Was bei plötzlicher Angst hilft

05.11.2017

Panikattacken
Gerade hatte man noch alles im Griff. Und mit einem Mal bricht Panik und Angst über einen herein. Beklemmungen, Herzrasen, Schweissausbrüche, Todesängste... Wir haben Tipps, was in solchen Situationen helfen kann.

Statistisch gesehen sind Angst- oder Panikattacken leider nichts Seltenes. Demnach hatten 60 Prozent aller Frauen schon mal eine Angststörung. Aber auch Männer und selbst Kinder sind betroffen.

Häufig kommen die Panikattacken wie aus dem Nichts. Der Körper reagiert wie bei grösster Gefahr, obwohl alles in Ordnung ist. Man scheint diesen Gefühlen hilflos ausgesetzt. Typische Symptome sind: Atemnot, Herzrasen, Schmerzen oder Druck in der Brust, Enge oder Kloss im Hals, Kurzatmigkeit, Zittern, Schwitzen, Schwindel, Übelkeit, die Angst, verrückt zu werden, in

Ohnmacht zu fallen oder einen Herzinfarkt zu bekommen.

Begleitet werden Angstattacken oft von grosser Scham. Viele Opfer sehen ihre Angst als eine blamable Schwäche und trauen sich nicht darüber zu reden. «Ich bin Anwältin, das darf niemand wissen…», «Ich bin doch gläubiger Christ, so etwas darf mir doch nicht passieren…»

Ursachen für Angststörungen

Angst und Panikattacken können unterschiedliche Ursachen haben. Zum Beispiel Stresssituationen, persönliche Krisen, Erschöpfung, angeborene Schwächung des Nervensystems, Perfektionismus, fehlende Fähigkeit, Ärger auszudrücken oder Grenzen zu setzen, körperliche Erkrankung oder bestimmte Medikamente.

Wenn Sie betroffen sind, sollten Sie unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Zudem können folgende Tipps helfen:

Sich der Angst stellen

Die erste Reaktion auf Angst ist oft: Nichts wie weg. Doch leider verstärken sich Panikattacken durch Flucht. Besser ist es, sich der Angst bewusst zu stellen und sie auszuhalten.

Dabei kann bewusstes Atmen helfen. Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie Ihre Hand auf den Bauch. Atmen sie langsam ein und zählen Sie dabei bis drei. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch nach aussen wölbt. Halten Sie kurz den Atmen. Dann atmen Sie aus und zählen dabei bis vier. Versuchen Sie beim Ein- und Ausatmen immer langsamer zu werden, bis Sie es schaffen, sechs Sekunden lang einzuatmen. Konzentrieren sich sich auf ihren Atem. Machen Sie sich dabei bewusst, dass die Angst wieder vergehen wird. Meistens dauert eine Attacke ungefähr zehn Minuten, dann weicht die Angst.

Bewusst an der Wahrheit festhalten

Wenn Panik aufsteigt, dann halten Sie sich die Realität vor Augen. Das können ganz einfache Gedanken sein, wie: Ich bin nicht in Gefahr. Ich werde nicht sterben. Ich bin sicher. Gott ist

bei mir. Es wird wieder aufhören. Ich gehe durch schwere Minuten, aber ich werde es schaffen… Machen Sie sich bewusst, dass Ihre schlimmsten Befürchtungen wahrscheinlich nicht eintreffen werden.

Es hilft auch, laut einen Bibelvers auszusprechen und an der Wahrheit festzuhalten, dass Gott Sie bedingungslos liebt und immer da ist, auch im finsteren Tal. Diese Stellen können Mut machen:

> *«Selbst wenn ich durch ein finsteres Tal gehen muss, wo Todesschatten mich umgeben, fürchte ich mich vor keinem Unglück, denn du, Herr, bist bei mir! Dein Stock und dein Hirtenstab geben mir Trost.» Psalm 23, Vers 4*

> *«Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir; hab keine Angst ich bin dein Gott! Ich mache dich stark, ich helfe dir, mit meiner siegreichen Hand schütze ich dich.» Jesaja, Kapitel 41, Vers 10*

> *«Es ist mein Friede, den ich euch gebe; ein Frieden den sonst keiner geben kann. Seid deshalb ohne Sorge und Furcht!» Johannes, Kapitel 14, Vers 27*

> *«Seid mutig und stark und lasst euch nicht einschüchtern! Der Herr euer Gott geht mit euch. Er hält immer zu euch und lässt euch nie im Stich!» 5. Mose, Kapitel 31, Vers 6*

> *«In Frieden kann ich mich nun hinlegen und schlafen. Denn du, Herr, gibst mir einen Ort, an dem ich unbehelligt und sicher wohnen kann.» Psalm 4, Vers 8*

Sie sind nie allein!

Sie können Ihre Situation vielleicht nicht ändern. Aber Sie entscheiden, was Sie während einer Angstattacke denken. Welche Gedanken steigern die Angst und welche bauen sie ab? Lassen Sie sich Ihren Frieden nicht von Angst oder Panik rauben. Üben Sie, Ihre Gedanken auf die Wahrheit und auf das Gute zu richten. Und in all dem vergessen Sie nie: Sie sind unendlich wertvoll. Sie dürfen schwach sein. Und: Sie sind nie allein, denn Gott steht Ihnen bei.

Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Livenet
http://www.livenet.ch/themen/leben/ratgeber/318718-was_bei_ploetzlicher_angst_hilft.html

Artikel als PDF / Drucken