

Das Leben kann nur rückwärts verstanden, muss aber vorwärts gelebt werden. - SÖREN KIERKEGAARD

Panikattacken - Angriff aus heiterem Himmel? (S. 61)

Oft werde ich gefragt, warum Panikattacken so gemein und hinterhältig sein können. Während viele Ängste in bestimmten Situationen (beim Essen, beim Sprechen vor vielen Leuten, beim Schlangestehen) oder an bestimmten Örtlichkeiten (im Auto, auf Brücken, in Aufzügen) auftreten, ist der Grund bei Panikattacken meist nicht erkennbar. Häufig aus heiterem Himmel - im buchstäblichen Sinne der Redewendung -, bei einem angenehmen Treffen und in anderen schönen Situationen, überfällt die Panikattacke ihr Opfer und stürzt es in Ratlosigkeit, Deprimiertsein oder gar Wut: 'So ein Mist, ich befinde mich doch in einer angenehmen Atmosphäre, wieso gerade jetzt?!'

Ich kann dazu keine wissenschaftlich fundierte Erklärung geben und noch weniger eine pauschale Lösung anbieten. Mir fällt nur auf, wie häufig solche Attacken gerade im Ruhezustand auftreten (bei angenehmen Terminen, im Urlaub, im Zusammensein mit Freunden). Möglicherweise kreist in diesen Momenten weniger Adrenalin im Blutkreislauf oder ich bin mir meines angehäuften Stresses (Sorgen, Ängste, Ärger, Befürchtungen) nicht bewusst. Vielleicht bin ich auch im Zustand der Entspannung nicht mehr so beherrscht wie im Alltag.

Es mag bezeichnend sein, dass nach meiner Erfahrung diejenigen, die von sich behaupten, keinen Stress zu haben, oft am meisten belastet sind. Das könnte unterschiedliche Gründe haben: 1. Ich bin mir meiner Überlastung wirklich nicht bewusst, 2. Ich verdränge aktiv und täusche mich selbst, mache mir auf jeder Linie etwas vor.

Folge ich der Erkenntnis "Ängst entsteht aus Angst auslösenden Gedanken", lohnt sich eine weitere Betrachtung. Ich bestimme letztlich, was ich denke, und bestimme damit auch (meist unbewusst), was ich fühle.

Wenn ich nun all diese Gedanken auf ein Konto einzahlen könnte, so stünden positive Gedanken (Lachen, Freude, Erfolge, Zufriedenheit, gute Erfahrungen) im Haben und negative Gedanken (Sorgen, Nöte, Ärger, Verzweiflung, Mutlosigkeit) im Soll. Gewinnen nun die negativen Gedanken *dauerhaft* die Überhand, geht das Konto in die Miesen. Die Miene des Bankangestellten - anfangs noch sehr freundlich - verfinstert sich immer mehr. Schließlich gewinnt das Soll immer mehr an Bedeutung. Wechseln wir das Bild: Ein Vulkan mit ungeheurem Druck entsteht. Ich kann den Druck eine gewisse Zeit lang im Zaum halten, doch irgendwann explodiert er, will ins Freie... Dieser Prozess kann sich langsam und schleichend vollziehen, ohne dass ich die Veränderung rechtzeitig bemerke. Dann ist es natürlich kein

Wunder, wenn die Panikattacke aus heiterem Himmel"kommt - und keineswegs "hinterhältig".

Ich neige dazu, meine Misstimmungen kontrolliert (im Sinne von "nichts anbrennen lassen") explodieren zu lassen. Vulkane beruhigen sich wieder mit der Zeit. Werden sie stets unter Strom gehalten, gehen sie früher oder später mit größerer Wucht und Zerstörungskraft hoch. Was ich verdränge, drängt. Mag sein: vielleicht ist dies der Augenblick, in dem ich beim Chef im Zimmer den Schreibtisch umwerfe, anstatt vorher schon mal ein Gespräch mit ihm zu suchen und mich zu wehren.

Oder wäre es gar besser, überhaupt keinen Druck zuzulassen? Überleg mal mit...

Womöglich folgt deine nächste Frage prompt: *'Soll ich denn jetzt nur noch positiv denken?'*

Die Antwort lautet 'Jein' - *ausgewogen denken* würde mir als Formulierung besser gefallen. Nach dem universellen Prinzip der Polarität gibt es nicht nur Gutes und Positives. Die Gegenpole Böses oder Negatives sind allseits präsent.

Das Leben besteht, ganz realistisch betrachtet, aus Dingen, die uns weniger gefallen, hat aber glücklicherweise auch schöne Momente für uns parat.

Wenn ich durch einen Park spaziere, kann ich dort schön angelegte Beete, blühende Blumen, imposante alte Bäume sehen. Aber auch Cola-Dosen, Zigarettenkippen und Fast-Food-Tüten. Ich entscheide nun, was ich wahrnehme - sinnvollerweise beides. Mit einem schelmischen Grinsen auf dem Gesicht beantworte ich deine Frage so: "Nein, aber ein bisschen rosarot darf's schon sein!"

Text: Roland Rosinus
Angst ist mehr als ein Gefühl
Was meine Angst mich lehren will...
<http://www.rolandrosinus.de/order.html>

ISBN 3-8334-4184-4

Preis: 14,80 Euro