

## ÜBUNGEN GEGEN PANIK 3: WIE DU DIE PANIK SELBST HERSTELLST

### Kurzer Blick zurück

Hast du die vorangehenden Video angeguckt, die dazugehörigen Texte genau gelesen?  
Vergegenwärtige dir noch einmal:

- o die Grundregeln der Lippenbremsen-Atmung (LBA): Lippenspannung, Einatmen, Ausatmen ...,
- o Pausen, Entspannung, angenehme Varianten, deinen Rhythmus,
- o die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten im Liegen, Stehen, Gehen ...,
- o etwaige Probleme beim Üben und ...
- o die Aufforderung zum „Winterschlussverkauf“.
- o By the way: Dieses besonders wichtige Prinzip des *Alles-muss-raus!* wird übrigens sehr ausführlich in dem Video *Depression #3* unter dem Stichwort *Retroflexion* behandelt!

Nachdem du jetzt auch das 3. Video angeschaut hast, fasse ich hier die wesentlichen Informationen für dich zusammen:

### Was du über Panik schon gelernt hast

#### **Panik ist eine physiologische Reaktion.**

Panik ist in erster Linie reine Physiologie. Gedanken über bevorstehende Katastrophen wie Ohnmacht, Herzinfarkt, Verrücktwerden, Kontrollverlust etc. satteln sich sozusagen oben drauf und verstärken in aller Regel die Panikattacke.

Solche negativen Gedanken sind nicht die *Ursache* einer Panikattacke; sie sind ihre *Folge!* Die Tatsache, dass eine Panik ungefährlich ist, ändert nichts daran, dass sie sich wie eine hereinbrechende Katastrophe *anfühlt!* Jedes Panikerleben ist eine subjektiv existenzielle Bedrohung!

#### **Panik ist eine natürliche Reaktion.**

Unter bestimmten Bedingungen stellt dir dein Körper ungeheuer viel Energie zur Verfügung. Diese Energie ermöglicht dir, zu fliehen oder zu kämpfen. Allerdings rufst du diese Energie nicht ab, du „verbrauchst“ sie nicht, so dass sie in deinem Körper gefangen bleibt und dort ihr Unwesen treibt.

#### **Panik entsteht immer wieder neu: hier und jetzt, durch dich.**

Die Panikanfälle können unterschiedlich stark sein. Ihre Dauer kann erheblich variieren. Ihre Entstehungsgeschichten können völlig verschieden sein. Aber physiologisch gesehen, geschieht immer das selbe. Panik entsteht bei jedem einzelnen Mal von Neuem. Und jedes Mal wird sie von dir selbst produziert. Folglich gilt: Du kannst lernen, die Panik einfach *nicht* mehr zu produzieren!

#### **Panik entsteht durch falsches Atmen.**

Wie du bereits erfahren hast, gibt es ein soziales Atem-Tabu! Infolgedessen atmest du, atmen wir alle falsch. Dieses falsche Atmen ist für jedes Auftauchen einer Panik verantwortlich. Du selbst erzeugst die Panik durch falsches Atmen jedes Mal neu.

**Merke: Du selbst kannst die Panik durch richtiges Atmen selbst bewältigen!**

## Keine Angst vor Panik!

Egal wie schlimm sich deine Panik anfühlt:

- Du wirst nicht ersticken!
- Du kriegst keinen Herzinfarkt!
- Du wirst nicht die Kontrolle über dich verlieren, wirst nicht wie von Sinnen um dich schlagen, wirst nicht Amok laufen, wirst keinen anderen Menschen im Wahn töten!
- Aber es kann durchaus sein, dass ein starker Fluchtreflex dich panisch wegrennen lässt. Insofern kann die Unfallgefahr erhöht sein! Wenn bei dir diese Fluchtneigung bestehen sollte, lass dich bitte im Verkehr, an der Steilküste, beim Balancieren auf dem Drahtseil zwischen den Lübecker Domtürmen und in anderen kritischen Situationen von vertrauten Personen begleiten!
- Du wirst nicht verrückt! Du wirst nicht wahnsinnig! Du wirst keine Schizophrenie bekommen!
- All das wird nicht passieren!!
- Panik ist vielmehr völlig normal (was ja nicht heißt, dass sie nicht mit starkem Leid verbunden ist).

**Merke: Du wirst an einer Panik-Attacke nicht sterben!**

**Hinweis:** Natürlich gibt es auch Formen der Panik, die *nicht* durch falsches Atmen entstehen, sondern infolge einer akuten körperlichen oder psychischen Krise. Bspw können Herzinfarkte oder Lungenembolien Panikzustände auslösen, ebenso akute Psychosen, Entzugs-Delirien und vieles mehr. In diesen Fällen kann LBA die Panik gewiss nicht beseitigen, aber sie kann durchaus zur Beruhigung und Stabilisierung beitragen

## Die Physiologie der Panik - Was falsches Atmen im Körper bewirkt

### Ungleichgewicht von Sauerstoff und Kohlendioxid

Durch falsches Atmen sinkt der Kohlendioxid- (CO<sub>2</sub>-) Spiegel im Blut ab, weil du zu viel CO<sub>2</sub> ausatmest. Ja, du hast richtig gelesen: Dieses Absinken der CO<sub>2</sub>-Konzentration im Blut ist der *wahre Täter*. Wenn du zu wenig CO<sub>2</sub> hast, entsteht Panik. Das kann passieren durch ...

- *Hyperventilation*: schnelles, hektisches tiefes Ein- und Ausatmen,
- *Hecheln*: schnelles, relativ flaches Atmen, wie es ein heißgelaufener Hund macht oder eine werdende Mutter kurz vor der Austreibungsphase unter der Geburt,
- *Stöhn-Atmung*: erleichterndes seufzendes Ausatmen über längere Zeit,
- *Keuch-Atmung*: etwas stärker und lauter als die Stöhn-Atmung,
- *Stress-Atmung*: Einatmen gegen einen gefühlten Druck in/ auf der Brust, unvollständiges und dadurch zu häufiges Ausatmen. So entleert sich der „Blasebalg“ der Lunge nur halb,
- *Schon- bzw Schutz-Atmung*: ganz flaches Atmen, um so (vermeintlich) die Erregung im Schach zu halten,
- *Gähn-Atmung*: wenn man über längere Zeit immer gähnen muss.

### Freies Calcium im Blut wird gebunden

- Bestimmte Träger-Moleküle haben die Aufgabe, die verbrauchte Luft, sprich: das CO<sub>2</sub> im Blut zu den Lungen zu transportieren.
- Wenn nur wenig CO<sub>2</sub> vorhanden ist, bleiben diese Moleküle unbesetzt.
- An die freien Stellen koppelt sich jetzt Calcium, so dass die Anzahl der freien Calcium-Ionen im Blut abnimmt.

- Der Mangel an freien Calcium-Ionen bewirkt, dass der Organismus Energie bereitstellt, um kämpfen oder flüchten zu können. Dieser Zustand ist eine ...

### Alarmreaktion des Körpers:

- *Hormone:* Adrenalin, Noradrenalin und weitere Hormone werden ausgeschüttet.
- *Sympathikus:* Der Sympathikus, Teil des vegetativen Nervensystems, wird hochgefahren. Das bewirkt einen Abbau von Kohlenhydraten und deren Umwandlung in Energie. Diese Energie steht bereit zum ...
- *Fliehen oder Kämpfen:* Jetzt bist du in der Lage, vor dem Löwen zu fliehen oder gegen den Cyborg zu kämpfen. Dabei helfen dir die folgenden Veränderungen in deinem Körper:
- *Steigerung:* Die Muskelspannung nimmt zu, die Blutgefäße verengen sich, Atemfrequenz, Herzschlagrate und Blutdruck erhöhen sich. Deine Nerven schalten auf *Alarmstufe Rot*.
- *Aber wo ist der Löwe??* Es gibt Niemanden, gegen den du kämpfen oder vor dem du fliehen musst!? Was passiert jetzt mit der überschüssigen Energie??
- *Ein 100-m-Lauf* könnte helfen, die bereitgestellte Energie aufzubrechen. Aber das ist vermutlich das Letzte, was du jetzt tun möchtest. Also:
- *Deine Energie wird nicht verbraucht!* O<sub>2</sub> (Sauerstoff) wird *nicht* in CO<sub>2</sub> umgewandelt! Der CO<sub>2</sub>-Spiegel in deinem Blut sinkt, die oben beschriebenen Symptome treten auf.
- *Dein Kopf* kann aber nichts finden, worauf er diese massive körperliche Erregung zurückführen kann! Deshalb „entscheidet“ er sich für ...
- „HILFE!! PANIK!!“ ICH WILL HIER RAUS!! Er lässt dich mit den folgenden Symptomen alleine:

### Physiologische Symptome

Die oben beschriebene Zunahme der physiologischen Erregung ist keine Einbildung. All das passiert wirklich und fühlbar in deinem Körper. Nun beginnt durch abwechselnde Selbstbeobachtung und Erregungs-Steigerung ein Teufelskreis, die *Panikspirale*:

- *Fehlende rationale Erklärung:* Du weißt nicht, was los ist.
- *Enge in Brust:* Dieses Empfinden wird durch die unwillkürliche Anspannung der Brustmuskulatur und Verkrampfung der oberen Speiseröhre bewirkt. Das hat zur Folge:
- *Luftnot:* Du hast das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, und bekommst Angst zu ersticken. Das verstärkt die ...
- *Fehlathmung:* Das Gleichgewicht von O<sub>2</sub> und CO<sub>2</sub> verschiebt sich weiter, so dass die Kohlendioxid-Konzentration im Blut immer weiter abnimmt.
- *Das Zwerchfell* drückt sich hoch, das Gefühl der Brustenge nimmt zu.
- *Der Herzschlag* beschleunigt sich zum Herzrasen.
- *Die Panikspirale* zieht an.
- *Die Atemnot* steigert sich zur Erstickungs-Angst: Das Luftholen wird immer angestrengter, die Ausatmung immer unvollständiger, das Einatmen zunehmend panisch. Dadurch pumpst sich der Brustkorb immer weiter auf. Das Einatmen stößt an die physischen Grenzen von Rippen, Zwerchfell und Schultern und geht immer schwerer.
- *Hitzegefühle, Kribbeln, Taubheitsgefühle, Vibrieren, Schauer* verbreiten sich wellenförmig, wabernd, auf- oder absteigend im ganzen Körper oder in Körperteilen.
- *Die Verkrampfung der Hals- und Nacken-Muskeln* sowie die Verengung der Blutgefäße im Gehirn erzeugen dort einen *funktionalen* Sauerstoff-Mangel. Das kann zu folgenden Empfindungen führen:

- *Schwindel, Ohnmachtsgefühle, Unwirklichkeitsgefühle (erstarrtes Zeiterleben, Gefühle wie im Tunnel, wie im Kino, wie hinter Milchglas, wie auf Watte, wie mit Ohrstöpseln), Entfremdungsgefühle (Wer bin ich eigentlich? Gefühl, neben sich zu stehen), Konzentrations- und Denkblockade.* Alle diese Erscheinungen gehen auf tatsächliche physiologische Veränderungen zurück! Da ist nix *eingebildet*!
- *Tetanie:* Manchmal können die Muskelverkrampfungen so stark werden, dass sich Hände und Füße nach innen drehen (*Pfötchen-Stellung, Klauenfüße*), dass sich durch einen Lippenkrampf ein *Kussmund* bildet, dass das *Zwerchfell* krampft und dir zusätzlich die Luft abschnürt.
- *„Un-sympathische“ Symptome:* Wenn das sympathische Nervensystem die Regie übernimmt, wird sein Gegenspieler, der *Parasympathikus*, heruntergefahren, so dass Übelkeit, Sehstörungen, Durchfälle, Bauchkrämpfe hinzutreten können.
- *Hochschaukeln:* Alle diese Symptome verstärken sich gegenseitig, so dass sich Panik bis zur Todesangst hochschaukelt.

### Das Gemeine ist ...

... dass eine Löschung meist nicht spontan erfolgt. Das Erleben von Panik ist *existenziell und traumatisch*. Deshalb ist sie selbstverstärkend. Das bedeutet: Auch das Zulassen der Panik, die Exposition, die Konfrontationstherapie, das Aushalten, die Versicherung, die Panik verschwinde nach 20 Minuten von selbst: All dies mag die Selbstüberwindungskraft und die Selbstdisziplin fördern, aber leider verstärkt und chronifiziert es oft genug auch die Panikstörung – sowie die Angst vor der Panik!

Dieses sogenannte *Napalkov-Phänomen* (welches heutzutage viele Fachleute gar nicht mehr kennen!) besagt: Wenn eine Panik mit starken physiologischen Symptomen einhergeht (also immer), erhöht jedes Neuauftreten die Wahrscheinlichkeit einer Panikreaktion. Mit anderen Worten: Jedes Erleben von Panik ist eine Neukonditionierung bzw eine Re-Traumatisierung!

Das führt uns zu der Schlussfolgerung, dass die verhaltenstherapeutische Exposition (Konfrontation) mit großer Vorsicht anzuwenden ist!

**Merke: Bei der Behandlung einer Panikstörung ist nicht jedes Vermeidungsverhalten *schlecht* und nicht jede Konfrontation/ Exposition *gut*!**

### Aber das Gute daran ist ...

... dass du lernen kannst, die Panik zu bewältigen. Du musst nur ein bisschen (na ja, eher ziemlich viel): Üben! Üben! Üben!

**Merke: LBA ist zwar total simpel, muss aber dennoch sehr gut eingeübt werden!**

Verliere nicht den Mut! Ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg in ein panikfreies Leben!