

# Keine Panik vor der Panik!

## ... doch nach der Therapie geht's weiter

VON CHRISTIAN JOST

ALS PSYCHIATER hat man es nicht so leicht im Umgang mit den sogenannten Angststörungen und ihren speziellen Ausprägungen wie etwa der Panikstörung, denn die Psychiatrie ist eine heuristische Wissenschaft. Also eine Kunst, mit begrenztem Wissen und wenig Zeit dennoch zu wahrscheinlichen Aussagen oder praktikablen Lösungen zu kommen (so zitiert Wikipedia Gigerenzer et al. 1999 im Artikel „Heuristik“). Gerade deswegen ist es mir ein Anliegen, ein wenig zur Aufklärung zum Thema des Heftes beizutragen, damit unsere „Patienten“ von sich aus mehr für ihre seelische Gesundheit tun können.

Die Panikattacke ist eine spezielle Form der Angst. Sie ist die Zuspitzung eines akuten Angstzustandes, allerdings ohne erkennbare Ursache. Wenn ein Löwe vor uns steht, macht es totalen Sinn, dass es zu einer Reaktion des Körpers kommt: die Pupillen stellen sich weit, wir sehen etwas unscharf, haben dafür mehr im Blickfeld, die Blutgefäße erweitern sich und die Muskulatur wird durchströmt, wir können also loslaufen oder auf einen Baum klettern und wenn wir uns dabei etwas verletzen, merken wir das nicht, weil soviel Adrenalin durch uns gepumpt wird, dass wir nicht zucken und uns nicht mit einem Kratzer aufhalten... Solche Körperfunktionen sichern das Überleben, aber im Kaufhaus sind sie weniger sinnvoll. Und dennoch haben viele Menschen eine Panikstörung, sie ist eine der häufigsten psychiatrischen Erkrankungen. Vor wel-

chem Löwen also haben all diese Menschen Angst?

### VERHALTENSTHERAPIE – DER GÄNGIGE WEG

Da gibt es natürlich viele tolle Erklärungen. Neurobiologisch kann man irgendwelche Netzwerkmodelle erstellen, kann genetische Einflüsse aufdecken und tiefenpsychologisch kann man eine archaische Reaktion erkennen, welche sich re-aktualisiert durch Schlüsselmomente, die nun im Leben des Menschen immer wieder angetriggert werden und vieles mehr. Diese Betrachtungen sind in gängigen Lehrbüchern und diversen Artikeln zum Thema überall nachzulesen. Doch spielen die genauen Mecha-

” Die „Blüte“ Panik lässt sich leicht abknipsen, aber der Same der Pflanze Angst wird tief in unserem Inneren genährt.

nismen, warum es uns in unpassenden Momenten den Boden unter den Füßen wegreißt, keine Rolle, weil der Samen für die Pflanze der Angst tief in unserem Boden genährt wird.

Auch die „Blüte“ Panik lässt sich einfach abknipsen. So ist die Psychotherapie der Panik eine relativ strukturierte und gut durchführbare Sache. Mit nur ein-

paar verhaltenstherapeutischen Sitzungen kann man lernen, dass die gefühlte körperliche Reaktion eine zum Körper gehörende Reaktion ist, die nicht das Leben beendet (auch wenn es sich so anfühlen mag). Kniebeugen, Treppensteigen oder andere Übungen lassen ebenso den Puls in die Höhe gehen, den Atem schneller werden. Und so macht der Therapeut mit dem Panikpatienten genau solche Dinge, macht diese Körperreaktion in einer anderen Atmosphäre erlebbar – und mehr und mehr findet der Betroffene in seine Selbstständigkeit zurück. Nach etwa acht bis zehn Sitzungen Richtlinienpsychotherapie hat der Angstpatient wieder selbst die Hosen an und nicht mehr die Angst. Die genaue Durchführung ist selbstverständlich etwas komplexer, allerdings benötigt es tatsächlich nicht sehr lange Therapie. Die Wirksamkeit von Verhaltenstherapie gerade bei dieser „Störung“ ist hinlänglich belegt.

### ANGST ALS AUSDRUCK VON MANGEL

So weit, so gut. Nun könnte man ja sagen, alles sei in bester Ordnung. Aber der liebe Gott lässt sich nicht austricksen. Will sagen, dass die pathologische Reaktion auf einen angstauslösenden Reiz zwar mit der Zeit weniger wird, aber der Grund, warum wir Angst in solch übersteigertem Maße erleben, bleibt bestehen. Denn wir haben alle mehr oder weniger Angst. Angst zu wenig zu essen zu haben, Angst nicht genug Schlaf zu bekommen, Angst nicht geliebt zu werden, Angst zu sterben, Angst vor Leid im allgemeinen usw. Das ist nun einmal so. Wenn wir den Ausdruck einer „komi-

schen“ Angstreaktion – wie eine Panik-attacke – mit unserem Hirn herunter regulieren oder im schlimmeren Fall sogar ein Medikament dagegen einnehmen und dann einfach weitermachen, entsteht daraus ein viel größeres Problem. Gemäß dem Leitgedanken: „Alles wächst, was genährt wird“, nähren wir mit der Idee, die Angst manipulieren zu können, die nächste Idee, diese auch kontrollieren zu müssen. Auf diese Weise fördern wir den Glauben, dass Angst wohl überall zu befürchten ist.

Zwar ist Angst eine „normales“ Gefühl und Angstreaktionen wie eine Panik-attacke „nur“ eine übersteigerte körperliche Reaktion, die man leicht wegtherapieren kann, doch fußt Angst im allgemeinen auf einem Weltbild von mangelhaftem Vertrauen, mangelhafter Gesundheit, mangelhafter Liebe usw. – schlussendlich fußt Angst auf einem Weltbild des Mangels. Wir haben zu wenig Nahrung, Schlaf, Sexualität, Gesundheit usw. „Glücklicherweise“ bietet die moderne Welt genügend Sicherheitsanker und Manipulationsfaktoren gegen Angst. Seien es Kameras auf U-Bahn-Stationen, angeblich genaue Angaben auf Lebensmittelpackungen, oder das „richtige“ Medikament, die „richtige“ Art sich zu bewegen, zu ernähren, zu denken oder was auch immer. Zu viele Antworten auf nur eine Frage: Warum habe ich Angst? Zu viele Antworten, die den Glauben an Mangel nähren. Dadurch glauben viele Menschen an das Konzept „mehr Sicherheit – weniger Angst.“ Ein trauriger Trugschluss, der viel zum Leid der Welt beiträgt. Aber das ist ein anderes Thema ...

### WO LIEBE WÄCHST, VERHUNGERT ANGST

Nach der Therapie, mit nun weniger starker Angstreaktion oder reduzierter Panikstörung haben wir mehr Freiheitsgrade zur Verfügung. Das ist gut so, aber dann fängt die eigentliche Arbeit an: Ob durch Therapie, durch Meditation, durch Glauben oder Leben von Liebe – wir sollten uns auf die Reise machen zu entdecken, dass wir ganz sind, genug sind, richtig und sowieso echt sind. Realität ist relativ und wird bestimmt von unserer Welt-An-Schauung. So wie wir in die Welt schauen, die Dinge interpretieren, so bestimmen wir unsere Realität. Daher

möchte ich uns ermutigen uns zu öffnen für das Nähren von Fülle, Liebe und Harmonie. Klingt esoterisch, spirituell, abgedroschen und ist nicht durchführbar bei all dem Mist in dieser Welt?

Doch, und zwar ganz einfach: Gnade, Güte, Bereitschaft, Mitgefühl, weniger Verbrauch und mehr Ernähren von dem, was uns alle eint. So wächst Liebe und verhungert Angst. Dies hat jeder Einzelne in der Hand. Dass die Welt uns vom Gegenteil überzeugen will und uns dadurch verbraucht, heißt nicht, dass es richtig ist, sich konsumieren zu lassen und sich im Hamsterrad im Ringen um Sicherheit und vermeintlicher Richtigkeit mitzudrehen. Jedes bisschen Ausstieg daraus, jeder Tag gelebter Harmonie oder zumindest Bereitschaft dazu nährt Freiheit, Liebe und Fülle. Eine einfache Rechnung, denn jeder Tag im Rausch der Nachrichten, von RTL, der Jagd nach Orgasmen und kritiklosem Einverleiben von Geschmacksverstärkern und Haften an den Botschaften der Werbung, der Pharma- und Sicherheitsindustrie oder dem Abwerten des Gegenübers nährt den Glauben an „zu wenig“ und den Glauben an „genug“ zu benötigen. Ein zutiefst dia-bolisches (dia: auseinander, ballein: werfen) Gedankengut von Zuviel versus Zuwenig. Eine solche „Teufelei“ macht Angst, solange man nicht aussteigen kann.

Wenn die Panik also weniger geworden ist, sollten wir uns diesen Dingen widmen, damit der Trend nicht weiter geht. Das ist die eigentliche Arbeit im Zusammenhang mit Angst und will angegangen werden. Die genannte Dynamik ist der Grund, warum Angsterkrankungen und andere skurrile Phänomene wie „postkoitale Depression“ oder „Internet-Spiel- und Kaufsucht“ wie auch viele andere zunehmen, ja sogar unsere Diagnosemanuale dahingehend „angepasst“ werden müssen (siehe der bald herauskommende ICD-11).

An alle Ängstlichen also die Botschaft: Gehen Sie weiter! Angst darf sein, damit kann man leben und nur weil wir Angst haben, sollten wir nicht vernachlässigen, was wir eigentlich sind: „...ein Lichtstrahl, unteilbar (individuell) wie die anderen Strahlen auch, aber von gleichem Ursprung (der gleichen Sonne) und Teil des Lichtes.“



## DER AUTOR

### DR. CHRISTIAN JOST

ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Leitender Oberarzt der Fachklinik Marienborn in Zülpich (Eifel). Er hält auch Seminare und Workshops für angehende Psychotherapeuten und Ärzte sowie für Laien.

Sein Buch „Therapie - Fenster zur Freiheit?“ erschien 2017 im Sorriso Verlag.

