

Stabilisierungstechniken

1. Durchatmen/auf die Atmung konzentrieren

Übung: Atmung verlangsamen

- Atme langsam und tief durch die Nase ein, bis sich dein Bauch mit Luft gefüllt hat, und atme durch den Mund wieder aus.
- Versuche dabei die einströmende Luft in der Nase zu spüren und fühle, wie sich deine Bauchdecke hebt und wieder senkt. Du kannst eine Hand auf deinen Bauch legen, damit es dir einfacher fällt, dich auf das Heben und Senken deines Bauches zu konzentrieren.
- Spüre auf deinen Atem und achte darauf, dass du tief in das Zwerchfell oder den Bauch hinein atmest.
- Konzentriere dich so lange auf deine Atmung, bis sich deine Angst/Panikattacke wieder gelegt hat und sich dein Herzschlag verlangsamt.

2. Wasser trinken

- Trinke bedacht ein paar Schlucke kaltes Wasser – dies regt den Vagusnerv an, dein parasympathisches Nervensystems wird dadurch hochgefahren und du wirst ruhiger.
- Viele Betroffene finden es zudem angenehm, sich bei einer Panikattacke Wasser ins Gesicht zu spritzen oder über die Handflächen fließen zu lassen.

3. Den Körper spüren

- Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper, wie stehst, sitzt oder liegst du? Was spürst du? Nimm den Boden unter deinen Füßen bewusst wahr.
- Versuche dich beim Anflug einer Panikattacke bewusst zu entspannen, das klingt vielleicht erstmal unmöglich, aber nach und nach gelingt es, z.B. indem du in Gedanken von den Füßen bis zum Kopf durch den ganzen Körper wanderst und nach und nach alle Körperteile entspannst (Body Scan).
- Berühre dich, z. B. in dem du die Hände auf die Knie oder die Oberarme legst oder den Körper abklopfst.
- Massiere dir die Füße, das gibt dir Halt und entspannt.

4. Die Gedanken durchbrechen

In Situationen, in denen die Gefühlswogen über dir zusammenschlagen drohen, ist es hilfreich die panischen Gedanken schnell zu durchbrechen. Das kann dir mit Hilfe von systematischen Mustern gelingen:

- Du kannst von 100 abwärts in 3er oder 4er Schritten zählen
- oder du suchst dir ähnliche Gegenstände im Raum und zählst sie durch
- oder du suchst alle roten/gelben/grünen/blauen Dinge im Raum
- oder du konzentrierst dich auf 4 Dinge, die du siehst; 3 Dinge, die hörst und 2 Dinge, die du riechst.

Probiere aus, was dir am ehesten hilft. Vielleicht gibt es ein Foto oder einen anderen Gegenstand, das/der dir sofort glückliche, schöne Erinnerungen schenkt. Auch das kann dir helfen, hier in diesem Augenblick zu sein. Manche Menschen tragen einen besonderen Gegenstand mit sich, wie z.B. einen Stein in der Hosentasche, den sie in diesen Momenten in die Hand nehmen.

5. Bewege dich

Es sollten einfache unkomplizierte Übungen, die dir leicht fallen, z.B. abwechselnd im Stehen die Knie hoch ziehen oder die Hüfte kreisen. Du kannst auch Musik anmachen, die dich an angenehme und ausgelassene Momente erinnert, und dazu tanzen und/oder mitsingen.