

Wie reagiert man als Außenstehender am besten auf eine Panikattacke?

Jeder Vierte hat in seinem Leben mindestens eine Panikattacke. Die psychiatrischen Pflegerinnen Mariela Gruber und Sara Cavaleiro erklären, wie man Menschen aus der Angst helfen kann

Protokoll: Liz Mikos

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, was eine Panikattacke ist. Es handelt sich um einen extremen Angstzustand, der plötzlich auftritt und den man sich im ersten Moment nicht erklären kann. Panikattacken sind punktuell und müssen nicht zwangsläufig wiederkehren. Sie kommen meist ohne Vorwarnung, überrollen den Betroffenen und klingen dann wieder ab. Der Auslöser bleibt den meisten Betroffenen oft ein Rätsel, da im Körper etwas Unterbewusstes passiert. Erst in Therapien werden die wahren Ursachen ergründet und aufgearbeitet.

Wenn ich große Angst vor Spinnen habe, eine sehe und dann eine Panikattacke bekomme, dann weiß ich, dass die Spinne der Auslöser war. Aber die meisten Fälle lassen sich nicht so einfach auf einen einzelnen Faktor zurückführen. Es kann passieren, dass jemand zu Hause am Kochen ist und plötzlich von dieser extremen Angst überwältigt wird.

Die Betroffenen behaupten hinterher oft, dass eigentlich alles in Ordnung sei. Die Panikattacke ist jedoch ein Warnsignal des Körpers: Hier muss noch etwas verarbeitet werden. Das können Ereignisse aus der Kindheit oder Jugend sein. Erlebnisse, die

Die Krankenschwestern Sara Cavaleiro (38, l.) und Mariela Gruber (46) sind glücklich, heute sagen zu können, dass Panikattacken therapier- und heilbar sind.

Fotos: Gerry Huberty



Zu den Personen

Mariela Gruber (46) und Sara Cavaleiro (38) arbeiten beide als psychiatrische Krankenschwestern im Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM). Sie üben ihren Beruf seit 23 beziehungsweise 15 Jahren mit Leidenschaft aus und schulen auch das Personal ihres Krankenhauses in Erster Hilfe für psychische Gesundheit.

Diese Kurse werden seit 2020 von der „Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale Asbl“ in Luxemburg organisiert. Sie wurden im Jahr 2000 in Australien von zwei Experten für psychische Gesundheit entwickelt und eingeführt. Seitdem haben 26 Länder das Training übernommen. Weltweit wurden bislang mehr als vier Millionen Menschen ausgebildet. Die Kurse werden auch in Luxemburg für Privatpersonen und Unternehmen angeboten.



Anlaufstelle für psychiatrische Notfälle ist das Centre Hospitalier Emile Mayrisch in Esch/Alzette.

gen. „Ich sehe, dass es dir nicht gut geht. Was kann ich für dich tun? Gibt es etwas, das dir jetzt helfen könnte?“, sind Beispiele dafür. Die Menschen sind oft wie in dieser Panik gefangen, aber sie können sprechen, und solche Fragen können helfen, sie in den Augenblick zurückzuholen.

Die goldene Regel lautet also: Auf keinen Fall selbst in Panik geraten. Eine Panikattacke sieht für Außenstehende schlimm aus, ist aber ungefährlich und geht vorbei. Man sollte auch nichts erzwingen. Wir haben schon Situationen erlebt, in denen Betroffene ein Glas Wasser in die Hand gedrückt wurde und sie aufgefordert wurden, es zu trinken. Das setzt die Person nur stärker unter Druck. Am elegantesten ist es zu fragen: „Möchtest du ein Glas Wasser?“

Die Panikattacke ist ein Warnsignal des Körpers.

Mariela Gruber, psychiatrische Krankenschwester im CHEM

Wenn die Panikattacke eine Person im öffentlichen Raum überkommt, sollte man versuchen, entweder andere Personen auf Abstand zu halten oder die betroffene Person an einen ruhigen Ort zu bringen, um zusätzliche Stressfaktoren zu vermeiden.

Unsere wesentliche Botschaft lautet: Die Angst geht vorbei. Wenn jemand bereit ist, Hilfe anzunehmen, geht es ihm in der Regel schnell besser. Die Medizin hat in diesem Bereich bemerkenswerte Fortschritte gemacht. Wir haben in Luxemburg Zugang zur besten Medizin und die Medikamente, die heute in solchen Fällen verschrieben werden, haben kaum noch Nebenwirkungen. Außerdem gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten, die heute zu einem großen Teil von der Krankenkasse übernommen werden. Panikattacken sind therapier- und heilbar. ■

Sind Sie von Panikattacken betroffen?

Das Centre de Crise im Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM) in Esch/Alzette ist rund um die Uhr für psychiatrische Notfälle geöffnet. Sie erreichen die Abteilung unter der Telefonnummer +352 57 11 24 500.

verdrängt wurden, aber im Unterbewusstsein noch sehr präsent sind. Man kann die Panikattacke sozusagen als einen Weckruf des Körpers verstehen, der einem sagt: „An diesem Problem müssen wir jetzt arbeiten.“

Man muss dazu betonen, dass es jeden treffen kann. Nach offiziellen Zahlen erleidet jeder Vierte mindestens einmal in seinem Leben eine Panikattacke.

Viele erwachsene Patienten haben in diesen Momenten Todesangst, weil sie Herzrasen bekommen, das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden oder gar zu ersticken. Auch Brustschmerzen sind ein klassisches Symptom, weshalb Betroffene oft glauben, einen Herzinfarkt zu erleiden. Leider sind die Symptome tatsächlich sehr ähnlich.

Beim geringsten Zweifel, dass es sich um etwas Somatisches wie einen Herzinfarkt handeln könnte, sollte man also nicht zögern, den Notruf 112 zu wählen.

Wir stellen aber auch fest, dass immer mehr Kinder und Jugendliche mit Ängsten zu kämpfen haben. Oft haben Kinder aber nicht die klassische Panikattacke, sondern klagen eher über Bauch- oder Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden oder wollen nicht zur Schule gehen. Sie können auch Verhaltensauffälligkeiten zeigen, wenn sie Angst haben. Auch diese Warnzeichen sollten ernst genommen werden.

Im „Centre de Crise“ begegnen wir häufig Patienten, die zunächst mit körperlichen Symptomen in die Notaufnahme kommen. Sie klagen über Kopf-, Rücken-, Magen- oder Herzschmerzen, werden untersucht und mit Medikamenten zur Linderung der Symptome nach Hause geschickt. Eine Woche später kommt die Person wieder in die Notaufnahme mit den gleichen Symptomen. Irgendwann sagt der Notarzt: „Ich glaube, ihre Beschwerden sind psychosomatisch, ich rufe das ‚Centre de Crise‘ an.“

Wenn wir uns dann als psychiatrisches Fachpersonal vorstellen, werden wir regelmäßig mit dem Satz konfrontiert: „Ech sinn dach net geckeg.“ Hier fängt die eigentliche Arbeit an. Wir müssen den Menschen erklären, dass seelischer Schmerz echter Schmerz ist. Destigmatisierung und Enttabuisierung sind hier die Schlagworte. „Geckeg sinn“, das gibt es nicht. Das sollten auch Außenstehende in solchen Fällen immer wieder betonen.

Wer Zeuge einer Panikattacke wird, sollte einige Verhaltensweisen beachten. Zuerst ist es wichtig, die Person und die Situation ernst zu nehmen. Ängste sollten auf keinen Fall banalisiert und Betroffene in dieser Situation niemals allein gelassen werden. Sätze wie: „Ich bleibe bei dir“, können schon beruhigend wirken.

Das Entscheidende ist aber, Ruhe zu bewahren, denn das kann den Spiegeleffekt auslösen. Auch einfache Fragen können helfen, die Situation einzuordnen und die Person zu beruhigen.

**ENG
FRO
ENG
ÄNTWERT**