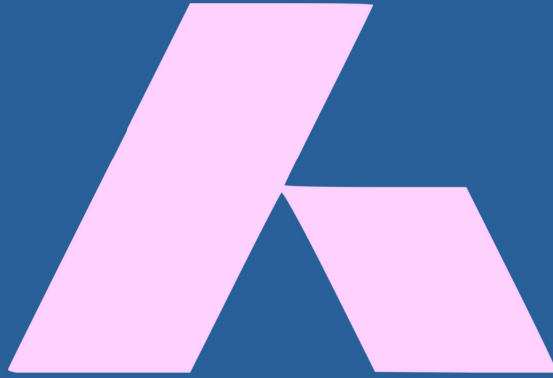




Erste Hilfe bei Panik und Angst

Health Care Akademie

Trauma verstehen – Bindung heilen
Menschen sicher begleiten. (C)

Erste Hilfe bei Panikattacken

Ein kurzer Leitfaden für akute Momente

Was passiert bei einer Panikattacke?

Eine Panikattacke ist eine sehr intensive Stressreaktion des Körpers. Dabei wird das sogenannte Kampf-oder-Flucht-System aktiviert – ein uraltes Schutzprogramm, das uns eigentlich vor Gefahren bewahren soll. Der Körper schüttet Stresshormone aus, der Puls steigt, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an.

Das Problem: Bei einer Panikattacke geschieht diese Reaktion ohne echte äußere Gefahr. Der Körper interpretiert eine Situation, einen Gedanken oder ein Gefühl als bedrohlich und löst Alarm aus – auch wenn objektiv nichts Schlimmes passiert.

„Was, wenn ich gleich die Kontrolle verliere?“

Vielleicht kennst du diesen Moment:

Dein Herz beginnt plötzlich schneller zu schlagen.

Deine Hände werden feucht, dein Brustkorb fühlt sich eng an.

Deine Gedanken rasen.

„Was ist los mit mir?“

„Was, wenn ich gleich ohnmächtig werde?“

„Was, wenn ich verrückt werde oder sterbe?“

In solchen Momenten fühlt es sich oft nicht wie „nur Angst“ an. Es fühlt sich an wie eine echte Bedrohung. So, als würde etwas ganz Schlimmes passieren.

Doch was in deinem Körper passiert, ist eigentlich ein uraltes Schutzprogramm.

Die Psychologie hinter einer Panikattacke

Unser Nervensystem ist darauf ausgelegt, uns zu schützen. Wenn es Gefahr wahrnimmt, aktiviert es den **Kampf-oder-Flucht-Modus**. Der Körper schüttet Stresshormone aus, der Puls steigt, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an.

Früher war das überlebenswichtig: Wenn ein Raubtier vor dir stand, musstest du innerhalb von Sekunden reagieren können.

Heute wird dieses System manchmal durch **Gedanken, Stress, innere Anspannung oder bestimmte Situationen** ausgelöst – auch wenn objektiv keine Gefahr besteht.

Der Körper schlägt Alarm, obwohl du eigentlich sicher bist.

Das Ergebnis: eine Panikattacke.

So intensiv sie sich auch anfühlt:

Eine Panikattacke ist nicht gefährlich.

Sie ist eine vorübergehende Stressreaktion deines Körpers – und sie geht wieder vorbei.

Typische Symptome können sein:

- Herzrasen
- Schwindel oder Benommenheit
- Atemnot oder Engegefühl in der Brust
- Zittern oder Schwitzen
- Das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren
- Angst zu sterben oder ohnmächtig zu werden

So beängstigend sich das anfühlt: Eine Panikattacke ist nicht gefährlich. Sie ist eine vorübergehende Stressreaktion des Körpers und klingt von selbst wieder ab.

Erste Hilfe bei einer Panikattacke

1. Erkenne, was gerade passiert

Sag dir innerlich:

„Das ist eine Panikattacke. Mein Körper ist im Alarmmodus. Das geht wieder vorbei.“

Allein diese Einordnung kann helfen, den Angstkreislauf zu unterbrechen.

2. Atmung bewusst verlangsamen

Atme ruhig durch die Nase ein (4 Sekunden),

halte den Atem kurz,
und atme langsam durch den Mund aus (6 Sekunden).

Wiederhole das für einige Minuten. Die längere Ausatmung signalisiert deinem Nervensystem, dass keine akute Gefahr besteht.

3. Dich im Hier und Jetzt verankern

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung.

Zum Beispiel mit der 5-4-3-2-1-Methode:

- 5 Dinge, die du sehen kannst
- 4 Dinge, die du fühlen kannst
- 3 Dinge, die du hören kannst
- 2 Dinge, die du riechen kannst
- 1 Sache, die du schmecken kannst

Das hilft deinem Gehirn, wieder in die Gegenwart zurückzufinden.

4. Einen Kältereiz nutzen

Halte deine Hände unter kaltes Wasser,
lege ein kühles Tuch in den Nacken
oder spritze dir etwas Wasser ins Gesicht.

Kälte kann das Nervensystem beruhigen und die Stressreaktion dämpfen.

5. Sanfte Bewegung

Gehe langsam im Raum auf und ab,
rolle deine Schultern
oder strecke dich bewusst.

Langsame, kontrollierte Bewegung signalisiert deinem Körper Sicherheit.

Nach der Panikattacke

- Trinke ein Glas Wasser.
- Setze oder lege dich an einen ruhigen Ort.
- Sprich, wenn möglich, mit einer vertrauten Person.

- Sei freundlich zu dir selbst – dein Körper hat gerade viel geleistet.

Wenn Panikattacken häufiger auftreten oder deinen Alltag stark beeinflussen, kann es sehr hilfreich sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Wichtig:

Du bist mit diesen Gefühlen nicht allein. Panikattacken sind sehr belastend, aber gut behandelbar. Mit den richtigen Strategien und Unterstützung kann es deutlich besser werden.

