

Starke Ängste und Panikattacken

Patientin Frau M., 33 Jahre, verheiratet, 2 Kinder

Die Patientin stellt sich Mitte 2018 in meiner Praxis vor. Seit einem Jahr befallen sie bis zu 5x täglich starke Ängste und Panikattacken. Die Beschwerden reichen weiter von Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich über Beklemmungsgefühle mit Hyperventilation bis hin zu Migräneanfällen. Somatische Abklärungen durch Fachärzte sind erfolgt.

Diagnose F41.0/F41.1 Panikstörung/Generalisierte Angststörung

Verdachtsdiagnose: F45.3/F45.4 Somatisierungsstörung/Anhaltende Schmerzstörung

Behandlung Die Begleitung erfolgt im Rahmen von 8 Sitzungen, die innerhalb eines halben Jahres stattfinden, zunächst im 14-tägigen Rhythmus, im späteren Verlauf alle 3-4 Wochen. Ich vermittele Methoden der piKVT, der praktischen und integrativen Kognitiven Verhaltenstherapie. Diese sind nicht aufdeckend, sondern bieten schwerpunktmäßig einfache und wirksame Hilfe zur Selbsthilfe.

Sitzung 1 Die Patientin lernt, Positives aufzubauen, bei Angst- und Panikattacken oder negativen Gedanken eine einfache und schnelle Musterunterbrechung durchzuführen und sich aktiv zu entspannen. Hausaufgaben werden generell nach jeder Sitzung erteilt. So entsteht durch die ständige Wiederholung des Erlernten im Alltag eine dauerhafte Veränderung im Gehirn.

Notfall-Telefonat (30 Min.) Frau M. hat eine akute Panikattacke und das Gefühl, es ziehe sie bei geschlossenem Fenster den Balkon herunter. Gemeinsam führen wir den „X Prozess“ als Erste-Hilfe-Maßnahme durch. Nach drei intensiven Runden ist die Patientin entspannter und kann wieder klar denken. Anschließend Psychoedukation und Übungen zur Wiederholung bis zum nächsten Termin.

Sitzung 2 Die Übungen und Erfahrungen der letzten Wochen werden besprochen. Positives wird „aufgefüllt“, die Musterunterbrechung bei negativen Gefühlen weiter einstudiert. Entspannung stellt sich ein, das anfängliche Zittern lässt nach. Frau M. bemerkt, dass sie

wohl auf dem richtigen Weg sei und weiter an sich arbeiten müsse, auch wenn es Überwindung koste. (Übungen für zuhause)

Sitzung 3 Die Patientin erscheint ruhiger und positiver. Sie erzählt, sie habe gefühlt rund um die Uhr die Musterunterbrechung angewendet und mache damit gute Erfahrungen. Alles sei leichter als sonst, sie habe auch wieder mehr Appetit. Neben Psychoedukation geht es in der heutigen Sitzung um eine Einführung in das AC-Modell (Auslöser/Verhalten/Gefühl). Lernerfahrungsthemen sind die Steuerung von Verhalten und Gefühlen sowie deren Aufspaltung. (Übungen)

Sitzung 4 Die Patientin berichtet, sie habe mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson begonnen. Außerdem wandle sich die Angst und sie sei gelassener geworden. Wegen der Migräne führe sie inzwischen einen Kopfschmerzkalender. Psychoedukation, Positives verstärken und abrufen, weitere Aspekte des ABC-Modells sowie die Bewusstmachung ihrer belastenden Gedanken sind heute Thema. (Übungen)

Sitzung 5 „Die Panik ist so gut wie weg.“ Bei aufsteigender Angst führe sie nun den X Prozess durch, außerdem habe sie ihren „Retningsanker“ in das Spiel ihrer Kinder eingebaut. Das sei alles so einfach, flexibel und effektiv. „The Work“ (Byron Katie) sowie der „10xDreh“ stehen heute auf dem Programm: Negatives positiver machen und mit 10 Beispielen bekräftigen. Damit soll gezeigt werden, dass es möglich ist, negative Gedanken zu lockern, aufzugliedern und andere Blickwinkel zu erhalten. (Übungen)

Sitzung 6 Die Patientin ist panikfrei. Heute lockern und lösen wir aktuelle Belastungen mit dem X Prozess und der Baummetapher, bei der das derzeitige Problem in einen Baum projiziert und dort gelassen wird. Eine weitere Möglichkeit zu entspannen. Die Last im Therapieprozess einfach losgeworden zu sein und sich einmal anders einzulassen, empfindet sie als erlösend. (Übungen)

Sitzung 7 Frau M. klagt über „Kopfkino“ zum Thema Krebs und Tod. Nach einem sofortigen Gedanken-Stopp mit der Musterunterbre-

chung unter Einbeziehung von Körperpunkten und Affirmationen kann sie wieder klar denken. Weiter geht es mit der Fast Phobia Cure, einer effektiven Methode, um eine Distanzierung zur Belastung zu schaffen, indem diese in einen Kinofilm projiziert wird. Der Ansatz gibt der Patientin Sicherheit und Vertrauen. Er hilft ihr, loszulassen und eine neue Perspektive einzunehmen. (Übungen)

Sitzung 8 Die Patientin ist weiterhin panikfrei, belastende Gedanken sind nicht mehr greifbar. Nach so kurzer Zeit beschwerdefrei zu sein, damit habe sie nicht gerechnet, gesteht Frau M. Auf die Frage hin, wie es für sie nun weitergehe, antwortet sie mit: „Das Erlernte beibehalten und wiederholen.“

Der Therapieprozess profitiert natürlich auch von der sehr fleißigen, strebsamen und strukturierten Patientin. Ihr ging es schlecht und sie wollte aus dem Angstkreislauf heraus. Das half, ihr Ziel schneller zu erreichen.

Fazit Mit den piKVT-Methoden geht es Frau M. bis heute gut, sie ist nach wie vor frei von Panikattacken. Ihr Feedback an mich als ihre Therapeutin: „Sie arbeiten mit den aktuellen Belastungen und bohren nicht in der Tiefe. Ich bin immer besser raus aus der Praxis als rein. Das finde ich gut.“



Kerstin Zirpel

Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkten Angst, Panik und Zwang
praxis@angstfrei.atmen.de