

Notfalls-Tipps bei Paniksymptomen

1.) TIEF DURCHATMEN:

Sobald Sie spüren, dass eine Panikwelle Sie erfasst, beginnen Sie sofort **absichtlich tief und regelmäßig zu atmen!** (In der Kampf-Flucht-Reaktion beginnt der Körper unwillkürlich zu hecheln bzw. "es stockt einem der Atem".) Nach spätestens einer Minute tiefen Atmens beginnt der Körper ruhiger zu werden.

2.) BUTTERFLY-HUG:

Ein alter Trick aus der Trauma-Therapie ist der "Butterfly-Hug": Legen Sie die Hände überkreuz auf die Oberarme und "tappen" Sie relativ schnell mal links, mal rechts. Synchronisieren Sie das "Tappen" mit Ihrer tiefen Atmung. So werden die linke und rechte Gehirnhälfte wieder miteinander in Verbindung gebracht bzw. gehalten.

3.) WELLEN-MANTRA:

Alles, was anflutet, flutet auch wieder ab! Folgendes "Mantra" kann helfen, die Panik wie eine Welle zu betrachten, die auch wieder abflacht:

"Und auch das... (einatmen!)..... geht vorbei (ausatmen....)!"

Wiederholen Sie diese "Mini-Meditation" ca. 20 x.

4.) DUFT-REIZ:

Manche Menschen reagieren sehr positiv auf Geruchs-Reize. In der Aroma-Pflege (eine bestimmte Fortbildung auf psychiatrischen Stationen) haben sich ein paar Düfte (zB Lavendel, Melisse, Muskatellersalbei, Geranium, römische Kamille, Ylang-Ylang, Bergamotte, Orange, Mandarine, Angelikawurzel) als sehr nützlich gegen Angst erwiesen. Einfach ein paar Tropfen auf die Handflächen verreiben und tief einatmen.

<https://www.aromainfo.at/aromapflege/>

<http://www.aetherische-oele.net/rezepte/angstzustaende.html>

5.) BERÜHRUNG:

Die ultimative Beruhigung ist Körperkontakt zu vertrauten Menschen. Eine kurze, liebevolle Berührung, ein Über-den-Rücken-Streicheln, Handhalten, etc. setzt sofort Beruhigung-Hormone wie Oxytocin, Endorphin, etc. frei. (Selbstverständlich in Einklang mit den derzeitigen Hygiene-Vorschriften!) Interessant ist, dass auch Eigenberührung helfen kann, das System zu beruhigen: streicheln Sie sich einfach selber, schenken Sie sich die Art von Berührung, die Ihnen gerade guttut.

6.) BEISTAND:

Kommunizieren Sie mit Personen Ihres Vertrauens. Niemand muss extra ausgebildet sein, um einem panischen Menschen beizustehen. Ein paar liebevolle und einfühlsame Sätze wie "Ich kann Deine Angst verstehen!" oder "Ich bin da!" oder "Du bist jetzt nicht allein!" reichen völlig aus. Wichtig: Reden Sie die Angst nicht klein ("Aber geh!", "Kann doch eh nix passieren!" etc.).

7.) ZU GUTER LETZT:

So komisch es klingt, aber wir gewöhnen uns auch relativ bald an Ausnahmezustände. Unser Angstsystem ist nicht gut in Statistik, wir akzeptieren bereits bekannte Gefahren viel besser, als unbekannte. Je mehr wir etwas als selbstverständliches Risiko einstufen, desto entspannter gehen wir damit um (Schließlich gibt es auch keine Zigarettenphobien oder Panik vor gesättigten Fettsäuren, obwohl daran jährlich am meisten Menschen sterben.)