

# Was tun bei Panikattacken?

Schnelle Maßnahmen um den Organismus zu beruhigen



Bei einer Panikattacke kannst du die folgenden Punkte beachten, in der angegebenen Reihenfolge. Das ganze dient dazu eine akute Panikattacke zu bewältigen. Die ersten 3 Punkte reichen normalerweise vollkommen aus. Die eigentlichen Ursachen der Panik sind damit natürlich noch nicht behoben. Aber eine Möglichkeit damit umzugehen ist schon viel wert.

- **Sofort den Körper belasten, am besten Fäuste ballen, Joggen, Liegestütze, Selbstbefriedigung, usw..**
- **Sich selbst abklopfen, und zwar Arme und Beine, von oben bis unten.**
- **Ein Glas heißes Wasser trinken.**
- **Schweres Essen zu sich nehmen (Kartoffeln, Fleisch, Fett).**
- **Längere Zeit einer melodischen Frauenstimme zuhören (z.B. per Audible).**
- Sich auf den Boden setzen und mit dem Rücken an eine Wand lehnen, Knie sind angewinkelt, Fußsohlen auf dem Boden.
- Den Neocortex maximal beanspruchen, z.B. mit einem bunten, piependen Handyspiel, das die ganze Aufmerksamkeit fordert und möglichst viele Sinne anspricht.
- Sich im Raum umschaun und bewusst die Dinge und Menschen wahrnehmen.
- Kontakt herstellen, z.B. jemanden ansprechen oder anrufen.
- Sich eiskalt abduschen.
- Beide Hände übereinander legen und leicht auf das Sternum drücken.
- Die Vorwärtsbeuge aus dem Hatha-Yoga.
- Langsames langes Ausatmen.
- alte Bäume, tiefe Wälder aufsuchen.

Generell, also unabhängig von akuten Panikattacken, sind noch folgende Punkte hilfreich. Wohlgernekt hilfreich, denn auch diese Hinweise lösen nicht die Ursachen auf. Dabei spielt die Ernährung und körperliche Betätigung eine zentrale Rolle.

- In jedem Fall auf alle Aufputzmittel verzichten, Koffein, Teein, usw.!
- Essen: Alles was auf oder in der Erde wächst, gut gekocht: Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, rote Beete, Kartoffeln, Sellerie, Rettich, Möhren, usw..
- Ausreichend Schlafen.
- Stress und Überlastung vermeiden, sich nicht überarbeiten.
- Sport und körperliche Bewegung.
- Natur-Energien: Wälder, Gewässer, Berge, Sonne.
- Regelmäßig baden (Meer, See, Schwimmbad, Wanne).

Panik-Attacken sind ein Zeichen dafür, dass man seit langer Zeit grundlegend *gegen sich selbst lebt, sich zu Dingen zwingt die man überhaupt nicht will* und tief verdrängte Gefühle (wie Traurigkeit/Freude, vor allem Wut und Hass) hochkommen und angenommen werden wollen. Oft ist bei Panikzuständen ein Körperbereich besonders spürbar, der die Gefühle festhält, z.B. der Halsbereich. Durch körperliche Belastung insbesondere in der Natur kann die hohe Ladung, die einst durch lebensbedrohlich oder als lebensbedrohlich empfundene Umstände entstanden ist, kanalisiert werden. Dadurch realisiert das Nervensystem, dass heute gar keine Gefahr mehr besteht und somit wird der Raum frei, diese tiefen Gefühle erfahren zu können. Kommt es zu diesem Durchfluss löst sich die Panik auf, denn sie wird als Schutz nicht mehr gebraucht.

Eine Panik-Attacke bedeutet letztlich immer, dass Gefühle von solcher Tiefe und Intensität aufsteigen wollen, dass die Ich-Struktur bedroht ist. Dies sind meist grundlegende Emotionen aus den Beziehungskonstellationen der ersten Lebensjahre, die um zu überleben verdrängt werden mussten. Durch dem oben beschriebenen Integrationsvorgang kommt es im Anschluss zu einer Ich-Erweiterung und somit sind weniger Abwehrmechanismen notwendig. Es geht um eine tiefgreifende Transformation die letztlich auch zu einer Neugestaltung des Lebens führt. Das alte Leben was im wesentlichen darauf basierte alle Energie in die Auslebung der Abwehrmechanismen fließen zu lassen kann nicht weiter fortbestehen. Das ganze Nervensystem kommt zur Ruhe und erfährt mehr Sicherheit und Geborgenheit in sich selbst.

Das Kuriose dabei ist zu erfahren, dass die Emotionen die durch die Panik verdeckt wurden, an sich heute als Erwachsener gar keine Gefahr mehr darstellen. Es kann also sein, dass man feststellt, dass die Panik nichts weiter ist als tiefe Traurigkeit. In der frühen Kindheit konnten diese gewaltigen Erlebnisräume nicht gehalten werden, somit musste es ausgeblendet werden. Aber heute als Erwachsener mit einem ausgereiften Nervensystem stellen diese Gefühle keine Gefahr mehr da, im Gegenteil, es wird als zutiefst lebendig, erweiternd und heilsam erfahren. Ein fast grenzenloser innerer Frieden und Erleichterung sind die Folge.



**Gopal**

[gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net)  
[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)