaubs“, erzählt die Frau, die seit eineinhalb Jahren Unterstützung von Psychotherapeut Alexander Friese in Falkensee bekommt.

Alexander Friese behandelt unterschiedliche Menschen mit isolierten reinen Panikanfällen, die auch ohne weitere psychische Erkrankungen auftreten können. „Panikanfälle können jeden treffen“, sagt Friese.

„Körperliche Veränderungen werden hier fehlinterpretiert“, sagt er, betont aber: „Es ist nicht eingebildet, der Körper verändert sich tatsächlich.“ Menschen mit Panikanfällen bemerken diese kleinen Veränderungen wie ein Zwicken oder Ohrenrauschen an sich, die andere gar nicht wahrnehmen, und bewerten sie als gefährlich.

„Ein Panikanfall ist nichts anderes als ein extrem massiver Spannungszustand“, sagt der Experte. Baut sich die Spannung massiv und blitzschnell auf, könne sie als bedrohlich erlebt werden, wie Friese erklärt. Betroffene glauben dann sogar, sterben zu müssen.

„Das ist der erste initiale Panikanfall. Weitere Panikanfälle unterscheiden sich dann“, so Friese. Dieser erste Panikanfall wirke auf Betroffene traumatisierend, ein Trauma- und Angstgedächtnis entstehe. Die Folge kann sein, dass Betroffene bestimmte Situationen oder Verhaltensweisen meiden, um nicht erneut einen Panikanfall zu erleiden.

Allerdings dauere das energiezehrende Spannungserleben während einer Panikattacke nicht lange an, laut dem Experten maximal zehn bis 20 Minuten. Das bestätigt auch Mareike K.

„Die Panikattacken sind bei mir unterschiedlich stark und dauern meistens etwa fünf bis zehn Minuten. Allerdings merkt man auch noch Tage danach eine innere Anspannung und Unruhe. Außerdem bleibt häufig die Angst, dass eine neue Attacke auftreten könnte.“

Das Gehirn suche laut Psychotherapeut zudem Erklärungen für die körperlichen Veränderungen, glaube beispielsweise, eine Krankheit zu haben, die die Symptome verursacht. „Angst ist hier die führende Emotion“, erklärt Alexander Friese.

Tatsächlich gebe es laut Friese Menschen, die auch nur einmalig in ihrem Leben eine Panikattacke erleiden. „Wenn wir sagen, 20 bis 30 Prozent der Bundesbevölkerung haben mindestens einmal im Leben einen Panikanfall, so sehen wir, dass circa fünf bis zehn Prozent davon eine Panikstörung entwickeln“, so Friese.

„Das heißt, der überwiegende Teil hat das einmal im Leben aufgrund einer Krisensituation, vermeidet dann ein bisschen, löst den Stress auf und hat dann auch wieder Ruhe.“

Die Stiftung Gesundheitswesen geht in älteren Daten von vor knapp zehn Jahren davon aus, dass drei von 100 Frauen und einer von 100 Männern im Laufe eines Jahres an Panikstörungen leiden.

Mareike K. hat selbst Möglichkeiten gefunden, um Panikanfälle zu überstehen. „Was mir persönlich gut hilft, ist innerlich zu zählen und mir bewusst zu machen, dass es auch anderen Menschen so geht und man damit umgehen lernen kann“, so die Wustermarkerin.

„Wichtig ist meiner Erfahrung nach, ruhig zu bleiben und nicht in den sogenannten Angstkreislauf zu geraten, denn aus diesem kommt man schwerer wieder heraus“, sagt sie. Außerdem sage sie sich: „Es ist nur eine Panikattacke. Du bist sicher. Es ist nur ein Gefühl.“

Wichtig sei es laut Friese, sich als Betroffener bewusst zu machen, dass man kein körperliches Problem habe, sondern ein „Angstthema“. „Denn die Angst gaukelt uns vor, ich hätte ein körperliches Problem“, sagt Friese.

Halten Betroffene die Spannungskurve aus, ohne sich Hilfe oder Ausweichmöglichkeiten zu suchen, merken sie oft, dass das Angstkonstrukt zusammenbricht. Die befürchtete Katastrophe tritt nicht ein.

In der Therapie kann Alexander Friese Betroffenen noch einmal anders helfen. Um nicht eine Wartezeit von zwei Jahren zu haben, bietet er nicht nur Einzel-, sondern auch Gruppentherapien an. Bevor jemand seine Hilfe annehmen könne, müsse er sich aber zunächst von einem Hausarzt auf Herz und Nieren untersuchen lassen, um tatsächliche körperliche Erkrankungen auszuschließen.

Nicht jeder Betroffene brauche zwingend eine Psychotherapie. Laut Friese gebe es auch Apps, mit denen Menschen ihren Panikanfall handhaben können. Er empfiehlt außerdem, mit sich selbst zu sprechen, wie mit einem guten Freund, und kein starkes Vermeidungsverhalten aufzubauen. Im zweiten Schritt sollte jeder der Ursache für die Anspannung auf den Grund gehen.

Mareike K. ist froh, professionelle Unterstützung zu haben, auch wenn sie länger brauchte, um den Schritt zu gehen. Erst auf Anraten ihrer Familie habe sie einen Psychotherapeuten herangezogen, sagt sie.



Psychotherapeut Alexander Friese erklärt, dass die wahrgenommene Angst bzw. Panik bei solchen Attacken nach oben hin eine natürliche Grenze hat. FOTO: FRANZISKA NIXDORF

Jetzt hier zu aktuellen Themen informieren:

Vor Ort. Für euch.

Wir schreiben nicht nur über den Osten.
Wir sind der Osten.

Torgauer Zeitung (TZ) Sächsische Zeitung (SZ) Osterländer Volkszeitung (OVZ)
Ostsee-Zeitung (OZ) Oschatzer Allgemeine (OAZ) Märkische Allgemeine (MAZ) Leipziger Volkszeitung (LVZ)

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

501659101_003026